<http://ni-ka.com.ua>

**Тема 21. О страсти УНЫНИЯ, или о праздности. Глава 2. О праздности дома, или о типичном домашнем проведении свободного времени**

***Составитель Ника***

[Глава 2. О праздности дома, или о типичном домашнем проведении свободного времени 2](#_Toc192340449)

[Раздел 1. О виде страсти уныния – пассивном домашнем отдыхе - чрезмерном сне и не в ночное время 3](#_Toc192340450)

[Примеры семейных конфликтов из-за сна и мнения о том, почему люди любят спать 3](#_Toc192340451)

[1.1. Святые отцы о страсти сонливость 7](#_Toc192340452)

[Естественная потребность сна искажена грехом 7](#_Toc192340453)

[О возможных причинах сонливости 8](#_Toc192340454)

[О многоспании 10](#_Toc192340455)

[О трудном утреннем пробуждении 12](#_Toc192340456)

[О воздействии беса сонливости 13](#_Toc192340457)

[Об отношении святых подвижников ко сну 14](#_Toc192340458)

[Советы святых отцов о правом отношении ко сну 16](#_Toc192340459)

[1.2. О сонливости во время духовного делания 18](#_Toc192340460)

[О некоторых способах брани против сонливости при духовных деланиях 21](#_Toc192340461)

[Раздел 2. О типичном домашнем развлечении посредством телевизора 22](#_Toc192340462)

[Примеры разногласий в семьях по поводу просмотра телевизора 23](#_Toc192340463)

[Многие люди пристрастны к телевидению, но есть и такие, кто не смотрит телевизор 24](#_Toc192340464)

[Некоторые мирские мнения о вреде телевидения 25](#_Toc192340465)

[2.1. О развлечении – просмотре разного рода развлекательных передач 27](#_Toc192340466)

[Развлечение – просмотр развлекательных передач и фильмов – подобно развлечениям от мирских зрелищ в общественных местах 27](#_Toc192340467)

[Плоды просмотра телевизионных передач и фильмов, названные современными православными подвижниками 28](#_Toc192340468)

[Раздел 3. О развлечении – просмотре или прочтении новостей 30](#_Toc192340469)

[Христианское учение о том, с чем зачастую связана мирская гласность 31](#_Toc192340470)

[Есть люди пристрастные к новостям 32](#_Toc192340471)

[3.1. О мотивах людей, почему они интересуются новостями, и что об этом говорит христианское учение 34](#_Toc192340472)

[Примеры мнений людей о том, почему они интересуются или не интересуются новостями 34](#_Toc192340473)

[О мотиве: в новостях есть необходимая информация для мирской деятельности 35](#_Toc192340474)

[О мотиве некоторых христиан: знание того, что происходит в мире нужно для молитвы о людях мира, и чтобы распознать последние времена 36](#_Toc192340475)

[О мотиве: стремление уйти от скуки повседневной жизни 38](#_Toc192340476)

[О мотиве: желание получить нечто такое, о чем можно было бы поговорить с другими людьми 38](#_Toc192340477)

[О мотиве: удовольствие от наблюдения за людьми и событиями на экране 39](#_Toc192340478)

[Одной из главных страстей любителей новостей является любопытство 40](#_Toc192340479)

[Христиане не должны «любопытствовать о не касающемся до нас» 42](#_Toc192340480)

[3.2. Об основных духовных последствиях после получения впечатлений от новостей 43](#_Toc192340481)

[1). Новости вносят различные ненужные впечатления и легко подымают бурю помыслов и негативных эмоций 43](#_Toc192340482)

[2). Знание о неправых действиях других людей неразрывно с осуждением и увеличивает свою гордость 44](#_Toc192340483)

[3). Если ум постоянно находится в делах мира, то он становится подобен отхожему месту и «пробуждает в себе страсть к удовольствиям» 44](#_Toc192340484)

[4). Впечатление от новостей увлекают ум и сердце и ослабляют трезвение и видение своих грехов 44](#_Toc192340485)

[5). Впечатления от новостей вредят внимательной молитве и покаянному сокрушению 45](#_Toc192340486)

[Раздел 4. О типичном домашнем развлечении посредством компьютера 46](#_Toc192340487)

[4.1. Примеры недовольств людей по поводу того, что их родные проводят свободное время дома за компьютером 47](#_Toc192340488)

[Люди, пристрастные к компьютеру не уделяют внимания своим родным 47](#_Toc192340489)

[Общение в интернете может быть с людьми противоположного пола (и это может быть флирт), что вызывает ревность у супругов 48](#_Toc192340490)

[Люди, увлеченные компьютером, часто не хотят делать что-либо по дому 50](#_Toc192340491)

[Быть пристрастным к развлечению за компьютером могут быть жены, мужья, дети, неверующие и верующие люди 51](#_Toc192340492)

[4.2. Типичные причины, которые называют люди, почему им нравится Интернет 54](#_Toc192340493)

[В интернете можно общаться с разными людьми 55](#_Toc192340494)

[Интернет помогает отключиться от проблем 56](#_Toc192340495)

[Интернет помогает «убить время» и спасает от скуки 57](#_Toc192340496)

[4.3. О пристрастии к компьютерным играм 57](#_Toc192340497)

[Примеры ответов на вопрос: почему люди любят играть в компьютерные игры 57](#_Toc192340498)

[Святые отцы о страсти к игре 58](#_Toc192340499)

[4.4. Об интернет - общении 60](#_Toc192340500)

[О некоторых негативных сторонах интернет – общения, которые видят обычные люди, и что об этом говорят святые отцы 60](#_Toc192340501)

[1). При интернет - общении нередко происходит хамство, оскорбления, непристойные разговоры и т.п. 60](#_Toc192340502)

[2). При интернет - общении нередко происходит обман, когда люди выдают себя за других, и когда врут о чем-либо 61](#_Toc192340503)

[3). При интернет – общении некоторые люди открыто гордятся и хвастаются и на словах и через свои фотографии 62](#_Toc192340504)

[4) При интернет – общении часто проявляется лесть, лицемерие и человекоугодие 63](#_Toc192340505)

[Раздел 5. Христианское учение о том, чем должен заниматься христианин в свободное время 64](#_Toc192340506)

[Христианин должен перестать развлекаться, как делал это до обращения к вере 64](#_Toc192340507)

[5.1. Советы святых отцов относительно телесных и мирских трудов 65](#_Toc192340508)

[Христиане должны иметь телесные труды, но чтобы они не были от многопопечения и сребролюбия, и не препятствовали духовному деланию 65](#_Toc192340509)

[Советы святых отцов христианам о том, чтобы проводить свободное время дома, занимаясь разными видами рукоделия и искусства 69](#_Toc192340510)

[Советы святых отцов о противостоянии скуке 69](#_Toc192340511)

[Христиане должны отдыхать с пользой для души и тела 71](#_Toc192340512)

[5.2. О духовных занятиях работающих и не работающих христиан 72](#_Toc192340513)

[Выходные или праздничные дни работающим и неработающим христианам следует проводить в духовных занятиях и делах милосердия 72](#_Toc192340514)

[Христианин должен в свободное время читать Святое Писание и учения святых отцов, вместо мирской литературы 74](#_Toc192340515)

# Глава 2. О праздности дома, или о типичном домашнем проведении свободного времени

Итак, в предыдущем разделе мы говорили о людях не домоседах и о некоторых способах праздности. Но есть немало людей, которые любят проводить свободное время дома, и именно о том, как они могут отдыхать дома, пойдет речь далее.

Во-первых, поговорим о таком способе отдыха как сон, но не ночной, а дневной или вечерний. Напомним, что вначале нашей темы мы говорили, что у страсти уныния в отношении проведения свободного времени святые отцы выделяют два вида:

**Авва Серапион** (Собеседования Иоанна Кассиана, гл.11): «Уныния два рода: один повергает в сон во время жара (жары) (в полдень); а другой склоняет оставить келью и бежать».

И вот об этом понятии «повергает в сон» мы и скажем.

Во-вторых, в этом разделе будет идти речь и о таких видах праздности, как просмотр телевизора и увлечение компьютером.

И, в-третьих, будет раскрыт вопрос о христианских способах проведения свободного времени дома.

# Раздел 1. О виде страсти уныния – пассивном домашнем отдыхе - чрезмерном сне и не в ночное время

Итак, вначале скажем о неправом способе проведения свободного времени – о пристрастии ко сну.

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетический опыты 1, Восемь главных страстей…): «(К унынию относится)… излишнее успокоение сном, лежанием и всякого рода негою».

Сон относится к отдыху, который не сопровождается развлечением, и который обычно происходит дома.

В некоторых семьях есть люди, у которых явно выражен этот вид страсти. Причем она может быть в разных видах и у того, кто много делает по дому, и у того кто ленится и ничего не делает.

### Примеры семейных конфликтов из-за сна и мнения о том, почему люди любят спать

Казалось бы, что плохого в том, что человек спит – ведь он ничего плохого не делает? На первый взгляд, конечно, ничего, т.к. к тому же это и естественная потребность человека. Но далее мы увидим, к чему может приводить привычка ко сну, и приведем некоторые примеры о том, что из-за сна в семье могут быть конфликты и обиды. Напомним, что примеры приводятся для того, чтобы мы увидели себя и свои грехи и страсти, а также, чтобы научиться воспринимать свои и чужие действия через видение действий страстей и греха.

Начнем с того, что по записям на форумах видно, что на чрезмерный сон ближнего чаще жалуются жены, потому что из-за этого мужья или не помогают, или не уделяют внимания семье.

Интернет – источники: 1) «Мой муж периодически дрыхнет. И это (злит). (Работаем) на равных, себя я обеспечиваю, только пока он дрыхнет, мне приходится работу домашнюю делать или с ребенком нянчиться. А муж устал!!!» 2) «Все жалуются на мужей: пьёт, дома не ночует! А вот у нас другая проблема! Муж всё время спит, и я не знаю, что с этим делать! Он приходит с работы, и ложиться спать, просыпается и на работу! Работает с 8 до 5! И в выходные он отсыпается!… Хоть бы денёк с нами провёл! Аргументирует, что очень устаёт! Я, конечно, это понимаю! Но, а как все люди то живут вроде и график обычный! Так бы все ели, спали и на работу ходили! Как же личная жизнь! Ребёнка очень хотел, пять лет не получалось! А сейчас уже малышки 3 месяца! Как увидит папу, улыбается, даже смеяться пытается, а он пять минут с ней проведёт и спать! И на этой почве мы ссоримся! Вчера аж до крика дошло, когда дочка уже спала!… Я уже не знаю что делать! Может, кто знает лекарство от сна?». 3) «Муж лег спать после работы (в 21.00). У нас двое детей. Младшему один год и три месяца. Старшей пять. Ходят они, шумят. Я целый день с ними, тоже устаю, тоже хочу спать. А муж в грубой форме всех выгоняет. Я сказала: «ну да ничего, я выдержу, я сильная». И по ночам я плохо сплю из-за младшего. И с детьми я целый день. А папа у нас царь. Ему надо отдыхать. За что муж обозвал меня?… Обидно, не могу». 4) «У нас такое каждое воскресенье с утра. Муж спит полдня, и ни в коем случае нельзя, чтобы кто-то звук издал, включая котов. Притом, что все члены семьи каждый день встают рано (я в 6, детей бужу в 6.30) а у мужа свободный график, он и в любой другой день может себе позволить спать сколько душе угодно. Поэтому воскресенье никто не любит». 5) «Я сижу в декрете, устаю за неделю с ребенком, помощи никакой нет. Хочется хоть в выходные побыть не одной, погулять, съездить куда-то, да просто, чтобы кто-то вместо меня позанимался ребенком. А он спит до 13-15, устал за неделю, я все понимаю, но я-то тоже устала. Как реагировать? Если начинаю говорить, обида сразу». 6) «Я уже не знаю что делать! Мой муж работает 2 через 2 дня! Выходные дни знаете, что он делает, спит до обеда, поест и опять до ночи смотрит телевизор и лежит на диване! Ни посуду за собой ни моет, ни стирает, по дому ничего вообще не делает! Молодой 30-летний старик! Ничего его не интересует! вообще ничего, секс да еда, и все! Я говорю, найди вторую работу, отмахивается, потом найду! Раньше когда были неженаты, гуляли, везде ходили. Я не заставляю сутками со мной гулять, но хоть бы для себя занятие нашел! Да есть еще у него занятие, пиво с другом попить или после работы. Так злит! И ругалась и кричала и нормально разговаривала, у него один ответ: «Я устаю на работе!» А я не устаю!? Что делать? Чем его заинтересовать? я уже в открытую называю его «диванный клоп»!». 7) «Мой муж постоянно спит, приходит с работы в 18-30, поест и ложится спать в 19-00 и до утра, работает рядом с домом в 3-х минутах ходьбы. Друзья уже прикалываются, когда звонят, сразу спрашивают, твой спит как всегда? Короче не знаю что делать, у нас есть ребенок 11 лет, гулять с ней (с нами) не ходит, вечная отговорка - я устал и хочу спать. В выходные куда-нибудь пойдем или поедем, потом он приходит и обязательно ложится спать, к слову в выходные встает в 11-12, и все равно после обеда спит до 21 вечера и так постоянно. Я вот думаю, а нам-то что делать с дитем, внимания он нам не уделяет никакого, поговорить не с кем, беда короче. И это в принципе было всегда, раньше я на него давила, просила не спать, пыталась чем-то заинтересовать, но мне это всё надоело, больше так не могу, не вижу выхода. По дому он тоже ничего не делает, не готовит, не моет посуду, не ходит в магазин, уроки не проверяет».

После этих примеров, кстати, привести следующие народные пословицы и поговорки:

1. Спишь, спишь, а отдохнуть некогда (не дадут).

2. Кто много лежит, у того и бок болит.

3. Кто ленив, тот и сонлив.

4. Сонливый да ленивый—два родные братца. Сонливого не добудишься, а ленивого не дошлешься.

5. До обеда проспали, встали да обедать стали: наелись, помолились да спать повалились.

Но продолжим приводить примеры. Бывает и так, что муж и помогает, но его сон все равно раздражает жену.

Интернет – источник: «Муж неплохой, я живу с ним уже 18 лет (из 35 своих)... я не имею права сказать, что он плохой. Он делает все, что его просишь (ну, бывает много раз надо, ну да это не суть). Он дачу строит своими руками. Есть готовит, посуду моет, ну, работает само собой, любит, цветы дарит, подарки. Но вот это желание все время полежать минут на 20 и заснуть минут на 600... Если он выходной среди недели - он будет спать весь день!!!! Встанет - супчик сварит, и обратно спать. Дети из школы придут - может нос не высунуть... Если после выходных среди недели попадает и на сб-вс выходной - все равно, самой главное поспать... Меня несет все время куда-нибудь, он не против, но только когда поспит вдоволь. И вот половину выходного мы его ждем. Без него уезжать пробовали - но, понятно, удовольствие уже не то, и мир в семье для меня важен. Если ему не дать доспать - испортит всем настроение, даже если поедем. Чтоб было понятно много спать - это не до 10 утра, а так до часу дня... Не, я понимаю, я сама люблю поваляться иногда!!! Но на такой постоянной основе - просто достало!!! Еще график работы у него теперь такой – спи, не хочу, когда никого дома нет, а потом в выходные работает...».

Есть женщины, которые спокойно относятся к тому, что мужчины любят спать.

Интернет – источники: 1) «Вот сколько знаю мужчин, ну, реально все любят спать, особенно после обеда днем. У меня один раз начальник за рабочим столом сидел, читал тех. условия, которые я ему принесла, и уснул. И вояки наши со времен ледового побоища очень уважали дневной сон. Ну, другой организм у мужчин, ничего с этим не сделать». 2) «Крепкий сон - признак здоровья. Когда я вышла замуж, то столкнулась с той же проблемой. По выходным мой муж может спать до 16.00, а потом до 3.00 заниматься ремонтом. Просто он ярко выраженная сова и ничего с этим не поделаешь...». 3) «Это, наверное, характерная особенность многих мужчин. Мой муж тоже большой любитель поспать, особенно после обеда. Я, если посплю днем, то вечером долго не могу уснуть, а он может спать целый день и вечером мгновенно засыпает! На его сон не влияют даже неприятности».

Немало жалоб на то, что тот, кто спит до обеда, просидел полночи за компьютером или у телевизора, или ночью гулял.

Интернет – источники: 1) «У нас это обычная картина, и сидеть у компа ночь, и спать днем. Ругаться бессмысленно. Да, обидно». 2) «Моему парню 20 лет. Он очень любит спать… А работает он сейчас сутки-двое. Да, он сова. Днем любит поспать, а ночью гулять… Он постоянно хочет спать. И может в любое время дня уснуть и проспать весь день! Это напрягает». 3) «Я - соня, я сплю до двенадцати дня. И ложусь в шесть утра соответственно. Нельзя тратить ночь на сон. Банально».

Но есть и жалобы мужей на жен за то, что те любят спать. И если жены возмущаются в основном, что мужья им не помогают или не общаются с ними, то мужья возмущены тем, что их не обслуживают.

Интернет – источники: 1) «Пришел с работы, голодный как зверь, жена дрыхнет, а мне что, с голодухи пухнуть?!». 2) «(Меня напрягает, что жена любит поспать) тем, что это в принципе бестолковая трата времени. Дела копятся, я начинаю злиться!» (На эти слова, были такие ответы и от женщин и мужчин) – А вы получайте удовольствие от того, что жена спит и вас не третирует, не заставляет ничего делать. Или спите с ней вместе. – Почему бестолковая трата времени? Человек не может без сна. – Для вас бестолковая, а для нее - выспалась с толком. Сам делай дела. – (Ответ) Так я и так сам всё делаю… Для меня приемлемо, когда жена дрыхнет, а муж чем-то занят».

Иногда встречаются претензии мужей относительно утреннего сна жены.

Интернет – источник: «Недавно женился. Забрал жену из родительского дома к себе на съемную квартиру. Она пока не работает, учится в институте. А я уже как пару лет деньги зарабатываю. Живем, в принципе, в достатке. Денег на проживание хватает, еще даже на гулянку остается раза 2 в месяц. Жена вкусно готовит, квартиру держит в чистоте. Обо мне нежно заботится. И любит поспать. В этом проблема... Утром просыпаюсь, а она спит и не хочет вставать меня накормить, чаю со мной попить, помочь мне куртку одеть, поцеловать перед работой, в окно мне помахать, когда в машину сажусь. Мне этого очень не хватает. Я к этому привык, в родительском доме всегда так было - мать отца всегда провожала и меня с братом в школу собирала. А тут раз и облом. Конечно, она все готовит с вечера, мне остается только лишь нажать на микроволновке кнопку старт. Моя одежда всегда поглажена, и я знаю, где она висит. Но мне очень не хватает провожающей меня на работу жены. Что мне делать? Как ей объяснить?»

И вот что на это отвечали другие мужчины.

Интернет – источник: «1) Нужно попросить её, чтобы она вставала минут на 5 провожала тебя, и снова ложилась спать. Я думаю это не такая уж и большая проблема. 2) Некоторых людей разбудить вообще невозможно, а когда они просыпаются, то уже не могут уснуть. Так что если жене идти в университет часам к 12, а вам уходить в 8. То лучше пожалеть её и дать ей возможность поспать. 3) Я бы посоветовал поговорить с её мамой. Так сказать высказать претензию в отношении воспитания дочери. А то вдруг мама намекнет ей, что мужу не нравится, что она спит до полудня. Типа вставай дочка, провожай. Вот может сразу ситуация поменяться в лучшую сторону. 4) Да пусть лежит спит, я не думаю, что ради этого стоит прерывать сон. Сама захочет, будет вставать, а пока молодая и студентка, пусть спит. 5) Молодая еще пусть отсыпается. Дети пойдут, тогда уж точно не до сна не будет. Пускай спит. 6) Нет, надо требовать это с самого начала семейной жизни. Как поставишь, так и будет всю жизнь. Так что скандалим, требует, настаиваем. Поделает так месяц, потом сама втянется и будет делать на автомате уже. Плюс, когда детей в школу собирать, тоже будет проще».

А вот, что говорят некоторые жены об утреннем сне и приготовлении завтрака ближним.

Интернет – источник: «Проводы мужа на работу. Хотелось бы услышать и увидеть мнения на эту тему. Если, например, у Вас выходной, а муж в этот день работает - встаете ли Вы в 6 утра, чтобы приготовить ему завтрак?» Ответы: 1) Честно говоря, я вообще никогда не встаю утром ему готовить - дрыхну. Он обычно кашу себе варит овсяную, или греет то, что с вечера. Претензий нет вообще. (Правда, у нас нет детей - так что с едой проще). 2) Не встаю. Мы вообще разное едим, я мюсли, а он варит овсянку. Если я хочу овсянки, то он варит и на мою долю. Встаем примерно в одно время, но если мне идти позже, сплю, сплю, сплю. 3) Нет, не встаю. Если он опаздывает, то может разбудить меня, чтобы я ему рубашку погладила, но это бывает раз в год. И я еще требую за это компенсации. 4) Делать мне больше нечего! На самом деле я дома с ребенком сижу, поэтому муж первый встает вместе с ребенком (потому как один добровольно встает, а второму на работу пора), кормит его, собирается, а через час-полтора будит меня. А в выходные вместе с ребенком встаю я. Но готовить еду, вставать в 6 утра... Никогда. Ни с бывшим мужем, ни сейчас. Руки есть - сам себя обслужит. А сон - это святое! 5) Обязательно встаю, а как же иначе? скучаю ведь всю ночь! (хоть и спим в обнимку!) 6) Всегда встаю. Я сова - встать для меня в 6 утра, а иногда в 5 - просто ужас. Но я встаю, всегда встаю. Готовлю мужу завтрак, спрашиваю будет ли возможность где пообедать (бывает, что некогда) - заворачиваю ему с собой: сок, бутерброды, овощи. Машу в окошко ручкой и ложусь спать на 15 минут, потом встаю, завтракаю во второй раз. Очень долго причесываюсь, крашусь, одеваюсь, попутно собираю дочку - потом мы выскакиваем и летим в ясли и на работу. 7) Ну как же он без меня-то!!! Я встаю каждый день независимо от погоды, дня, состояния и настроения. Он без меня не встанет, ему всегда хочется поспать ещё, если я просплю и он проспит. Он редко завтракает, я встаю только чай ставлю ему. Иногда поглажу если что надо, и обувь почищу (иначе в грязных пойдёт). Он просит ещё минут 10, ещё минут 5, я всё кручусь, маюсь, считаю минуты и ещё бужу. У меня самой уже весь сон пропадает, чай остывает, я приношу новый, а потом он быстро встаёт, всё развешано готовое, брюки, сорочки, носочки рядом лежат (каждый день новые). Раз-два оделся, проглотил свой чай и выбежал. Иногда засыпаю потом, иногда не могу уже, перебился сон… А так я всегда встаю, это мой женский долг, а может быть мы просто так воспитаны, так видели у себя дома, я этим не тягощусь, мне нравится ухаживать за мужем и видеть, что я ему нужна, просто нужна, во многом! 8) А я всегда с ним встаю и еду делаю, он и сам иногда пытается, чтобы я спала, но мне в радость ему готовить, да и ему нравится, хотя как же мы смеялись, когда нам надо было встать в 5 утра, чтобы в 6 из дома выйти - ползаем как две сомнамбулы и пытаемся друг другу завтрак приготовить. 9) А я не встаю, муж готовит завтрак и мне, и себе всегда сам. А если мне раньше, чем ему вставать - то тоже встаёт и готовит. 10) А мой – жаворонок. Приходит с работы, ест и отрубается. Зато просыпается в 5 утра, просто в замечательном настроении. Песенки поёт, как дела спрашивает. 11) А я не встаю. Бутерброды и кофе приготовить себе он и сам может, руки не отпадут. А вот моя подруга всегда встает в 6 утра, готовит завтрак, собирает мужа на работу. И что?! Он уже после года совместной жизни вылез ей на голову и ноги свесил, даже когда приходит с работы сам себе в тарелку ничего не положит за ужином, ждет, когда она все сделает. Разве что с ложечки его не кормит. Не, мне такого счастья не надо. 12) Никогда не вставала и не встаю особенно сейчас, когда появилась наша малышка. Раньше, когда мы вставали одновременно, он готовил мне завтрак, так как я закоренелая сова. А вообще-то, я не завтракаю. По выходным мы спим до отупения, просыпаемся где-то к обеду. Вот так. А вообще-то мне очень жаль бедных женщин, которые встают по утрам против свей воли, чтобы проводить своего ненаглядного недотепу, который себе не в состоянии сделать бутерброд. Задайтесь себе вопросом, пошел бы ваш милый на такие жертвы?? 13) Рассказываю ситуацию: я работаю, также как и мой мужчина. Утром встаю в 6 часов, чтобы успеть привести себя в порядок, накраситься, одеться и т.д., а мужчина спит до восьми часов. Встает, пьет приготовленный мной кофе, ест приготовленный мной завтрак. Я еще понимаю такое распределение ролей в семье, если мужчина - "добытчик" и полностью содержит семью. Но, у нас по-другому, я сама себя содержу на все 100. Получается, что мужикам очень удобно: выспался хорошо, встал, покушал уже все готовенькое, а женщины это прислуга?».

Далее приведем примеры мнений тех, кто любит спать. И вот, что говорили разные люди о том, почему они любят спать.

Интернет – источник: 1) «Мне там мягко, сонно, тихо, и жену не слышно. И кино бесплатное показывают». 2) «Это лучшее время в моей жизни ...». 3) «Тепло, уютно, тихо, спокойно, не надо ничего делать, не мучает голод, отличный отдых от всех!». 4) «Люблю спать, потому что люблю смотреть хорошие фантастические и эротические сны». 5) «Меня там не заставляют мыть посуду, готовить и убираться». 6) «Люблю отдыхать, вот потому и люблю спать. И еще я ленивая, и поэтому тоже люблю спать». 7) «Это приятно, когда днем приходишь из института и заваливаешься, плотно поев. Ой, как хорошо..., потом вечером встаешь, почитаешь что-нибудь - и сюда, в инет. Красота! А вот когда не поспишь днем, то серостью все вокруг кажется, неприятно». 8) «Нет ничего лучше, чем спать днем, а по ночам пить чай, слушать музыку и смотреть в окно... Днем такие сны снятся, ночью таких не увидишь!». 9) «Я люблю спать, потому что во время сна никто ко мне не придет и не скажет: "ты уроки сделала?". Можно просто видеть сны..., да какие...». 10) «Люблю спать, потому что это приятно и не надо ничего делать». 11) «Я ложусь обычно около 3 ночи, и сплю до 12 дня. А как встану, помоюсь, почищу зубы, поем и уже никаких сил не остается. Ну и я опять ложусь в постель с книжкой…, солнышко светит, хорошо, сладко спать… И сплю до 4 вечера, так как в это время начинаются мультфильмы по телевизору. Потом я опять могу лечь поспать. А если выпил пива, то обязательно лягу. Вот, так как я думаю, что в жизни еще много всяких трудов предстоит и типа того, так почему бы себя ни побаловать, если есть возможность».

Отметим и то, что со временем человек может менять свое неправое отношение ко сну, как, например, это происходит у многих женщин с замужеством или появлением ребенка. И способствует этому изменению жертвенная любовь, когда они становятся материями.

Приведем пример, как рассуждает некая молодая женщина, у которой еще нет ребенка.

Интернет – источник: «Я очень люблю спать, и если кто потревожит мой сон - будет что-то страшное. С мужем планируем завести ребенка, я уже морально готова, но проблема сна для меня на первом месте, то, что надо будет по каждому крику просыпаться и бежать в детскую. Понимаю, что все дети разные, кто-то спит всю ночь, кто-то частями. Не сочтите за садистку, но у меня серьезный вопрос, что может случиться, если не подрываться на крики ребенка? Я планирую звукоизолировать детскую и всю ночь спать, малыш проснется, поплачет да уснет. Тем более дети из дома малютки спят всю ночь - я сомневаюсь, что к ним через каждые полчаса подходят. И дети из неблагополучных семей, вообще вырастают сами по себе. Может не стоит придавать такую значимость детям и трястись над ними, это естественный процесс. Хотя может я так говорю, потому что пока я не мама».

Надеемся, что у этой женщины всё изменится так, как описано далее у Паисия Святогорца.

**Паисий Святогорец** (Семейная жизнь, ч.2, гл.2): «Иная девушка до замужества может спать до десяти часов утра и при этом ещё рассчитывать на то, что мать подогреет ей молоко для завтрака. Сделать какую-нибудь работу такой девушке лень. Она хочет жить на всём готовеньком. Хочет, чтобы все её обслуживали. К матери у неё претензии, к отцу претензии, а сама наслаждается бездельем. Несмотря на то, что в её [женской] природе есть любовь, она не развивается, потому что, не переставая, принимает помощь и благословение от матери, от отца, от братьев и сестёр. Однако, став матерью сама, она начинает походить на самозаряжающееся устройство, которое чем больше напрягается в работе, тем больше заряжается — потому что в ней, не переставая, работает любовь. … Раньше, когда её будили, она громко выражала недовольство тем, что её побеспокоили. Сейчас, когда её ребёнок плачет, она не спит всю ночь, и ей это нетрудно. Она заботится о своём младенце и радуется. Почему? Потому что она перестала быть ребёнком. Она стала матерью, и у неё появились жертвенность, любовь».

И как мы видели из предыдущих примеров, у одних женщин проснулась жертвенная любовь в отношении любимых им людей, а у других так и осталась самолюбивая детская любовь к себе и своей плоти.

Заметим, что есть и немало жалоб от детей – подростков или молодых людей на то, что родные не понимают того, что они падают от усталости и хотят спать, и поэтому возникают ссоры в семье.

Интернет – источники: 1). «Я каждый день думаю о том, что мне очень хочется заснуть и не проснуться. Я учусь на ветеринара, университет находится в 1,5-2 часах езды на маршрутке от моего дома. Каждый день я встаю в 6 утра, в 7 меня отвозит отчим, а около 6-ти вечера я возвращаюсь домой на маршрутке с пересадкой… У меня нет времени на отдых. Я ем, и сажусь за уроки. Потом пару часов гуляю с парнем, затем возвращаюсь, доделываю уроки и ложусь спать. Сплю я 4-5 часов в день. На выходных мне тоже не удается поспать подольше, потому что если я сплю до обеда, мама начинает орать, что я опять сплю и ничего не делаю. Она всегда кричит, если я не делаю домашних дел (в мои обязанности входит мытье пола, посуды, глажка и поддержание порядка в прихожей, на кухне и в своей комнате). А когда я пытаюсь объяснить, что очень устаю и не могу выполнять домашние дела по будням, она говорит, что я просто ленивая и жалею себя. А если я пытаюсь доказать свою точку зрения, меня затыкают и кричат. А я начинаю плакать… Понимания от родителей я даже и не пытаюсь добиться. Это бесполезно. На все найдётся один ответ: ты плохая, ленивая свинья, которая ещё и смеет возражать. У меня в последнее время жутко болит голова, но даже к врачу сходить мне некогда. Я надеюсь, что это какой-нибудь менингит, и я скоро умру. Я пыталась покончить с собой, введя в вену воздух, но настолько боюсь, что бросаю попытку это сделать. Помогите мне». 2). «Мне 15 лет. …В мои домашние обязанности входит: готовка еды, мытье посуды, мытье полов, уборка, стирка и помощь, если это где-то необходимо. Раньше была отличницей, но сейчас я перешла в физико-математический лицей и стало тяжелее, тем не менее у меня хорошие оценки. Я всегда стараюсь все успеть. Я и готовлю вкусно, и дома чисто, и посуда помыта..., в общем не вижу причин для крика. …Я отличаюсь от других детей. Не подумайте, что я хвалю себя. Нет, отнюдь. Все мои подруги думают о том, какое платье одеть на свидание со свои парнем, они каждую неделю ходят в кино, кафе. Они не думают о том, что было бы неплохо помочь маме по дому. У них есть проф. фотоаппараты, телефоны последних моделей, много одежды - им это нравится. Да и мне нравится, только я не могу себе это позволить, потому что моя мама будет дико на меня орать, если я не приготовлю ужин к вечеру и не помою посуду. Я устаю, и если я после школы прихожу и ложусь спать (это бывает, когда мама отдыхает), то мама считает, что я ничего по дому не делаю, а только жру и сплю. Я так не считаю. Если я в чем-то провинилась, то она никогда не объясняет мне спокойным голосом, она тупо орет. И орет не всегда нормативной лексикой. Как то она мне прокричала ненавижу тебя!!!! С тех пор я каждую ночь тихо плачу в подушку».

На этом окончим приводить примеры, но, думаю, суть конфликтов в некоторых семьях понятна.

Как видим, для людей сон не только естественная потребность, но и способ получения удовольствия и способ ухода от дел. И в семейных отношениях такое пристрастие ко сну приводит к конфликтам, т.к. в то время, когда кто-то спит днем или допоздна, другой трудится для него и семьи. Понятно, что конфликтов не будет у тех, кто вместе укладывается спать днем или оба спят до обеда, и цена этого мира – одинаковые страсти.

## 1.1. Святые отцы о страсти сонливость

А теперь будем говорить о сне по учениям святых отцов.

### 

### Естественная потребность сна искажена грехом

Итак, сон – это естественная потребность человека, но и он, как и другие потребности, искажен грехом.

Так, сон сверх должного относится к телесным страстям.

**Ефрем Сирин** (О добродетелях и страстях): «Телесные же страсти суть: …всякое телесное успокоение, удовлетворение хотениям плоти, особенно в здоровом состоянии тела…».

**Петр Дамаскин** (Творения, кн.1, гл. Исчисление страстей): «(К страстям относятся)… телесный покой сверх должного…, многоспание».

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь…, п.53): «А что спать любите — это не страсть телолюбия?».

Также отдых более необходимого времени и не по нужде происходит от самолюбия.

**Паисий Святогорец** (Страсти и добродетели, р.1, ч.1, гл.1): «Себялюбие - это и желание есть и отдыхать больше необходимого. По-хорошему, телу надо давать только то, что ему необходимо. Одно дело вожделение и другое нужда. Одно - желание наслаждений для тела, и другое - потребность в необходимом… Тело, этот "злой мытарь", как говорит авва Макарий, может требовать больше, чем ему нужно, в зависимости от того, к чему привык организм».

Также святые отцы говорят, что грех исказил естественные потребности тела, и душа стала искать через них себе удовольствия.

**Симеон Новый Богослов** (Слова, сл.43): «Похоти же плотской, брачного или безбрачного смешения, сластей, гортанобесия, чревоугодия, многоспания, леностного бездействия, щегольства и многого другого подобного не тело ищет…, но ищет этого душа посредством тела, приятным то себе находя, и услаждается тем, так как тесно соединена с этою перстию, то есть телом, любит валяться в чувственных скверностях, как свинья в нечистотах, и жаждет сластей плотских, по причине сего соединения с перстию».

Но люди не привыкли так воспринимать сон и не видят никакого духовного ущерба от него. В отличие от грешников святые отцы говорили:

**Ефрем Сирин** (из Евергетина, т.2, гл.10): «Не считай только долгий сон и телесный отдых своей потребностью, но только величайшим ущербом».

Вообще люди, любящие плотские удовольствия, в том числе и сон, относятся к людям «чисто животного склада» и им тяжело воспринимать слово Божие.

**Василий Кинешемский** (Беседы на Евангелие от Марка, гл.4, ст.1-20): ««Когда сеятель сеял, случилось, что иное (семя) упало при дороге, и налетели птицы и поклевали то» (ст. 4). Это — первый тип. Сердце похоже на проезжую дорогу, а семя, падая на нее, даже не проникает в почву, но остается на поверхности и делается легкой добычей птиц. Что это за люди? Во-первых, сюда относятся натуры грубые, чисто животного склада. Это самый дурной тип среди людей, и, к сожалению, их в настоящее время особенно много. Они живут чисто утробной жизнью: вкусно есть, сладко пить, много спать, хорошо одеваться — выше этого они ничего не знают. Корыто, корм и пойло — этим исчерпывается все их содержание. Их мировоззрение исключительно материалистическое. Вопросы духа для них не существуют… "Выгода" — вот слово, которое определяет их деятельность. Для них бог — чрево, и Евангелие, слово Божие встречает в них глухую стену тупого безразличия. Оно отскакивает от них, как горох от стены, не пробивая даже внешней коры эгоизма и не проникая внутрь, в сердце. Если иногда и остается оно на поверхности памяти, то лишь до того момента, когда первый порыв распутства, сластолюбия или любостяжания налетит, как птица, и поглотит все без остатка, а грубое сердце остается по-прежнему твердым и непроницаемым».

По христианскому учению жизнь человека любящего спать считается безалаберной, предосудительной и богопротивной.

**Антоний Оптинский** (Письма к разным лицам игумена Антония, 1869г., с.79): «Если постоянно проводить время свое так, т.е. спать до полудни, потом молиться до 2-го часу за полдень, после чай кушать и в 6 часов вечера обедать, в 1-м и 2-м часу за полночь ужинать, то таковая жизнь называется безалаберная и предосудительная, и не только предосудительная, но и богопротивная. И кто всегда живет так, то не может быть в доме ничего хорошего, а посему да сохранит вас Господь».

Также мы уже не раз говорили, что страсть уныния направлена против заповедей о труде и любви к ближнему, и сейчас достаточно ясно видно, как через чрезмерный сон нарушаются эти заповеди, и самолюбие человека ставит свое телесное удовольствие выше любви к другому, который, возможно, нуждается в помощи, в заботе и во внимании, когда ленивый спит.

### О возможных причинах сонливости

Далее приведем поучения святых отцов о возможных причинах желания спать. (Конечно, здесь нет речи о сонливости по болезням, действительной усталости или о естественном ночном сне, которые естественны)

Что касается причин от страстей, то святые отцы называют такие причины: от переедания, от бесов, от гордости, от печали, от страстной привычки и др.

**Иоанн Лествичник** (Лествица, сл. 19, 26): «Сон есть некоторое свойство природы, образ смерти, бездействие чувств. Сон сам по себе один и тот же; но он, как и похоть, имеет многие причины: происходит от естества, от пищи, от бесов, и, может быть, от чрезмерного и продолжительного поста, когда изнемогающая плоть хочет подкрепить себя сном. – Многий сон происходит иногда от насыщения; иногда же от поста, когда постящиеся возносятся; иногда от уныния, а иногда и просто от естества».

**Паисий Величковский** (Крины сельные…, сл 30): «Один сон, но много причин его бывает: - от естества, когда мы имеем потребность, от объедения, мечтательности ума, молвы, смущения, скорби, бесовской зависти, уныния, или от излишне продолжительного пощения, от чего, изнемогая плоть, хочет успокоить себя сном».

**Паисий Святогорец** (Страсти и добродетели, ч.3, гл.1): «Геронда, я засыпаю на утренней службе. - Может, ты осудила какую-нибудь сестру? Ты смотришь на вещи внешне и осуждаешь других, потому потом и засыпаешь на службе. Когда человек осуждает и не смотрит на вещи духовно, то лишается духовных сил. А когда лишится сил, то его либо клонит в сон, либо он, наоборот, страдает бессонницей».

Нам, мирским христианам, более присущи – сон от переедания, от привычки, от лени и от бесов.

Относительно сна после еды, то каждый знает на своем опыте, что:

**Нил Синайский** (О восьми лукавых духах, О чревоугодии): «…пресыщенное наводит глубокий сон».

Относительно привычки святые отцы говорят, что человек, привыкший много спать – часто хочет спать (и подтверждение этому мы видели в ранее приведенных примерах).

**Иоанн Лествичник** (Лествица, сл. 19): «Как много пить зависит от привычки, так и много спать. Потому-то и должно нам, особенно в начале нашего подвига, подвизаться против сна; ибо трудно исцелить давний навык».

**Евергетин** (т.2, гл.11, Из св. Ефрема): «Страсть неумеренного сна - все равно что чревоугодие: если привыкнешь много есть, то и природа твоя будет требовать много еды. А если приучишь себя к воздержанности, то и природа твоя будет довольствоваться малым. Так же и со сном».

**Паисий Величковский** (Крины сельные…, сл 30): «Как многоядение и многопитие переходит в обычай, - кто, например, навыкнет много есть, особенно же пить, много природа просит; а кто навыкнет мало есть, мало тогда и природа просит; - так и сон: если кто ослабеет и не борется со сном, а хочет спать до насыщения, много тогда и природа требует сна. И таковой всегда как во тьме проводит жизнь, постоянно имея ум мрачным и не занят деланием добродетелей. Если же кто навыкнет мало спать, мало и природа тогда сего просит. Очень пагубна привычка ко сну неумеренному; кто приобрел cиe от юности, пусть таковой потрудится и понудит себя против нее …. Оттого еще сон очень укореняется и возрастает, что за первым пробуждением человек, обратившись, опять засыпает, как теленок ленивый, или как свинья, желающая всегда валяться в грязи. Тогда от такого ангел Божий отступает, и он впадает в руки противных врагов, и они удерживают его во вне, сколько хотят, показывая ему всякие мечты и приведение …. Такова привычка ко сну: когда кто привыкнет спать прежде времени, тогда и сон увеличивается; когда же пропускает кто время сна, пока сам ослабеет, тогда сон уменьшается и на рукоделие время остается».

И что сон бывает от лени, мы также хорошо знаем на опыте.

**Иоанн Лествичник** (Лествица, сл.20): «Многий сон есть неправедный сожитель, похищающий у ленивых половину жизни, или еще больше».

Кстати сказать, что на то, что многим людям нравится спать, потому что они видят сны, святые отцы имеют другую точку зрения.

**Дмитрий Ростовский** (Алфавит духовный, ч.1, гл.7): «…в сонном спании нет покоя и тишины, но мрачные мечтания и прелестные смущения».

Следует заметить и то, что, как правило, каждый лукавый самолюбивый лентяй оправдывает свою сонливость недомоганием или утомлением.

**Евагрий Понтийский** (Зерцало иноков и инокинь, 1, 86): «…сонливый монах оправдывает [свою сонливость] головной болью».

**Старец Иосиф Ватопедский** (Ватопедские оглашения, гл.25): «Прежде всего, проявляется себялюбие и стремление к чрезмерному отдыху под предлогом утомления».

(О мнимой усталости мы подробно говорили в разделе «4.1. О лукавой притворной усталости от лени и эгоизма»)

Что касается желания спать при мнимой усталости, то отметим, что, во-первых, человек привыкает ею прикрываться и даже тогда, когда нет сильной усталости. И, во-вторых, при лени и лукавстве человеку кажется, что он очень устал, но на самом деле у него есть еще силы, и они могут возобновиться и без сна. Для этого, например, достаточно при усталости посидеть или заняться чем нетяжелым.

Конечно, при действительной усталости следует поспать или полежать, а не доводить себя до чрезмерной немощи.

**Феофан Затворник** (Письма, п.568): «Благодарствую за заботу о моем головокружении. Эта (моя) немощь… ко сну пристрастна и очень бывает сердита, когда придется не вполне удовлетворить в сем отношении. И еще нередко к ней заходит в гости всего тела расслабление и требование лежания с ничего неделанием, тупоумием и беспамятливостью. Болей никаких нет, а только немочь».

**Феофан Затворник** (Письма, п.518): «Все чрезмерности не ведут к добру. Не успевает враг, чтобы вы в чем-либо поблажали себе, тогда внушает безмерные строгости и после это на то же наводит. Без пищи и сна нельзя обойтись. Истомившись до бессилия, необходимо делать нужные дела, необходимо и вернуться к пище и сну. И вот тут-то враг и берет свое, вводя и в многоястие, и многоспание. Извольте паче всего остерегаться как бы не попасть на дорогу к гордости и не застрять там».

Что касается сонливости от бесов, то об этом мы скажем чуть позже, т.к. они в основном действуют против духовных деланий.

Итак, есть несколько причин, отчего происходит сонливость, и пусть каждый склонный к этому, сам определит свою возможную причину.

### 

### О многоспании

А теперь поговорим о видах страсти сонливости. У этого вида уныния есть несколько основных проявлений: сон по лености или по мнимой усталости в дневное и вечернее время (об этом мы уже отметили), в общем любовь ко сну, многоспание, трудность в утреннем пробуждении, дремание во время духовного чтения. Все эти проявления нам всем хорошо знакомы и скажем о них кратко.

Начнем с многоспания. К нему можно отнести долгий ночной сон, дневной или вечерний сон. Оно может быть и у того, кто выполняет работу по дому и тем более у того, кто ничего не делает. В отношении тех, кто делает основную работу по дому, то к этому склонны те люди, которые не работают вне дома, а занимаются только домашним хозяйством, или почти все люди в выходные дни.

Вообще мало кто из людей знает, что излишний сон относится к малым прегрешениям.

**Инок Агапий** (Спасения грешников, ч.1, гл.4): «Божественный Григорий говорит, что человеку чаще грозит опасность впасть в малые прегрешения, чем в великие, потому что в последнем случае он хорошо знает свое тяжкое беззаконие и старательно исправляется. А малые грехи, чем больше их творишь, не испытывая свою совесть, незаметно погружают в великую опасность, так что и не заметишь, где находишься. Малые прегрешения приносят душе большое зло, потому что смущают мир совести, гасят жар любви, уменьшают рвение, делают малым желание, принижают благоговение духовного жительства и, наконец, во всем противостоят путям Святаго Духа, и затрудняют Его действование. Поэтому, чтобы избегать грехов, следует со всяким усердием и заботой помнить, что даже маленький враг, которого ты у себя держишь (если ты невнимателен), может тебе повредить во многом. Отойди подальше от таких греховных склонностей, как ругань, лживость, хвастовство, тщеславие, превозношение, насмешки, легкомыслие, употребление дурных слов, излишний сон и другие подобные».

У некоторых святых отцов излишний сон относится к грехам смертным, т.к. это страсть уныния.

**Георгий Затворник** (Разные выписки из книг и собственные размышления, гл.9, ст. Грехи смертные): «(Грехи смертные) Уныние или леность: нерадение о своем спасении, …небрежение о чтении духовных книг, …опущение случаев к добрым делам, жизнь праздная, изнеженная, …потеря времени на излишний сон, на игру, пустые и бесполезные посещения, разговоры и прогулки, нерадение о делах своего звания, невыполнение обязанностей веры и благочестия, выполнение оных с нерадением».

У христиан излишний сон влияет на духовное состояние и вызывает бесчувственность и охлаждение души к Богу и к обязанностям веры.

**Феофан Затворник** (Письма, п.970): «(Охлаждение) бывает невольно, но бывает и от произвольных дел, от внешних развлечений, беспорядочных разговоров, сытости, излишнего сна, и многого другого. Тут есть виновность».

Излишний сон плохо влияет на тело и расслабляет душу.

**Климент Александрийский** (Педагог, О сне): «Долговременый сон ни на теле не отзывается пользой, ни на душе; и вообще несогласием с поведением, проникнутым образом мыслей и расположении святым, хотя природе телесной он и не противоречит».

**Авва Исаия** (Духовно – нравственные слова, сл.17): «Излишний сон расслабляет душу, умеренное же бдение возбуждает оную к подвигу и укрепляет».

**Паисий Святогорец** (Семейная жизнь, ч.4, гл.2): «Я тебе вот что скажу: если человек ест, пьёт, спит и не работает, то у него "раскручиваются" все внутренние "винтики" и ему постоянно хочется спать, потому что его тело, его нервы расслабляются, расхлябываются. Потихоньку такой человек доходит до того, что не может делать ничего. Стоит ему немножко пройтись пешком, как он начинает задыхаться. А вот если он станет понемногу работать и двигаться, то у него укрепляются и ноги, и руки. Погляди: люди, которые любят труд, не спят подолгу или даже от усталости совсем не могут уснуть, однако, несмотря на это, у этих людей есть силы. Это происходит потому что, трудясь, они закаляются и укрепляются телесно».

От многоспания происходит помрачение ума.

**Паисий Величковский** (Крины сельные…, сл.22): «Помрачение ума происходит от страстей: от многословия, от суетливости, от безмерной заботы, от скорби, от мечтания, от объядения, от многоспания».

**Климент Александрийский** (Педагог, О сне): «Тяжесть, следующая за разгулом, зевота, отрыжка, если кто вина напился, тяжелое дыхание, если пищей кто обременил себя, храпение в постельные покровы, ворчание переполненного живота - все это отуманивает собой светлый душевный глаз и наполняет воображение тысячью пустых фантомов, его мучающих. Причиной того является чрезмерное отягощение себя пищей, чем рассудок приводится в состояние бесчувственное в бессознательное».

О помрачении ума говорится и в том смысле, что человек во сне рассеивается и теряет бодрость и трезвенность ума, особенно это важно при ведении духовной жизни (а у тех, кто ее не ведет помрачение – обычное состояние, и поэтому мы, грешники даже не совсем понимаем о чем идет речь в таких поучениях).

**Феофан Затворник** (Письма, п.518): ««(Вы пишите) Много сплю, ем много»… Вы со своим сном и ястием, что ни успеете вы собрать духовного, все то чрез них рассеивается, уходит: и вы пусты».

**Петр Дамаскин** (Творения, кн.1, гл. О рассуждении): «Как говорит святой Максим: дай телу труд, по силе его, и весь подвиг твой обрати на ум. Ибо трудящийся телесно иногда побеждается чревоугодием и многоспанием, развлечением и многоречием, и этим помрачает ум, а иногда продолжительным постом, бдением и преувеличением трудов возмущает мысль; но старающийся об уме упражняется в ведении, молится, богословствует и может исполнить всякую добродетель».

**Нравственное богословие Е. Попова** (Грехи против 4-й запов., грех: Сонливость, привычка поздно вставать утром): «От сонливости, по замечанию духовно-опытных людей, происходит забывчивость. Сонливые утром не пользуются самым лучшим временем для серьезных своих занятий; потому что раннее вставанье утром—раньше обыкновенного часом-двумя—освежает умственные способности и укрепляет силы, так что человек трудится, и, сравнительно с другим временем, не чувствует усталости в труде… Излишний сон благоприятствует развитию чувственности и плотской страсти».

Многоспание также усиливает блудную страсть – это и блудные сны и разжжения, а также телесное расслабление, при котором хочется получить плотское удовольствие (в некоторых вышеприведенных примерах даже говорилось, что именно из-за блудных снов люди любят спать).

**Авва Исаия** (Изречения, 17): «От пяти причин усиливается блудная брань: от празднословия, от тщеславия, от многоспания, от щегольства, от объедания».

**Каллист Патриарх и сподвижник его Игнатий Ксанфопулы** (Добротолюбие, т.5, гл.33): «…упокоение чрева и многоспание до расслабления, возжигающее похоть блудную, суть начало всех зол...».

**Феофан Затворник** (Рукописи из кельи – 2, гл. Наставления святых отцов о том, как достигать совершенства в христианском житии): ««…причины блуда, как сказал авва Моисей, суть принятие пищи и пития до сытости, спанье в довольство, праздность, забавы, пустословие и щегольство. Если кто отсечет все сие, то страсть блуда будет бессильна»».

Далее. Многоспание не позволяет сделать все намеченные или необходимые дела. Например, неработающая женщина (или работающая в выходные дни) может просыпаться поздно, а еще и долго, так сказать, раскачиваться, и тогда не всё успевает сделать, что было нужно и перекладывает это на другой день. Но при конфликтах, она на это не смотрит, а, например, выговаривает другим, что она сильно устает, ей никто не помогает и она не успевает.

Также святые отцы говорят, что неправое отношение ко сну, тем более при праздной жизни, не достойно имени разумного и нравственного человека и тем более имени христианина.

**Филарет Дроздов** (т.4, 223. Беседа о трудолюбии): «Долгий сон утром, медленное пробуждение, потом завтрак, прогулка, празднословие с посетителями или посещаемыми, может быть, не лучшее празднословия чтение, потом обед, отдых, зрелище, игра, ужин, и опять долгий сон, – это ли жизнь существа разумного и нравственного?».

### О трудном утреннем пробуждении

Далее скажем о трудном пробуждении после ночного сна.

Вначале заметим, что рано встать нетрудно здоровому человеку, особенно если он привык так делать.

**Иосиф Оптинский** (Письма, п.170): «В 5 часов вставать нетрудно, разве когда больна бываешь, – ну тогда дело другое».

О существующей мирской теории о «жаворонках и совах» мы не будем говорить, потому что Бог не создавал людьми такими, а это они сами привыкли вести такой образ жизни и теперь им тяжело перестроиться, да они и не хотят. Тот, кто придумал это деление на «жаворонков и сов» только заметил, что люди привыкли засыпать и просыпаться по разному. А люди, любящие поздно ложиться спать, не понимая, что плохого в позднем засыпании и пробуждении, оправдываются этой теорией.

А теперь рассмотрим некоторые основные причины трудного пробуждения, и они всем хорошо известны.

Во-первых, это любовь ко сну и страсть сонливости.

Во-вторых, причиной трудного пробуждения является поздний отход ко сну, когда человек или занят многопопечением или развлечениями, т.е. нарушает разумный порядок.

**Феодор Студит** (Наставления, гл.201): «Все действуйте, наблюдая свое для каждого дела время. Когда время труда, трудитесь, а когда время отдыха, отдыхайте; когда время спанья, спите; когда время молитвы, молитесь…., когда же время подкрепиться пищей, вкушайте с благодарностью предлагаемое; когда время говорения говорите разумно: ибо есть свое время каждой вещи, по слову Божию. Так проводящий дни, свои, шествует, добре шагая».

**Нравственное богословие Е. Попова** (Грехи против 4-й запов., грех: Бдение Богу противное (превращение в порядке своей жизни ночи в день, и наоборот)): «…искусственная бессонница ночью, ночные занятия вместо дня, дневной сон взамен или дополнение ночного, составляя отступление от богоустановленного порядка,—и неизбежно вредят… Думает ли кто, будто все равно: отойти ли ко сну в 9-10 часов с вечера или же в 1 и 2 ночи? О, нет! Тут есть большая разница. Сон в средине ночи бывает самый сладкий, здоровый и питательный. Этот сон гораздо скорее восстанавливает силы для новых трудов, да и сумма его требуется для здоровья и восстановления сил меньшая, так что шесть часов этого сна лучше 8-9 после полуночи, или вообще дневных. Таким образом, люди, привыкшие к засыпанию после полуночи, тратят лишние часы в продолжение суток для подкрепления своих сил необходимым сном, и в этом-то состоит их новая вина. (Ночная жизнь еще требует совершенно напрасной затраты некоторых материалов, например, осветительных) Итак ты, читатель наших нравственных, практических уроков! Упорядочи твою жизнь так, чтоб день и был для тебя светлым живым днем, а ночь—успокоительною ночью.—Отступив же по нужде от такого порядка жизни, старайся тотчас возвращаться к нему, когда пройдет нужда. Определяй для каждого рода твоих дел свое время, так чтоб, оканчивая одно дело, иметь уже в виду другое. Такой правильный образ жизни, кажущийся с первого взгляда скучным,—при умеренном отдыхе будет составлять для тебя своего рода наслаждение».

В-третьих, причиной трудного пробуждения является то, что человек, проснувшись, например, под будильник, не нудит себя встать. При этом характерны некоторые типичные оправдания.

Так, если человек проснулся под будильник, но ему еще хочется спать, то он, как правило, говорит: «ну еще пять минут посплю», и потом засыпает крепким сном. По собственному опыту он уже знает, что эти «5 минут» всегда его подводят, и он потом, например, опаздывает куда-то, но упорно продолжает на них ссылаться каждый раз.

Некоторые святые отцы говорят, что про эти минуточки людям говорят бесы.

**Варсонофий Оптинский** (Келейные записки, от 15.01.1908): «...Если лег хоть на минуту после того, как позвонил будильник, обязательно проспал. Это бесы нам говорят, чтобы мы еще полежали самую чуточку, как ляжем — моментально засыпаем».

Иногда можно услышать, что люди не слышат, например, звонка будильника. На это святые отцы говорят:

**Иосиф Оптинский** (Поучения): «Если будильник позвонил, и зная, что надо идти на послушание, сейчас же встанешь, то и после всегда будешь его слышать, а если сразу не встанешь несколько дней подряд, говоря: "Полежу еще немножко", то, в конце концов, просыпаться от звона его не будешь».

**Василий Кинешемский** (Беседы на Евангелие от Марка, гл.4, ст.21-41): «Если, заведя будильник, не вставать при его звоне, то к этому скоро можно привыкнуть и спать спокойно, не просыпаясь, как умеют спать церковные сторожа на колокольне под звон колоколов».

Также есть и такое типичное поведение при тяжелом утреннем пробуждении, когда человек начинает откладывать дела, которые наметил с вечера. Так, например, христианин вечером решил идти на ранее воскресное богослужение, а утром, желая спать, говорит себя, что пойдет на позднее.

Часто бывает и так, что человек, пробуждаясь по будильнику, начинает жалеть себя и говорить («ныть»), например: «как я хочу спать, у меня все болит, не могу встать, я засыпаю» и т.п. Эти мысли саможаления обязательно обессиливают еще больше и человек под них засыпает или находится в плохом настроении.

Как видим, вместо того, чтобы решительно встать, как намечено, люди оправдывают себя различными уловками.

Отметим и то, что от позднего пробуждения бывают внешние проблемы, например: люди опаздывают на работу, или ближним не нравится, что их не провожают на работу или учебу, или не посещаются утренние церковные богослужения, или мало времени остается на какие-то дела.

Также трудность пробуждения может указывать на различные страсти и пороки.

Так, не пробуждение для того, чтобы, например, приготовить завтрак и провести родных на работу или в школу (если они в этом нуждаются) происходит от самолюбия и лени, которые не дают пожертвовать своим сном ради других.

А трудность пробуждения относительно церковных служб происходит от маловерия.

**Амвросий Оптинский** (Жизнеописание в Бозе почившего оптинского старца иеросхим. Амвросия, ч. 2, с. 3): «Вопрос: «Трудно мне к утрени вставать; как быть?» Ответ: «Тягость бывает от недостатка ревности и страха Божия. — Если не будешь ходить, то тебе будет стыдно и грешно. Если же когда по болезни не будешь у церковных служб, то об этом должен мне сказывать».

В отношении непосещения утренних церковных служб говорится следующее.

**Нравственное богословие Е. Попова** (Грехи против 4-й запов., грех: Небытность coвсем у заутрень в праздники…): «Причина уклончивости от заутрень… - утренний сон. Не хочется позаботиться встать раньше, расстаться с мягкою постелью, выйти из домашнего тепла, идти в церковь иногда по глубокому снегу и там встретить меньшее тепло, чем дома. Прежде всего, здесь худо то, что утро воскресного дня или великого праздника встречается сном, как и в будни. Затем—по изнеженности, или из любви к телесному покою, не хотят пожертвовать своим сном для светлого праздника, так что все звоны заутрени просыпают и не несут с другими подвига утреннего богослужения; не могут и духом находиться с прочими в церкви, потому что вместо светлой и сияющей светом церкви, какою бывает церковь в праздничные заутрени, имеют для себя темную спальню, вместо бодрствования погружены в бессознательный сон… Но всего главнее: не пользуются лучшими часами для своей молитвы, которая особенно в праздники-то должна бы быть нерастерянная, внимательная. Утром ведь и дышится легче. Так и утренняя молитва боле легка и чиста, чем вечером».

**Троицкие Листки** (ст.294): «И за обедней иногда бывает немного христиан, а за утреней — еще меньше. Что это значит? Далеко ходить в церковь? А как же некоторые христиане ходят за несколько сот верст помолиться? Чем дальше идешь, тем больше усердия покажешь. Когда идешь с тем, чтобы молиться, то и, идя, ты уже как бы молишься. В церкви, стоя, ты молишься, и на пути в церковь ты, идя, молишься. Или встать к утрени тяжело? Да, братие, вот это и есть главная причина, почему многие большей частью не ходят к утрени: им встать не хочется, им хочется спать для своего здоровья, а не хочется встать для вечного спасения. Но ведь грех спать, когда другие молятся! Юродивые девы и не спали всю ночь, когда готовились встречать жениха, а не попали на пир брачный, как же войдут в Царствие Небесное те, которые всю ночь спят в воскресные и праздничные дни? Так, братие, во все воскресные и праздничные дни непременно надобно ходить к утрени. Кто не ходит в эти дни к утрени, тот показывает нерадение о своем вечном спасении. Тяжело иногда по непривычке встать к утрени, но зато тяжкий грех по лености не вставать. Далеко иному ходить в церковь Божию на молитву, но зато ему Царствие Небесное близко. Спать во время утрени, может быть, нужно для здоровья, но зато вставать к утрени необходимо для вечного спасения».

### 

### О воздействии беса сонливости

Отдельно остановимся на вопросе о сонливости от воздействия бесов. Например, у Иоанна Лествичника есть упоминание о бесе сонливости.

**Иоанн Лествичник** (Лествица, гл. О благорассмотрительном рассуждении): «…(есть) бес блуда и бес гнева, бес чревонеиствовства, бес уныния и бес сонливости…».

И вот что говорят святые отцы о его различном воздействии, и особенно против духовных деланий христиан.

**Паисий Величковский** (Крины сельные…, сл 30): «Враги часто понуждают нас и не вовремя спать, говоря в уме: "приляжь хоть немного и опять встанешь", чтобы чрез это некогда было и книги читать или за рукоделие приниматься. Если послушаешь их и ляжешь, то много времени погубишь».

**Иоанн Лествичник** (Лествица, сл. 19): «(Душевные враги) приступают к постели, когда мы встали, и подущают нас снова лечь на нее, говоря: “подожди, пока кончатся начальные песни, и тогда пойдешь в церковь”. Другие предстоящих на молитве погружают в сон… Иные заставляют нас, как изнемогших, опираться о стену, а иногда наводят весьма частую зевоту».

**Георгий Затворник** (Письма, п.3, 271): «Познавайте козни вражеские и коварство, когда на молитве или на чтении наносит разные мысли и предлагает работу, чтобы отвлечь и помрачить душу, просвещающуюся в молитве и чтении, или когда наводит уныние, дремоту и сон: примечайте сие и понуждайте себя».

**Варсонофий Оптинский** (Келейные записки, с.69, от 27.09. 1908): «(Послушник каялся батюшке, что проспал лишний час) «Это вас борет бес уныния. Он всех борет. Борол он и преподобного Серафима Саровского, и преподобного Ефрема Сирина, который составил всем известную молитву: «Господи и Владыко живота моего...». Смотрите, что он поставил на первом месте: «Дух праздности», и, как следствие праздности, «уныния не даждь ми», говорит он. Это — лютый бес. На вас он нападает сном, на других уже наяву унынием, тоской. На кого как может, так и нападает. Ведь вы не можете сказать, что вы находитесь в праздности...» — «Да, батюшка, почти нет минуты свободной». — «Ну вот, он на вас и нападает сном; ничего, не скорбите...»».

### Об отношении святых подвижников ко сну

А теперь приведем поучения о том, как святые подвижники относились ко сну.

Вначале заметим для тех, кто все же желает отстоять свое пристрастие ко сну и будет оправдываться своей немощью или тем, что эти поучения для монахов или подвижников, скажем о том, что все подвижники имели такое же естество, как и мы, и им также хотелось и есть, и спать, но они терпели и преодолевали телесную немощь.

**Феофан Затворник** (Толк. на посл. Римл., 6,13): «Никак нельзя ссылаться на силу греховных влечений. Как ни будь они сильны, решение воли всегда может пересилить их. Которые не едят по два, по три дня и более, разве не чувствуют голода? Чувствуют, но преодолевают его. И которые ночи проводят в бдении, разве не испытывают припадков дремоты? Испытывают, но прогоняют сон. Так и все прочие влечения можно пресекать и преодолевать».

И если на примерах обычных людей мы видели, как они (и мы в том числе) любят спать, то на примерах святых мы увидим, что они боролись со сном и старались спать как можно меньше. Причем немаловажен тот факт, что естественным есть то, что при уединенной жизни сильно борют уныние, лень и сон, т.к. меньше житейских забот; а нас, грешных, эти страсти клонят ко сну и при совместном проживании и когда достаточно необходимых житейских и духовных дел.

**Паисий Величковский** (Крины сельные…, сл 30): «В пустыне, в уединенной жизни шесть сильных борений: леность, уныние, сон, отчаяние, тягота и страх. Ради шести сих страстей св. отцы возбраняют жить одному. Воистину сон губительнее и лености и уныния и отчаяния, так как от него происходят эти последние, и многие другие страсти».

Итак, как известно у христианских подвижников есть такое делание, как бдение, т.е. молитвы ночью.

**Климент Александрийский** (Педагог, О сне): «Спящий человек ни к чему не способен; он молчалив как смерть. Поэтому часто должны мы и ночью с постели подниматься и прославлять Бога. Блаженны бодрствующие во имя Божие: они уподобляются тем из ангелов, которых мы называем Стражами. Спящий человек, следовательно, никому не приносит пользы и не более имеет цены, чем и неживой. Но христианин, в себе свет носящий, бодрствует даже и во мраке ночи, когда все спят; и тьма не объяла его (Ин. 1, 5), а отсюда и сон именно потому, что тьма не простирает на него своей власти; просвещаемый Богом, он бодрствует; только Он один живет истинной жизнью».

**Паисий Величковский** (Крины сельные…, сл 10): «Пятая добродетель - бдение. С рассуждением в меру новоначальным инокам должно половину ночи бодрствовать и половину ночи до утра спать, то есть шесть часов бодрствовать и шесть или пять часов спать. Средних мера - четыре или три часа спать и восемь бодрствовать. Совершенных же - один час спать, а остальные - всенощное стояние и внимательное бодрствование. Среди дня все должны один час спать. Бдение же с рассуждением очищает ум от рассеяния помыслов, делает его легким и вводит в молитву. … Мерное бдение веселит сердце».

И именно потому, что христианин (конечно, не работающий на работе) занимается бдением, а днем, возможно, необходимыми трудами, то допускается дневной недолгий сон для того, чтобы не обессиливать ночью.

**Письма Валаамского старца** (п.94): «Жил я один в маленьком домике в… скиту на Валааме; сам себе готовил еду, растил овощи, а хлеб брал из монастыря, а изредка и сам пек. Ночи любил проводить без сна (в молитве – от сост.), ложился всегда после 12, в 2 или в 3 часа. Конечно, днем спал сколько требовалось природе».

У нас же, грешных, нет ночного бдения, и спим мы вдоволь, да еще и у кого есть возможность – днем. Мы зачастую не получаем отдыха и от многоспания, а святые получали отдых от ночного бдения.

**Новый Эклогион** (Житие и подвиги преподобного отца нашего Харитона исповедника): «…от бдений (бл. Харитон) получал больший отдых, чем жизнелюбцы от многоспания и отдыха на мягких матрацах, так он любил Всенощные моления и пения псалмов».

Святые подвижники всегда боролись со сном ночью, а мы, грешные, ему тут же подчиняемся, да еще и днем или утром.

**Паисий Величковский** (Крины сельные…, сл 30): «Отцы святые до тех пор крепились от сна, чуть на землю не падали. Один из отцев поставлял свечу, привязывая близ нее веревочку с тяжестью; когда догорала свеча, перегорала веревочка и тяжесть ударяла в медную звонкую вещь и пробуждала его. Другой имел весьма узкую кровать, и когда хотел повернуться (во время сна), упадал вниз. Некто клал на руку камень, и когда камень падал, то пробуждал его».

**Лавсаик** (О Дорофее): «…он с юности жил так, никогда не ложился спать, а только разве во время работы или за столом смыкал на несколько минут глаза, так что от дремоты и кусок иногда выпадал у него изо рта. Однажды я понуждал сего святого мужа прилечь немного на рогожу; он огорчился и сказал мне: «Уговори сперва Ангелов, чтобы они уснули когда-нибудь, тогда уговоришь и ревностного подвижника».

Интересен тот факт, что подвижники боролись с ночным сном или сном после молитвословия потому что не хотели, чтобы во время сна происходило «загрязнение души» сонными мечтаниями и чтобы больше не расслабевать и не лениться (но нам, грешникам, это трудно понять).

**Иоанн Кассиан** (Послание к Кастору, кн.2, гл. 13): «Почему не должно спать после ночного молитвословия. Кроме того убеждения, что они своим трудом со всем усердием приносят Богу жертву от плода рук своих, до утра они не прерывают своих занятий, во-первых, из опасения, чтобы диавол, ненавидящий чистоту, не внушил каких-нибудь грез, если предадутся сну, и чрез то не лишил той чистоты, какую им доставило ночное молитвословие и псалмопение; ибо он силится осквернить нас во время покоя и повергнуть в отчаяние особенно после того, как мы принесли Богу покаяние, и, испросив прощение в грехах неведения или нерадения, с горячностью совершаем чистые молитвы; и ему удается иногда и в краткое время этого часа сна уязвить того, кого он не мог уязвить в продолжение всей ночи; а во-вторых, потому, что и чистый сон без опасных грез может расслабить монаха, которому нужно скоро встать, производит в духе ленивую вялость, ослабляет бодрость его на целый день, иссушает сердце, притупляет зоркость смысла, которые на весь день могли бы сделать нас более осторожными и более сильными против всех наветов врага. Посему к общественному бдению они присоединяют и частное бдение, которое совершают с большим вниманием, чтобы не потерять и той чистоты, какая приобретена псалмопением и молитвами, и ночным размышлением подготовить неослабное усердие, которое нужно сохранить в течение дня».

**Паисий Величковский** (Крины сельные…, сл 30): «Как назову его (сон), - не леностью ли, когда кто-либо спит ненасытимым сном. Когда мрачный сон одолеет, тогда подвижник унывает и скорбит о погибшем времени; потом приходит отчаяние об утрате душевного спасения; является уязвляющий совесть помысл, говоря; "напрасен твой труд, так как овладел тобою сон". Великое, братие, бедствие есть сон: как мгла покрывает солнце, так многий сон закрывает созерцательную силу ума, и как завесу налагает забвение на ум, который становится от того не чувствительным ко всему доброму духовному и непамятлив. Задремал страж, - разбойники напали; когда ум не чувствует и все бывает мрачное и страстное. Бесы как тьмою ум омрачают, и как водою погашают огонь, так дремотою и сном они одолевают, для того, чтобы иметь возможность лишить душу всех добрых дел и навести на нее страсти. Все усилие и старание бесов против нас состоит в том, чтобы отвлечь наш ум от Бога и непрестанного подвига. Для сего они силятся всяким образом, всякими предлогами удержать нас в cyeте века сего, или хотят погрузить нас в сон, чтобы окрасть время чрез праздное пребывание».

На этом закончим обзор отношения святых подвижников ко сну, и пусть эти поучения и примеры послужат нашему смиренному мнению о себе, как о христианах. А далее рассмотрим советы относительно сна для нас, христиан, живущих в миру, и пусть каждый выберет себе нужный совет, т.к. одни люди работают, другие находятся дома, одни – здоровы, вторые – больны и т.д.

### Советы святых отцов о правом отношении ко сну

А теперь приведем некоторые советы святых отцов относительно сна.

Во-первых, святые отцы говорят о том, что сон должен быть таким, чтобы он не расслаблял, а приносил отдых и бодрость телу.

**Феофан Затворник** (Письма, п.291): «Много спите и много кушаете. Да как мерить это много? Не часами и весом, а так: чтоб пища не обременяла и сон не расслаблял. Да пристрастия к ним не иметь, да не угождать плоти, а нужды ее удовлетворять. Плоть - сию рабу, чем-нибудь да надо бить, хоть понемногу, а все бить».

**Никон Воробьев** (Письма, п.69): «Что Вы смущаетесь, что много спите и отдыхаете? Отдыхайте столько, чтобы почувствовать силу помолиться или что-либо по дому сделать».

**Климент Александрийский** (Педагог, О сне): «Не расслабляющим образом сон должен действовать на тело, а служить лишь отдыхом для жизненных сил; следует, поэтому, ему отдаваться не из пристрастия к беззаботной лености, а для успокоения от работ — для того, чтобы сном приготовить себя к новому движению и трудам. Так, следовательно, должно спать, чтобы и проснуться было легко… Дремота, клевание носом, потягивание, зевота суть состояния душевного расслабления. Сон не составляет для души какой-нибудь необходимой потребности; она есть реrpetum mobile (вечно движущееся); в нем нуждается лишь тело, которое, предаваясь покою, впадает в бездеятельность; душа же за это время, переставая действовать на тело, уходит в саму себя».

Во-вторых, сколько же святые отцы советуют спать, чтобы это не было многоспанием?

**Иосиф Оптинский** (Письма, п.262): «…по десять часов спать и без особой болезни — неприлично. Святые отцы по четыре спали, нам по шесть велели, а по десять нигде не сказано».

**Амвросий Оптинский** (Жизнеописание… иеросхим. Амвросия, ч. 2, с. 68): «Шесть часов спать, а то (если более) с покаянием».

**Варсонофий Оптинский** (Келейные записки, с.42, от 14.03. 1908): «Спите шесть часов, и три из них должны быть непрерывного сна, так нужно для монаха (т.е. три часа непрерывного сна), а если проспите и семь часов, ничего, не смущайтесь, а то враг будет говорить: «А, что, проспал? проспал?..»».

**Иоанн Крестьянкин** (Письма, гл. Монашество): «Спать надо при здравии 7 часов, а при немощи и 8 допустимо».

При этом стоит учитывать и здоровье человека.

**Иосиф Оптинский** (Письма, п.231): «Если мало спать вредно отзывается на здоровье, то надо уж давать покой себе».

**Феофан Затворник** (Письма, п.723): «Меньше есть, да меньше спать - хорошее дело. Все же в меру надо».

**Никон Воробьев** (Письма, п.69): «Если налагать на тело сверх его сил, то получите омрачение духа и еще худшее ослабление тела».

А вот советы как можно отучиться от многоспания.

**Антоний Оптинский** (Письма к разным лицам игумена Антония, 1869г., с.79): «Намерение же ваше, чтоб приучить себя поменьше спать — воистину благое! Это, при помощи Божией, так же должно начать, как и запоем одержимых вытрезвливают, т. е. не вдруг, а помалу. Тем, которые пили по 10 чарок в день, дают по восьми, и потом постепенно уменьшают. Так, если и вы спали каждый день по 10 часов, то чрез каждый месяц уменьшайте по четверти часа, и вы чрез год будете спать по семи часов в сутки, каковой меры для беззаботного барина довольно, а заботливому достаточно и шести часов».

**Феофан Затворник** (Письма о разных предметах веры и жизни, 6-е письмо в С.-Петербург…): «Помнишь историю о святом Досифее? Святой Дорофей, которому он был поручен, желая научить его воздержанию в пище и постничеству, сначала дал ему насытиться пищею вдоволь; потом начал чрез небольшие промежутки понемногу умалять количество пищи, принятой в первый раз, и довел до того, что святой Досифей стал, наконец, довольствоваться самою малою малостью в пище. Так и сон доводят до малости желающие, и навыкают бдению, а от отдыха совсем отвыкают и весь день непрерывно пребывают в труде и напряжении сил, переходя от одного дела к другому. Мало-помалу сим путем доходят до навыка в беспоблажливости в отношении к телу и вообще ко всяким своим пожеланиям. Беспоблажливость же себе есть основа подвижничества, когда она долгими опытами укоренится и станет потребностью духа».

В-третьих, а вот что говорили святые отцы в отношении дневного сна. Сон после обеда может быть по лени, по привычке, от естественного расслабления после принятия пищи, но может быть и от недомогания. Конечно, последнее не относится к советам не спать после обеда, как малым детям.

**Авва Евагрий** (Добротолюбие, т.1, гл.7,21): «Спание днем указывает на болезнь тела, или на уныние души, или на ее беспечность, или на неопытность».

**Макарий Оптинский** (Письма к монахам, п.95): «А еще надобно иметь осторожность: не спать после обеда».

**Климент Александрийский** (Педагог, О сне): «Далеки мы, следовательно, должны быть и от того, чтобы и днем себе позволять спать, если уже и большую часть ночи мы проводим в состоянии бодрственном (это сказано о тех, кто ночью молится – от сост.)».

**Иоанн Крестьянкин** (Письма, гл. Монашество): «Если видите, что дневной отдых вместо ожидаемого отдохновения несет с собой ненужное расстройство,- прекратите его. Но тогда же измените нечто в режиме жизни своей - раньше отходите на покой вечером. Говорить легко, исполнить трудно, но надо найти своё личное, что будет на пользу душе и телу».

**Иосиф Оптинский** (Письма, п.512): «Отдыхать после обеда можно, а особенно если слабость чувствуешь, но при этом смиряться надо и укорять себя за это, и да не осуждать других. Смирение покроет наши немощи и дополнит недостаток добрых дел».

**Евергетин** (т.2, гл.18): «…если ты уже давно бодрствуешь и начинаешь подремывать, тогда спи. А если нет настоятельной нужды, то не нужно этого делать».

**Феофан Затворник** (Письма о разных предметах веры и жизни, п.50): «Что рано проснувшись и совершив утреню, опять немного (заснете), тут ничего нет худого. Только не в поблажку, а по разумному определению, что это необходимо для бодренного действования в продолжение дня. Четыре-пять часов спать — очень мерный сон. Можно при этом и днем вздремнуть немножко. Но бодриться лучше».

В отношении пробуждения святые отцы советуют следующее - надо приучиться к решимости при пробуждении.

**Варсонофий Оптинский** (Келейные записки, от 13.06.1910): «...Со своим сном надо бороться. Надо иметь желание и решение встать, тогда вы встанете вовремя. А если нет желания и решения встать во что бы то ни стало, то если бы над тобой колокольня была, и то проспишь. А, кроме того, молитесь своему Ангелу-хранителю и святителю Варсонофию, епископу Тверскому и Казанскому, коему дана благодать помогать от многоспания...»

**Варсонофий Оптинский** (Келейные записки, от 14.07.1909): «Просыпание утрени и другие немощи происходят от недостатка решимости. Надо решить сделать дело во что бы то ни стало, тогда Господь помогает за такую решимость».

**Варсонофий Оптинский** (Келейные записки, от 4.05.1908): «…для нас, привыкших в миру поздно вставать — это одно из самых трудных положений… Поэтому не надо давать сей поблажки сначала, надо положить твердо встать во что бы то ни стало...».

**Варсонофий Оптинский** (Келейные записки, от 10.03.1908): «Есть маленький секрет, чтобы вставать легко к утрени и не просыпать: не осуждать тех, кто просыпает и опаздывает. Если не будете осуждать других, и вам будет легко».

**Феофан Затворник** (Письма, п.317): «Звонят к утрени. Саможаление говорит: полежи минутку. Не слушай, - и се удар саможалению в голову».

**Феофан Затворник** (Письма, п.967): «Хотите рано вставать. Добре! - Купите будильник, и заведите его на нужный час, как только дойдет до него, тотчас зазвенит он, и разбудит. Вам надо только поскорее встать, даже сбросить себя с постели, неделю какую помаетесь, а там легко будете повиноваться будильнику».

**Паисий Величковский** (Крины сельные…, сл 30): «Если ты встанешь от своего ложа, и опять начнет томить тебя сон от бесовского наваждения, то мужественно вскочи, как от огня, или как от ядовитой змеи, или как от рыкающего льва, хотящего пожрать тебя. Противостань сну подвижник, и, восстав, освежись на ветре, держа в то же время и молитву. Живущему в одиночестве не нужно спать в конце дня или ночи, ибо от сего бывает с ним большая тягота».

Далее приведем поучение о пользе раннего утреннего пробуждения, когда человек, особенно семейный, может побыть в молитвенном уединении.

**Феофан Затворник** (Мысли на каждый день года, Неделя одиннадцатая по Пятидесятнице, четверг): «“Утром, встав весьма рано, вышел и удалился в пустынное место, и там молился” (2Кор.7,1-10; Мк.1, 29-35). Вот урок рано вставать и первые часы дня посвящать на молитву, в уединении. Душа, обновленная сном, бывает свежа, легка и способна к проникновению, как свежий утренний воздух; потому сама собою просится, чтоб пустили ее туда, где вся ее отрада, пред лицо Отца небесного, в сообщество ангелов и святых. В это время удобнее ей это делать, чем после, когда уж налягут на нее заботы дня. Все Господь устрояет. Надо от Него принять благословение на дела, вразумление нужное и подкрепление необходимое. И спеши пораньше, пока ничто не мешает наедине вознестись к Господу умом и сердцем и исповедать Ему нужды свои, намерения свои и испросить Его помощь. Настроившись молитвою и богомыслием с первых минут дня целый день потом проведешь в благоговеинстве и страхе Божием с мыслями собранными. Отсюда — осмотрительность, степенность и стройность в делах и взаимных отношениях. Это награда за труд, на который понудишь себя в утреннем уединении. Это и для житейских людей, стало быть, мера благоразумия, а не что-либо чуждое их целям».

Итак, христиане «должны, так сказать, борьбу вести со сном».

**Климент Александрийский** (Педагог, О сне): «…для домочадцев Логоса (для верующих во Христа – от сост.), постоянно бодрствующих, неприлично целую ночь спать, должно и ночью вставать, особенно если дни становятся короче: один - чтобы учиться; другой - чтобы ремеслом заниматься; жены, чтобы за шитье садиться; все мы должны, так сказать, борьбу вести со сном; путем привычки постепенно можно до того дойти, что прибавится к нашей жизни еще больше половины через отнятие у сна времени, которое может быть проводимо в состоянии бодрственном. Сон является, ведь, как бы откупщиком сбора податей; он делит нашу жизнь на две половины, одну - отдавая нам, а другую — оставляя себе».

Поэтому нам надо перестать жалеть свою плоть и своими телесными и духовными трудами следует принести ее в жертву Богу и родным людям.

**Феофан Затворник** (Сб. слов «Слова во святую Четыредесятницу…, Во вторник страстной седмицы): «…человек животолюбив. Малое оскудение в пище и лишение сна или утруждение и утомление необычное раздражает вопль плоти, и ему кажется, что делают покушение отнять у него жизнь. Кто теперь, несмотря на сей вопль, на это как бы расставание с жизнью, не только не поддается саможалению, а, напротив, с желанием самоозлобления нудит себя на показанные труды, тот всякий раз, как делает сие, делает шаг вслед Господа. И надобно сказать, что только такой и сшествует Ему в сем отношении. Так ли это у вас? Если так, то вы у цели. Если же нет, позаботьтесь приложить к труду, который всё же несете, это безжалостное желание озлобить плоть свою ради Господа. Этим вы принесете Господу в жертву животолюбие, или понесете на сораспятие с Ним плоть свою, подражая хотя мало подвигу Его в саду Гефсиманском».

## 1.2. О сонливости во время духовного делания

И так как мы - христиане, и у нас есть такие духовные делания, как молитва и чтение духовных книг, то кратко скажем, как страсть уныния через сон может препятствовать богопочитанию и духовному просвещению.

Святые отцы достаточно много говорят о таком явлении, как сонливость при духовном чтении или научении. Например:

**Иоанн Лествичник** (Лествица, сл.13, 20): «Когда нет псалмопения, тогда и уныние не является; и глаза, которые закрывались от дремоты, во время правила открываются, как только оно кончилось… Когда начнется празднословие, возбуждаются сонливые».

**Нил Синайский** (О восьми лукавых духах, Об унынии): «Преданный унынию, читая, часто зевает и скоро склоняется ко сну, потирает лицо, вытягивает руки и, отворотив глаза от книги, пристально смотрит на стену; обратившись снова к книге, почитает немного, переворачивая листы, любопытствует видеть концы слов, считает страницы, делает выкладку о числе целых листов, охуждает почерк и украшения; а напоследок, согнув книгу, кладет под голову и засыпает сном не очень глубоким, потому что уже голод возбуждает его душу и заставляет позаботиться о себе».

Святые отцы также называют причины, почему это может происходить.

Так, они говорят, что это зачастую бесовские действия против духовного делания.

**Иоанн Лествичник** (Лествица, сл.12): «Бес уныния… стоящих на молитве… погружает в сон, и в безвременных зеваниях похищает стихи из уст».

**Иоанн Кассиан** (Послание к Кастору, кн.5, гл.31): «…(Старец Махет) опытом доказал, что диавол благоприятствует пустым разговорам, а духовным собеседованием всегда препятствует. Однажды он рассуждал с некоторыми братиями о предметах необходимых и духовных; во время сего рассуждения стало клонить их ко сну так, что они не могли преодолеть сонливости. Когда же он вдруг начал рассказывать одну басню, то они тотчас пробудились и стали слушать со вниманием. Увидя сие, он со вздохом сказал: «пока мы говорили о предметах небесных, то вас одолевал сильный сон, а когда начали рассказывать басню, то все вдруг воспрянули; по крайней мере, из сего обстоятельства уразумейте, что радующийся злу и непрестанно внушающий оное, а добро истребляющий, духовным собеседованием препятствует, а к плотским и бесполезным разговорам побуждает»».

**Авва Евагрий** (Добротолюбие, т.1, Главы о деятельной жизни к Анатолию, 66): «Некоторые из нечистых демонов всегда приседят подле читающих и всячески ухитряются отвлекать ум их инуды. Часто, взяв повод от самых Божественных Писаний, они наводят их на худые помыслы, бывает, что они против обыкновения заставляют зевать, или наводят тяжкий сон, много отличный от обыкновенного. Это испытал я сам на себе, но не понимал хорошо причины, хотя часто подвергался тому. От святого же Макария слышал, что и зевота безвременная и сон от демонов, в доказательство чего он приводит обычай при зевоте полагать крестное знамение на уста, по древнему незапамятному преданию. Все это мы терпим от них потому, что при чтении не храним трезвенного внимания и не помним, что читаем святые словеса Бога Живого».

Как мы уже говорили, сонливость может быть от усталости или лени, и следует их различать.

**Иосиф Оптинский** (Письма, п. 183): «Пишешь, что от лености и от устали не исполняешь иногда молитвенного правила, так и засыпаешь, и просыпаешь. – Должно лень от устали отличать. Если устала и заснула от бессилия, то укоряй себя больше пред Богом, и кайся, и смиряйся. Если же ты не устала, а просто не хочется молиться, то это уже лень, тут должно понуждать себя к молитве, хотя бы она была и рассеянная».

Но и если есть действительная усталость, то следует, отдохнув, исполнить правило.

**Феофан Затворник** (Письма, п.477): После утомления плохо совершаете вечернее правило. Прежде правила походите немножко, даже наружи, если удобно, и полежите немного, пока отдохнет голова и впечатления пережитые развеются. Тогда становитесь на правило. Правила никогда не давайте себе свободы исполнять кое-как».

Также следует осознавать, что засыпание при духовном чтении, будь то Священное Писание или учения святых отцов, может означать, что душе не интересно то, что она читает, конечно, если это не влияние естественных факторов, например, сильная телесная усталость. Также это знак, что душа в маловерии, беспечности и не помнит, что будет осуждена за лень и нерадение.

**Старец-затворник Гефсиманского скита иеросхимонах Александр** (Беседы, О молитве и как ею заниматься): «Ученик: Батюшка, почему я, когда сойдусь с кем-либо, то готов говорить, сколько угодно, и не вижу, как идет время. Когда же стану на молитву дома или в церкви, тогда откроются все невзгоды: и сон, и леность, и помыслы, и усталость, и время-то, кажется, необходимо для отдыха, и дела-то представляются нужные и необходимые? Старец: Враг наш диавол, кругом нас окрадывающий и обманывающий, чрез нерадение и беспечность о нашем добром делании, хочет отнять у нас время, как сказал некоторый святой старец: "Если кто-либо потеряет золото или сребро, то он может найти другое; если же потеряет время, живя в праздности и лени, то не возможет найти другого взамен потерянного" (Авва Дорофей, п. 11). Когда мы предстанем на суд Божий, совесть обличит нас в том, что все время провели в лености и нерадении, мало помнили о Боге и редко к Нему обращались, считая молитву и беседу с Ним скучными и невыносимыми; а Господь нам скажет: "Какую милость чаете получить от Меня вы, обращавшие весь свой ум и заботу только на дела свои? Идите же в место, уготованное для тех, кто проводил время жизни в суете, лености и нерадении о своем спасении: с кем вы проводили дни ваши, с тем же и приимите мзду за вашу беспечность"».

Также грешник более заботится о насыщении чрева и телесном покое, и это сказывается на молитвенном делании.

**Иоанн Кронштадтский** (Моя жизнь во Христе, 1714): «И занялся бы делом, да чрево, наполненное пищею и питьем, тянет от него в сторону, к покою нудит; дремлешь за делом. Что же это за дело? Остается только, если после обеда, - лечь отдохнуть, если после ужина, помолившись кое-как (сытый и молиться не может как должно), - лечь в постель и спать, - жалкое последствие отягощения чрева - до будущего утра. А утром, смотришь, опять готова жертва твоему чреву - вкусный чай. Встал, помолился, конечно, не от всего сердца, - от всего сердца мы умеем только есть да пить, гулять, романы читать, в театрах сидеть, на вечеринках плясать, в любимых нарядах щеголять, - итак помолился по привычке, небрежно, соблюл форму молитвы, одну форму, без сущности, без живой веры, без силы, без горячности в прошении, славословии и благодарении Господа Бога за Его несчетные милости, да и давай скорее за пищу и питье. Наелись, напились, ну теперь едва-едва пошевеливаясь можно пойти и на дело, если только и дело-то не есть скорей безделье, напр., торговать какою-нибудь житейскою суетою, с избытком божбы, лжи и обмана. Вот подобным образом у многих, многих проходит жизнь настоящая, исчезают в суете дни наши (ср. Пс. 77, 33), а о главнейшем деле на земле - о спасении души своей - мало заботимся».

Сонливость может быть и от блуждания мыслей.

**Амвросий Оптинский** (Жизнеописание в Бозе почившего оптинского старца иеросхимонаха Амвросия, ч. 2, с. 69): «Оттого дремлешь в церкви и не слышишь службы, что помыслы бродят туда и сюда».

Все святые отцы, говорившие на эту тему, четко говорят, что сонливость и дремание при духовном делании - это серьезное прегрешение.

**Инок Агапий** (Спасение грешников, ч.1, гл.14): «Явлено в “Зерцале примеров” и других книгах, как один брат заснул в церкви от своего великого равнодушия и лени, когда другие пели утреню, как обычно. Он увидел во сне Господа Христа, пригвожденного ко Кресту. Он отвернулся от сонного монаха со словами: “Ленивый и равнодушный раб, ты недостоин видеть Меня в лицо. Ибо ты сонлив и погружен в уныние, и не можешь потому воспевать и прославлять Меня, как и вкушать Моего блаженства в Моем Небесном Царствии. Кто ленится воспевать Меня, тому не уготована вечная слава”. Когда Господь так сказал, брат проснулся весь в страхе, потрясенный решением Царя на Небесах. С болью сердечной и скорбью он исправился, отверг собственное нерадение, устрашенный осуждением и карой вечного мучения».

**Зосима Верховский** (Поучение…, сл.43): «Может быть сонливый брат не за великое погрешение вменяет свое дремание и того ради низводится в сон, или не уважает достодолжно слов Священного Писания, или маловерен и не твердо верует тому, что во Святом Писании повествуется, что есть спасительно и от Самого Бога чрез Евангелие или чрез святых Его Апостолов и богоносных отцов нам предано. А потому как бы самое благоволение Божие и заповедание Его презирает. Если кто без веры и без усердия слушает, то возбранено такому предлагать слова Божия, ибо говорит Господь: «не мечите бисер пред свиньями» (Мф.7,6) То сколь же более для спящих нельзя читать Святое Писание, так как на воздух читается. Еще же думается, как за свинонравных и за неверующих больше осудится инок спящий и дремлющий на чтении, более тех, кто не озарен светом познания истины. Иночествующий же, как богопросвещенный и призванный благодатью Божиею, и есть в Ангельском чине, и будучи в таком превознесенном достоинстве, сном своим и дреманием лишается вразумления и пользы, происходящей от Священного Писания… Сонливый брат сам от себя познавать должен, в какое зло снисходит чрез сон и дремание, и еще: чрез бодрствование и трезвенное поучение на какое восходит успеяние и кого более любит и уважает. Если за едой и за праздными беседами не дремлет, а на молении, чтении и Божественном поучении спит и дремлет, то уже не Бога любит и чтит, и не Богу служит, а мамоне и праздным беседам. А посему такой и равен идолослужителям… Поэтому, если хотим наше спасение устроить, то да постараемся подражать истинно и ревностно взыскующим Господа и вседушно служащим Ему. Ибо они всенощное бодрствование труждаясь совершают. И многие из них и под кров не входят, но так открытым небом разными видами борются со сном, неотторжно держа память о Господе Боге, и день и ночь поучаются в Божественных Его словах. То тем более погрешно и непростительно, воспользовавшись ночным сном и упокоением, становиться нечувственным и погружаться в безвременный сон и дремоту при слушании чтения и поучения, и чрез то лишаться проистекающей от него пользы. Потому что при чтении нужно иметь бодрость умную, память трезвую, внимание углубленное и рассуждение незаблудное. Дремлющий же отнюдь этих действий не может иметь. Более же всего страшнее, что этим самым дреманием ясное нерадение и небрежение к словесам Божиим, более же к Самому Богу показывается. А чрез то и спасения своего лишается. Мы знаем, что враг — льстец, старается всегда чрез малые вины в величайшие беззакония низвергать. Что менее, как на жену воззреть? А этим самым и святого пророка Давида в тягчайшие потом беззакония ввергнул, и многих так погубил. Так и этот вражеский недуг дремания во время чтения думается есть не велик, но отъемлет от нас весьма великие блага. Ибо если бы с трезвостью слушали святое поучение, то может быть и последовали бы чтимому и научились бы, как бороться со страстями и похотями, как послушание иметь, как в общежитии жить и претерпевать, как пустынное житие проходить, как безмолвствовать, как умное трезвение стяжать, как в смирении и любви достигнуть, как на все труды беспрекословно придаваться, как подвизаться соразмерно силам своим. Одним словом, удобно научились бы, как подражать святым, как стереть главу самого сатаны и Богу угодить. Дремлющему же о всем таком услышать и научиться отнюдь не возможно. И так видим, как диавол чрез малое дремание какого и спасительного сокровища нас лишает и пустых всякого знания и дерзкими соделывает».

Итак, по святым отцам сонливость при молитве или духовном чтении происходит от следующих основных вещей: от бесов, от переедания или лени, от усталости или немощи.

**Евергетин** (т.2, гл.11, Из св. Ефрема): «Хочу сказать тебе и о дремоте. Думаю, она происходит от трех причин. Иногда брат начинает петь псалмы или читать молитвы, а лукавый сразу навевает на него дремоту, чтобы он оставил молитву и отправился спать. Но если брат будет ободрять сам себя и не расслабляться, бес ничего не сможет с ним поделать. И много более бес смущает брата, если чрево его тяготимо яствами и напитками. Тогда прямо посреди богослужения на брата нападает дремота от его собственного небрежения. Он должен сделать усилие и заставить себя отстоять всю службу до конца. Даже если он и будет позевывать, то от этого не такой большой ущерб произойдет, как если он оставит поющих и отправится к себе на постель или же присядет снаружи у стены храма и заснет. А то бывает, что уже кончится служба, а брат вдруг начинает дремать, просто потому, что природа этого требует, особенно если он приболел. К немощным и больным можно снизойти и дать им немного поспать».

### О некоторых способах брани против сонливости при духовных деланиях

Итак, против сонливости во время духовных деланий следует, во-первых, осознавать, что с тобой происходит, во-вторых, ободрять себя, и, в–третьих, не оставлять духовного делания или богослужения и не идти спать.

**Евергетин** (т.2, гл.11, Из св. Ефрема): «… брат, не забывай о трезвении во всем. Когда ты стоишь на богослужении среди братьев, или один совершаешь славословие Господу и Спасителю нашему Иисусу Христу, и вдруг нападет на тебя какая-то дремота, сразу распознай ее и выступи против нее. Терпи и будь стойким; даже если не раз и не два будешь начинать засыпать, не сходи со своего места и обретешь великую пользу».

Вообще при долгой молитве нужно терпение и бодренность, потому что душа склонна к разленению и не любит напрягаться

**Феофан Затворник** (Толк. на посл. Колос., гл. 4,2): **««**В молитве терпите, бодрствующе в ней со благодарением»… Когда (ап. Павел) заповедует терпеть в молитве, вместе внушает, что молитва должна быть не коротка. В молитве терпите — то же есть, что: молитесь много и долго. Короткая молитва не дает места упражнению и проявлению терпения. Долгая же рождает утомление и по причине утомления желание, чтоб она поскорее кончилась, или желание выйти из собрания церковного Апостол пишет: терпи до конца и не поблажай разленению. Когда терпение слабеет, нападает, с одной стороны, разленение и дремота или сонливость, с другой — бодренность духа отходит, рассеивается внимание, мысли разбредаются. Апостол пишет: «бодры будьте», — держите и дух бодрым, и тело не дремлющим, и тело, и дух да пребывают в постоянном напряжении во все время молитвы. Распусти члены тела, распусти мысли,— молитвы уже нет, будешь стоять как столп и кивать головою, как кукла. Бодренность указывает на живодвижность молитвы — сильное и теплое устремление ума и сердца к Богу».

Наравне с этим следует сопротивляться сонливости молитвой против нее и рукоделием (или каким-то домашним делом).

**Паисий Величковский** (Крины сельные…, сл 30): «Если за молитвою дремлешь, тогда берись за книги и борись; если и книги не дает сон читать, тогда возьмись за рукоделие и молитвою оградись. Знаю, что одною молитвою без рукоделия не поборешь сна, а одолен будешь им. Бесы же понуждают нас присесть (или прилечь – от сост.) и без нужды, под предлогом изнеможения и запрещают рукоделие принимать и тотчас после некоторой малой бодрости внезапно наводят как тьму глубокий сон и так омрачают и погружают в беспамятство. Поэтому, любезной подвижник, не слушай их; без книги и рукоделия никогда не садись (не ложись – от сост.); не потому, что нужно рукоделие, но для того, чтобы поставить противодействие сну».

**Зосима Верховский** (Поучение…, сл.43): «Потребно не нерадеть об этом пагубном недуге, но молить о помощи свыше от Самого Господа и стараться ревностно и усердно сопротивоборствовать и с большим подвигом нудиться против сна и дремания, тогда и Господь поможет по обещанию Своему: «просите, и дастся вам» (Мф.7,7)».

Есть и такие советы: можно попробовать ходить или стоять при чтении.

**Варсонофий Великий** (Руководство к духовной жизни, в.561): «Когда от уныния найдет дремание и воспрепятствует предлежащему делу, должно ли встать или продолжать дело сидя? Ответ. Должно встать и не переставать молиться Богу, и Господь упразднит дремание молитвою».

**Феофан Затворник** (Письма, п. 510): «Когда читают вам, может быть вам лучше не все сидеть, а посидеть и пройтись немного. Сон и будет рассеиваться».

**Феофан Затворник** (Письма, п.508): «Что вас сон берет, дело это натуральное, и ничего тут грешного нет. Жаление об этом, конечно не худое дело. Но что же сделаешь?! Попробуйте, когда читают вам, не садиться, а ходить. Может быть сон и не заберет».

А если это действительное утомление или немощь и ходить или стоять трудно, то можно лечь немного вздремнуть.

**Феофан Затворник** (Письма, п.508): «Если трудно ходить, по причине утомления предшествовавшего, то лучше прямо и сесть затем, чтобы (поспать). (Поспите) немного, а потом читать заставляйте. Разрешаю вам, после служб, или ранней, соснуть часика два, или больше. А потом слушать чтение. Если и это неудобно, то ничего не остается, как бороться по силе. Заснете, побраните себя - и только».

А в следующем поучении добавляется и еще одно необходимое условие, если сон все же одолевает – следует каяться и укорять себя.

**Феофан Затворник** (Письма, п. 510): «В письме вашем… вы опять жалуетесь на сонливость. Ну, что же с нею делать? Ничего более, как то же, что я писал уже вам. Боритесь сколько сил есть; а когда одолеет, кайтесь пред Господом и величайте себя сонею непробудным. Опять заснете? Проснувшись, опять за покаяние беритесь и за «похвалы» себе. Одоление сна есть дар Божий. Если б нужно было для вас избавленными быть от сей немочи, Господь давно бы отнял сон. Не отнимает? Верно потому, что сие неполезно вам. Однако ж и не для того, чтоб вы спали, а чтобы имели с чем бороться. Это вам для упражнения нравственных сил».

Также есть совет о том, что лучше не спать после богослужения и Причастия.

**Феодор Студит** (Подвижнические монахам наставления, сл.13): «Кончилось правило; тихо и мирно исходите из дома молитвы. Затем, один берись за учение, стараясь не погубить при сем собранное от псалмопения сокровище чрез празднословие, а напротив к тому благу присоединить и то, что теперь изучится. Другой, если хочет и нужду имеет, может отдохнуть, прилегши на постели; только и тут, осенив себя крестным знамением и благочинно возлегши, пусть мысленно прочитывает он какой-либо псалом с размышлением, чтоб не подвергнуться искушению от искусителя-врага. Ибо любят демоны после Богослужения возмущать души наши недобрыми движениями, чтоб отмстить за поражение, причиненное им внимательным и благоговейным пребыванием в храме, и сделать, чтоб мы зле расточили то, что добре собрали из церковных песнопений и чтений. Для чего омрачают помыслы, непокоривым делают тело, по причине утомления его на псалмопении, и производят непотребные сочувствия и сосложения. Но, конечно, лучше делает тот, кто воздерживается от сна и занимается или мысленным углублением в псалмы, или другим каким делом, а не бросается тотчас в постель, если не клонит его к тому сон непреодолимо: ибо в таком случае он остается свободным от искушения».

На этом закончим обзор одной из видов страсти уныния – сонливости.

# Раздел 2. О типичном домашнем развлечении посредством телевизора

А теперь скажем о том, как обычно отдыхают дома современные люди. Приведем некоторые примеры об этом, причем обращаем внимание, что немало людей говорит, что у них мало свободного времени.

Интернет – источники: 1) «Мой типичный выходной (при условии, что домашних забот нет, всё приготовлено и выстирано, прибрано - что бывает редко), так вот берётся большая "Боссовская" чашка с какао, набираются вкусняшки (не поправляюсь), любимый кот или если милый муж дома и всё это вместе укладывается равномерно на диван перед интересным фильмом. И так повторяется до вечера. Но это редко, конечно». 2) «На самом деле, у меня очень мало свободного времени. Сами понимаете, учеба, спорт, все дела. Несмотря на то, что я очень люблю погулять и развлечься, мне нравится вот просто так сесть дома, налить зеленого чая, включить какую-нибудь комедию, расслабиться и смотреть. Или же просто когда я устаю, я ложусь, одеваю наушники и отдыхаю». 3) «Прихожу, включаю компьютер, постоянно за компьютером, раньше играл, надоело, теперь развиваюсь, а свободное время это растяжимое понятие, у меня маловато свободного времени, а если оно есть, то заполняю его полностью, аудио тренинги слушаю, книги читаю, иногда фильмы сижу смотрю». 4) «Свободного времени у меня бывает довольно редко, но когда бывает, я хожу играть в футбол или просто посмотреть какой-нибудь документальный фильм! а иногда просто взять и все свободное время поспать». 5) «Когда выпадает свободная минутка я стараюсь устроиться с семечками в любимом кресле, в окружении кошек и смотреть добрый, житейский фильм, в котором нет кровожадных моментов, стрельбы, или смотрю юмористические программы, которые очень хорошо подзаряжают энергией». 6) «Свободное время у меня в основном занимает компьютер, так как у меня комп считается неотъемлемым составляющим, на втором месте по свободному времени у меня занимает телевизор, думаю каждый со мной согласится». 7) «Свободного времени мало, но когда все таки выделяется пару часиков или денек, то я пытаюсь уйти в творчество, например, очень люблю засесть за какой-нибудь картиной, включив при этом музыку потяжелее, и рисуя какое-нибудь неведомое чудовище. Да так чтоб уйти с головой в процесс, что бы даже пушечные выстрелы и собственные тараканы (мысли) не отвлекали. Как-то так». 8) «Вопрос на засыпку: что такое свободное время?? Например, у меня его практически не бывает. Я всегда чем-то или кем-то (семья) занят. Но, в принципе, если такое счастье на меня свалилось, то я с удовольствием почитаю интересную книгу, съезжу с семьёй и друзьями на природу, или ещё куда-нибудь. Можно просто поваляться на кровати и посмотреть какой-нибудь классный фильм, передачу, при этом нямать мороженое». 9) «Я после работы готовлю ужин, проверяю уроки у старшего, выслушиваю какие у кого из домашних проблемы случились за день, выгуливаю собаку, а потом после ужина заваливаюсь на диван, пью пиво, смотрю телек и ору, чтобы меня не трогали».

Как видим, часто люди отдыхают у телевизора или за компьютером, и именно об этих видах отдыха мы будем говорить.

Заметим, что т.к. у святых отцов нет поучений об этих видах отдыха, составителю придется ставить много высказываний обычных людей. И в этих высказываниях грех и страсти сами себя изобличают, хотя люди и не подозревают об этом. Но тем, кто уже достаточно хорошо разобрался с вопросом о страсти уныние, тем будет очевидно ее действие.

Итак, телевидение - это массовое средство информации и самый доступный и популярный способ развлечения. Оно предлагает разные фильмы и телепередачи. Телепередачи бывают нескольких видов: новостные, спортивные, развлекательные, детские и мн. другие. Мы же в этом разделе только отметим о развлекательной стороне, а как о средстве информации кажем подробнее, т.к. многие христиане считают, что им полезно и важно смотреть новости.

Сразу отметим, что мы будем говорить не о том, какие передачи или новости показывают телеканалы, а будем говорить о том, какие страсти движут грешниками, когда они отдыхают и смотрят ТВ, а также о духовном вреде от такого времяпровождения.

### Примеры разногласий в семьях по поводу просмотра телевизора

И т.к. мы изучаем еще и тему о том, почему бывают разногласия в семье, то кратко остановимся на этом вопросе.

Казалось бы, по сравнению с тем, чем люди могут увлекаться в компьютере, просмотр телевизора представляется невинным времяпровождением. И это с одной стороны так, но это - всё та же страсть праздности.

О том, что родные смотрят телевизор, жалуются и мужья, и жены. Вот типичная жалоба мужа.

Интернет – источник: «Решил тоже на жену пожаловаться. Вот и жалуюсь - она у меня целыми днями смотрит сериалы. Вечером приходишь домой уставший, хочешь отдохнуть, а к телевизору и не пробиться. То про докторов смотрит, то про супергероев каких-то, то еще что-нибудь. И ведь возраст-то уже какой, 53 года, а от этой дурацкой американщины за уши не оттащить. Раньше гуляли по вечерам в соседнем сквере, в кино ходили, по выходным к детям ездили, а теперь из дома практически не выходит. Наверное, боится очередную серию жвачки пропустить. И ведь что раздражает – ну столько есть хороших, добрых, советских фильмов. Вот и пересматривала бы их, правильно? Благо, дети нам проигрыватель купили, и дисков к нему тоже. Так ведь нет! Говорит, надоели они ей за целую жизнь хуже горькой редьки. А по мне – так наоборот, каждый день смотрел бы».

А вот жалоба одной жены.

Интернет – источник: «Девочки, как же я завидую тем, у кого мужья телик не смотрят! Мой-то днём на работе, а вот вечером и на выходных телевизор у нас не выключается. Что смотреть - ему все равно. Может начать фильм с середины смотреть, оставить работать фоном какую-нибудь юмористическую передачу, новости, всякие информационные передачи, расследования, криминал - всё смотрит. Частенько из-за этого напрягаюсь и высказываю недовольство. Ненавижу (программы со сплетнями), меня от них тошнит, а муж смотрит с интересом. Короче, телик у нас - яблоко раздора. Я сама его почти не включаю, разве что новости раз в день посмотреть».

Какие же называются основные причины недовольств родными, увлеченных телевизором?

Первая причина та же, что и при увлеченности компьютером – люди не общаются и не помогают по дому, т.к. заняты просмотром.

Вторая причина ссор бывает, когда каждый хочет посмотреть что-то ему интересное.

Интернет – источники: 1). «Мы не можем вместе смотреть телевизор. Поэтому у нас их два, чтобы не ссорились». 2). «А меня вот только что мой муж прогнал от телека из-за своего обожаемого канала - Дискавери. Это просто жуть, чуть не поругались, кроме этих каналов на все фукает». 3). «Чаще всего конфликт возникает из-за какой-нибудь мелочи, например, папа хочет посмотреть по телевизору хоккейный матч, а у дочери в это время любимый сериал, который она с нетерпением ждала весь день. Вроде бы ерунда, но уступать никто не хочет, отсюда и ссоры, крики, обиды. Таких ситуаций очень много, конфликт возникает в результате столкновения интересов ребенка и родителей».

Третья причина: часто бывает возмущение тем, что смотрит ближний (примеры об этом уже были выше и вот еще один).

Интернет – источник: «Уважаю людей, которые смотрят что-то им интересное, то, что они могут обсуждать, для себя извлечь, которые спорят потом на какую то тему. А просто так тупо глазеть целыми днями, мне непонятно, да и умнее не станешь же. Но молча делаю вид, что уважаю привычки мужа».

Называются и другие причины разногласий по поводу телевизора, например: некоторых раздражает сам вид человека, смотрящего телевизор, других - привычка постоянно переключать каналы, третьих – невнимательность при совместном просмотре.

Интернет – источники: 1). «У него привычка: берёт в руки пульт, щёлкает с канала на канал, так может целый вечер просидеть. Причем лицо такое, как будто под гипнозом, рот откроет. Он говорит, что это для него лучший отдых. Переключается на другое, только если подойти и выключить телевизор. А выходные прошли даром, если он хотя бы несколько часов не просидел перед телевизором». 2). «У меня та же история. Муж тупо смотрит в телек, на мое предложение чем-нибудь заняться, фыркает. Говорит, мол, занят, смотрит телек, ему интересно же. Надо же интересно щелкать раз сто в секунду, причем со скучающим лицом. Меня конкретно злит то, что ему лень с дивана подняться, найти что-нибудь по душе, с энтузиазмом заняться, а он лежит и тупо смотрит на экран». 3). «Постоянно ругаемся с мамой, когда вместе смотрим какой-нибудь фильм на ДВД. Я сяду и смотрю себе, вникаю в сюжет, а её вечно по всей квартире мотает - то чаю налить, то белье загрузить, то по телефону ответить, то ещё что-нибудь, а потом она приходит, пропустив половину, и требует ей рассказать, что случилось, и кто все эти люди, и при этом не останавливая фильм». 4). «Моя такая же. И ещё если даже не встаёт никуда, то вечно спрашивает: "А что будет дальше? А что сейчас произойдёт?" Да я откуда знаю - я же первый раз фильм смотрю». 5) «Опять поругались! …Еще утром все было нормально, а тут… Ну забыла я, куда положила пульт от телевизора! С кем не бывает! Так нет, надо раздуть все это до небывалых размеров! Вспомнили все – даже маму мою… Теперь не разговариваем… Он пялится в свой телек, а в свой комп…» 6) «Муж – ярый футбольный болельщик, и это увлечение просто отравляет мне жизнь. Ладно, еще, когда матчи проходят в Киеве: тогда он идет сходить с ума на стадион, но ведь он часто смотрит футбол по телевизору. А это значит, что нам с дочкой надо убегать из дому, потому что папа улюлюкает, танцует или кричит неприличные слова. А если еще и друзья пришли… В общем, мы с дочкой обычно сматываемся. Так он же еще и вредительствует! То пиво на ковер прольет, то руки от рыбы о подушечку вытрет. Недавно сижу у соседки, а мне другая соседка звонит, говорит, беги домой, квартира горит! Рванула к себе – чад стоит уже на этаже – заскакиваю его спасать. В квартире от дыма глаза выедает, запах убийственный, а он сидит себе, как ни в чем не бывало, и в телик пялится!!! Оказалось, это превратилась в угли свекла, которую я оставила вариться. И просила ведь его выключить, даже будильник завела и перед носом поставила, вместе с записочкой. Не помогло! Говорит, напряженный матч был, не до свеклы!!!».

Далее мы будем говорить о пристрастии людей к телевидению и о том, какие бывают плоды от этого.

## 

### Многие люди пристрастны к телевидению, но есть и такие, кто не смотрит телевизор

Просмотр телевизора, наверное, самый распространенный способ проведения свободного времени у людей старшего поколения. Они привыкли смотреть его с детства, и он есть в каждом доме. Люди стали пристрастны к телевидению, а точнее сказать, к развлечениям, которые они получают без проблем. Мы не будем об этом много говорить, каждый сам по своему опыту может определить, если у него пристрастие или нет, и вот каким способом он может это сделать.

**Иоанн Лествичник** (Лествица, сл.2): «Если кто думает, что не имеет пристрастия к какой-нибудь вещи, а лишившись ее, печалится сердцем, то вполне прельщает самого себя».

Но есть люди, которые не смотрят телевизор не только потому, что им некогда, но и потому что не хотят. Мы не будем говорить долго об этом, а только приведем результаты опроса, проведенного кем-то в интернете:

«Что для вас телевизор, смотрите ли вы его? (ответили 55 чел.) – Самый близкий друг, оторваться не могу! 1 чел. (1.82%) – Хорошая вещь, старюсь смотреть, когда есть время. 2 чел. (3.64%) – Обычный прибор, смотрю, только если совсем делать нечего. 14 чел. (25.45%) – Ничто, мне вообще все равно есть он или его нет, есть - можно посмотреть, нет - и без него нормально. 15 чел (27.27%) – Плохая вещь, наркотик, зомбирующий элемент, смотрю его часто, но хочу избавиться от этой зависимости. 1 чел. (1.82%) – Раньше был полезным бытовым прибором, но с изобретением Интернета необходимость в нём отпала, больше не смотрю. 19 чел. (34.55%) –Самое ужасное изобретение человечества, хуже только война. Не смотрю, не смотрел и не буду, ненавижу этот выкидыш монитора, телевизор и телевидение - зло, скоро окончательно себя изживет, останется только Интернет. 3 чел. (5.45%)».

(Обращаем внимание, что и у тех людей, которые не смотрят ТВ, могло появиться другое пристрастие – интернет и компьютер, поэтому и такое не пристрастие к телевизору не говорит о том, что у человека нет страсти праздности)

## Некоторые мирские мнения о вреде телевидения

В настоящее время можно встретить немало мнений и статей по повод вреда телевидения, и об этом говорят и неверующие, и верующие люди.

И так как в наших беседах мы показываем возможные негативные стороны, которые связаны с грехом, то приведем мнения о вреде телевидения, изложенное в двух статьях и мнениях неизвестных нам людей (но которые, по мнению составителя, отражают истинное положение).

Интернет – источники: 1). «Я думаю, что если бы внезапно исчезли компьютеры и телевизоры, вместе с радио, то началась бы паника. Народ не знал бы, чем себя занять. Ломка, почти наркотическая, была бы обеспечена. Книг то, ведь мы не читаем, про живое общение почти забыли. Уставились в мерцающий экран своего телевизора, и всем хорошо. Но ведь это не так! Бесконечные сериалы, ток-шоу, реалити-шоу, одни и те же фильмы, прокрученные по всем каналам не один десяток раз, новостные и аналитические программы, от которых хочется кричать и реклама, реклама, реклама - от просмотра всего этого, можно сойти с ума или деградировать… Иногда кажется, что телевидение определённо больше отнимает, чем даёт - убивая время перед экраном, мы абсолютно ничего не получаем взамен, ничего такого, что могло бы пригодиться в современной жизни. Разве только в голове будет вертеться текст какой-нибудь рекламы. Вообще это самое пассивное, ни к чему не обязывающее “развлечение” - ясно, что физическая активность при этом, как правило, нулевая, да к тому же большая часть информации не запоминается и не загружает (особенно если это ток-шоу с их поверхностным ни к чему не ведущим обсуждением извечных проблем), так что в мыслительной деятельности тоже нет особой необходимости… Что касается меня, я давно уже не смотрю телевизор, отказавшись от подобного “сервиса”. Я отказалась от навязывания мне некой системой обработанных должным образом потоков информации, которая способна зомбировать человека, подавляя его как личность, изменяя его сознание и побуждая его к определенным действиям. Являясь игрушкой посторонней воли, человек испытывает расстройство нервной системы, ослабление внимания и воли, что открывает свободный ход самопроизвольным, навязанным идеям. Любой человек с сильной волей, умом и психикой бессознательно подвергается внушению через ту массу людей, которая поддалась воздействию телегипноза. В итоге мы видим, что вся масса народа слепо подвергается внушению. Непосредственно вытекающий отсюда вывод: телевизор разрушает личность, духовно порабощает, ослабляет внимание и волю и приводит как бы в наркотическое состояние. Это можно отнести как к отдельному человеку, так и в целом к обществу. Но не всегда, всё же правильно организованное построенное с учетом влияния на человека, телевидение может стать большим добром и для психического здоровья. Само смысловое содержание также является мощнейшим средством воздействия на людей, особенно, конечно, детей. Добрые, красочные мультфильмы с узнаваемыми героями, художественные телефильмы, фильмы-сказки, сделанные с душой, с учетом санитарных требований, показанные на экранах телевизоров, становятся мощным положительным средством и весьма благоприятны для здоровья детей и общества в целом. К сожалению, в настоящее время… не все телеканалы и телепрограммы являются таковыми». 2). «Заставки любимых телепередач начинают со временем действовать на зрителя, как звонок на собак академика Павлова. Вырабатывается условный рефлекс, сердце начинает биться чаще, появляются различные эмоции (в зависимости от телепередачи), а у некоторых и слюна начинает выделяться. Все это говорит о том, что организм готов погрузиться в красивую виртуальную реальность. Ведь телевидение, как раз и формирует представление о той реальности. Управлять человеком, его желаниями, поступками оказалось очень просто, достаточно ежедневно крутить перед ним эту сформированную реальность. Несомненно, телевидение иногда несет и что-то полезное, но львиная доля телеэфира отводится на то, что бы пугать, щекотать нервы, побуждать ненависть и возмущение, настраивать против «плохих парней» и настраивать на сторону «хороших», и вообще развлекать зрителя всеми доступными средствами. Влияние телевидения сводится как раз к тому, чтобы выжимать эмоции из зрителя и как можно чаще, а не будет эмоций, то зрителю наскучит телевизор и он его может выключить. А что случается, если человек выпадает из под телевизионного влияния? Правильно он начинает смотреть по сторонам и видеть, что реальность совсем другая. Кому-то это может быть не выгодно… Мы утверждаем: телевидение формирует у зрителя способ восприятия мира. Если телевидение развлекает, то оно увлекает так далеко, что незаметно меняет мозги. Все извилины остаются на месте. Но вместо критического отношения расцветает уверенность: все, что показано в телевизоре, было на самом деле, причем именно так, как показано. Телевизионные передачи — это смоделированная реальность. Сегодня каждый гражданин, который лежит на диване перед телевизором и смотрит передачи, считает, что держит руку на пульсе событий. На самом деле он держит руку на пульте от телевизора, который держит в руках его сознание и управляет им… Человек сидит на диване пьет чай и смотрит, как геройски американские военные бомбят Ирак. Он находится далеко от событий и не чувствует запаха крови, пожарищ, и чем больше трагедии, тем интереснее человеку смотреть на это. Вся прелесть телевизионного влияния в том, что можно показать человеку не одно, а скажем четыре трагедии, правда в далеких и неблагополучных странах, чтобы больше ценил свою политическую систему и демократию. Трагедии на телевидении незаметно внушают: будь послушным и хорошим, голосуй вовремя, а иначе в твоем уютном городке будут твориться ужасы, как в тех странах. Нравится нам это или нет, но лучшим материалом для сюжета становятся события, которые вызывают мгновенный эмоциональный отклик: смерть, разрушения, разгул стихий, оскорбления, жестокость, увечья, несправедливость. Обычный человек, честный трудяга вряд ли попадет на телеэкран… Представьте, случилось событие «парад сексуальных меньшинств в вашем городе». В зависимости от того какая позиция властей, данное событие можно осветить по-разному. Например: «акция гомосексуалистов угрожает порядку!» и показать несколько кадров, где они ведут себя вызывающе и недостойно, как вынужденно стоят трамваи из-за перекрытых дорог. А можно и так: показать как мирно гомосексуалисты идут в обнимку, причем снимать только тех, кто выглядит более или менее, что бы не вызывать негативные эмоции у телезрителей по поводу внешнего вида, и весь этот видео ряд сопроводить словами, что «Гей-парад в Москве развивает демократию!» Чувствуете одно событие можно осветить по-разному в этом вся прелесть телевизионного влияния. Конечно, одного раза будет недостаточно, чтобы граждане России позволили гомосексуалистам свободно прохаживаться по улицам, для этого подготовят и другие передачи. Например, покажут семью, где двое симпатичных мужчин воспитывают ребенка из детдома, и промолчат о том, что воспитанный ребенок в таких условиях 100 станет гомосексуалистом… В каждом из нас живет… врожденная любовь к историям. Человечество значительно дольше рассказывало мифы и сказки, сидя темными ночами у костров, чем издавало газеты. А уж тем более делало выпуски новостей. С тех времен, теряющихся во тьме веков, мало что изменилось. Как и наши далекие предки, мы собираемся по вечерам у «голубого огня» с пультом дистанционного управления, а «шаман»… без бубна, потчует нас историями, то бишь выпуском новостей. И мы, как дети, сидим и слушаем сказки. Сказки в прямом смысле этого слова. В нем нет ничего оскорбительного. Новости ежедневно и полноценно удовлетворяют древнюю тягу человека к общению у костра, к выслушиванию историй. Эти истории стараются до конца не рассказывать, а оставлять изюминку на потом, чтобы у зрителя остались вопросы, тревоги и он на следующий день в это же самое время опять присядет перед телевизором. Человек будет ждать продолжения сюжета, все сильнее сопереживая и веря в событие, которое человек за кадром мастерски драматизирует и направляет человека в нужном ему направлении. Человек за кадром под нарезки видео материала, рассказывает нам кто здесь «хороший» парень. …Посмотрите внимательно, что именно предлагают вам хорошие телепрограммы. Впрочем, как и плохие. Они предлагают трактовку событий, пропущенных через мозги репортеров, через сито установок, через мясорубку политических необходимостей и, самое главное, спрессованных временем эфира в несколько десятков секунд. И что вы видите в результате? …. Телевидение — это информационное оружие, используемое политическими силами для воздействия на общество и своих противников. Иного не было, нет и не будет. Тот, кто вкладывает в телепроизводство огромные деньги, которые не возместишь никакими рекламными блоками, хочет слышать правильную музыку… На исходе восьмидесятых, в голодные годы, на телевидении появились смешные слова «джинса» и «заказуха». Особенно часто они звучали в середине девяностых. «Джинса» — это сюжет, который воспевает событие или человека не потому, что они хороши на самом деле, а потому, что репортеру за это уплачено. Со временем «джинса» получила более элегантное название — «скрытая реклама». … В заключении о влиянии телевидения. Жила была обычная Черепаха и постоянно таскала на своей спине тяжелый панцирь. Панцирь придавливал ее к земле, и каждый шаг Черепахе давался тяжело. … Но зато, когда из соседнего леса прибегала голодная Лиса, Черепаха прятала голову под панцирь и спокойно пережидала опасность. Лиса прыгала вокруг, пробовала панцирь на зуб, пыталась перевернуть свою жертву, короче говоря, применяла все присущие агрессору приемы, но Черепаха стояла на своем и оставалась живой. Однажды Лиса принесла с собой большой кошелек, привела юриста и, усевшись напротив, предложила свои услуги по покупке панциря. Долго думала Черепаха, но в силу бедности фантазии вынуждена была отказаться… Шло время, окружающий мир изменялся. В лесу появились новые технические телекоммуникационные средства. И однажды, выйдя из дома, черепаха увидела висящий на дереве телевизионный экран, где демонстрировались летающие черепахи без панциря. Захлебывающийся от восторга диктор-дятел комментировал их полет: «Какая легкость! Какая скорость! Какая красота! Какое изящество!» День смотрела черепаха эти передачи, два, три... И потом в ее маленькой голове родилась мысль о том, что она дура, раз таскает на себе подобную тяжесть — панцирь. Не лучше ли сбросить его? Жить тогда станет намного легче. Страшно? Да, немного страшно, но в последних новостях телеведущая Сова заявила, что будто Лиса подалась в кришнаиты и уже стала вегетарианкой. Мир преображается. Лес вон тоже становится совсем другим, все меньше остается в нем деревьев и самобытных зверей, а все больше становится похожих друг на друга бездомных собак и шакалов. Почему бы не полетать? Небо — оно такое большое и такое прекрасное! «Достаточно отказаться от панциря и мне сразу будет легче!» — думала Черепаха. «Достаточно отказаться от панциря и ее сразу будет легче есть!» — думала Лиса, подписывая счет на очередную рекламу летающих черепах. И в одно прекрасное утро, когда небо, как никогда казалось большим, Черепаха сделала свой первый и последний шаг к свободе от системы защиты. Черепаха не знала и уже никогда не узнает, что подверглась влиянию телевидения!». 3) «Нет, конечно, можно посмотреть там раз в недельку фильм какой-то, но постоянно переживать там за иллюзии, которую нам впихнуть пытаются... нет, вокруг столько всего интересного, неужели своя жизнь не привлекательнее?! Все чаще начинаю думать о людях, которые целыми днями и ночам смотрят телик. Это же уже болезнь какая-то! Недавно читала где-то, что люди, которые смотрят телик очень много, начинают страдать ожирением. Еще бы! Ведь целый день без движений! Кроме того, зрение портится и дела стоят. Так что… вперед на пробежку. Лучше уж погулять часик....». 4) «Давно уже стала замечать, что чем реже я смотрю телевизор, тем лучше у меня настроение. Вот честное слово, не видишь всех этих пугающих новостей, от которых волосы встают дыбом, не видишь всех этих теле-шоу с людьми как будто бы из другой галактики, с женщинами и мужчинами с неестественной внешностью, а когда какая-то красотка из шоу-бизнеса начнет говорить, так вообще туши свет. Конечно, когда то возможно телевидение было основным источником информации, но сейчас, как мне кажется, все передачи несут более негативное воздействие, чем информативное. Новости как будто специально окрашивают в черный цвет. Реклама раздражает уже через полчаса просмотра телевизора. Но зато часто меняющиеся картинки не дают оторвать взгляд от экрана и сидишь как зомби, вроде бы понимаешь, что туфта и ничего интересного, но упорно продолжаешь это смотреть».

А теперь скажем о духовном вреде телевидения с точки зрения христианства.

## 2.1. О развлечении – просмотре разного рода развлекательных передач

Вначале кратко рассмотрим развлекательную сторону телевидения.

### Развлечение – просмотр развлекательных передач и фильмов – подобно развлечениям от мирских зрелищ в общественных местах

Что касается развлекательных передач, к которым отнесем фильмы, концерты и телешоу, то они относятся к развлечениям посредством театров, кино, шоу и концертов, о которых речь шла в разделах 5.2.1: «О том, что не следует христианам посещать мирские театры и подобные зрелища» и «О том, что христиане не должны посещать и смотреть мирские концерты». И потому мы не будем о них говорить сейчас, а только напомним, что в отношении такого времяпрепровождения и таких развлечений святыми отцами порицалось много вещей:

это и то, что в пьесах, фильмах, передачах совершенно нет памяти о Боге, о Его промысле и т.д.;

это и то, что в них звучит зачастую множество пустых или неправых суждений, которые совершенно противны христианскому духу, и исходят от духа мира;

это и бесстыдство многих шуток и иногда внешнего вида людей;

это и смех зрителей над пороками людей, которых показывают в передачах или кино;

это и почитание слов разных людей, которые были или есть или неверующими людьми, или вообще еретиками;

это и праздное проведение времени, при котором человек не приобретает никакой духовной пользы и еще более вносит в свое сердце разные воспоминания и суету;

это и то, что некоторые люди могут взять себе на заметку, как можно будет поступить в жизненной ситуации, а это будет греховный поступок (например, отомстить или обмануть);

это и то, что зрители, видя, что другие люди ведут себя так же как и они, продолжают считать пороки правильным делом (например, обижаться или не прощать – это правильно, или нет ничего страшного в измене супругам);

это и то, что христианин должен познавать себя и свои грехи из духоносных слов святых отцов и их опыта, а не от грешных людей;

это и то, что никогда не может научить истине и христианской нравственности человек безнравственный или нравственный по естеству и мирскому обычаю;

это и то, что после подобных представлений и твоего рассеяния или смехотворства никогда не наступит покаянного настроя, который должен быть у христианина каждый день, когда он произносит молитву к Богу; и еще много и многое другое.

К этому еще добавим, что многие телевизионные передачи располагают к мирскому видению жизни и мирскому способу жизни, например, самое простое: надо посвятить чуть ли не всю жизнь поиску мужей и жен; надо готовить разнообразные блюда, а не простую пищу; надо красиво одеваться; надо уметь развлекаться и т.д. и т.п.

К сожалению, опыт говорит, что наша привычка смотреть телевизор настолько сильна, что все эти здравые доводы совершенно не действуют на душу того, кто привык его смотреть, и немало христиан не видит ничего страшного в том, что смотрият телевизор…

### 

### Плоды просмотра телевизионных передач и фильмов, названные современными православными подвижниками

А теперь приведем мнения современных подвижников о вреде телевидения.

Через телевидение душа получает множество пустой, вредной и богопротивной информации, которая запечатлевается в уме и сердце.

**Иоанн Крестьянкин** (Проповеди, Слово в Неделю 28-ю по Пятидесятнице): «…грохот бесовского шума, ворвавшийся в дома наши с телевизионных экранов, оглушил, одурил всех от малого до большого, вовлек всех в водоворот адского кружения, поработив души насилием. И мы, не задумываясь, а значит, добровольно, впускаем в дома свои телевизионных колдунов всякого рода и учимся у них, как быстрее и надежнее безвозвратно погубить душу. Цепи, скованные из тьмы предательства, измен, стихийной гордости, лжи и самомнения, все крепче опутывают наши сердца, связывают наш ум, наши руки, все наше существо. И мы становимся не способными ни к чему доброму. И светлый Ангел Хранитель стоит поодаль, оплакивая сердца наши, ставшие игралищем бесов… "Даждь Ми, сыне, твое сердце..." – просит, зовет Господь (Притч.23,26). Да где оно, наше сердце?! И есть ли еще оно?.. Если и есть, то нет в нем уголка – местечка для Бога, для света и тишины, для мира и любви. И страшно нам, что свет Божий откроет для нас самих страшный хлам нашего сердца. И мы опять гоним Бога и бежим от всего, что может обнаружить наше истинное лицо».

**Иоанн Крестьянкин** (Проповеди, Слово в Неделю 20-ю по Пятидесятнице, на притчу о сеятеле): «Душа человеческая подобна дороге. По ней проходят и ее топчут тысячи людей, сквозь нее непрестанным потоком идут и сменяют друг друга жизненные влияния и впечатления. Разбойник-телевизор впился в душу и держит ее своей мертвой хваткой до полного ее опустошения. И нет душе отдыха, нет ей покоя. В этой сумятице в ряду общих впечатлений вдруг проскользнет, промелькнет и слово о Боге, и Божие слово. Но ничто не задерживается в такой душе надолго. Жажда новизны быстро стирает прошлое, и опять пуста душа. А ветры злотворных учений подымают в ней вихрь злых помыслов, и возбужденные страсти спешат исполнить их. … Полк сатанинских сект, оккультных ересей, каббалистика, теософия, астрология, гипноз, кодирование, медитация, экстрасенсорные воздействия на человека, парапсихологические методы "лечения" – калечения людей, которые церковным вероучением определяются как чародейство и колдовство, – нашли сейчас на Родине нашей высоких покровителей. И все средства массовой информации отданы враждебным Православию разрушительным силам, стремящимся отравить чистые, животворные источники православного христианского учения, оболгать их, оклеветать и ошельмовать. Далеко не надо ходить за примерами. Со всех концов нашей Родины задолго до 28 октября (1992) стал слышаться вопль верующих: «Не конец ли света обещан с телевизионных экранов в этот день? Сообщите». Да и как не смутиться, если авторитетные государственные печатные издания тоже предупреждают о грядущих 28 октября событиях. А слово Божественной истины говорит: "О дне же том и часе никто не знает, ни Ангелы небесные, а только Отец Мой один..." (Мф.24,36). Но русские люди отвратили слух от истины, чтобы верить басням. И притихла в этот день Россия, все напряженно ожидали, как будут развиваться события. Но 28 октября прошло. А 29-го все облегченно вздохнули, еще раз уверившись в справедливости своего безверия».

(К сожалению, настрой людей в 12.12.2012 г. был еще более печальным)

**Паисий Святогорец** (Духовное пробуждение, т.2, ч.1, гл.1): «Знаю еще одного безбожника, хулителя, которому дают выступать по телевидению, несмотря на то, что он произнес самые хульные слова на Христа и на Матерь Божию».

**Паисий Святогорец** (Духовное пробуждение, т.2, ч.2, гл.1): «Художественная литература избавления не дает. Ни романы, ни газеты, ни телевизор не помогают в духовной жизни. Даже духовные журналы часто приносят христианам вред, возбуждая глупую ревность и вызывая смущение. Будьте внимательны: не читайте в свободное время лишнего».

**Паисий Святогорец** (Духовное пробуждение, т.1, ч.2, гл.2): «(Вопрос) Геронда, телевидение приносит много зла. (Ответ) "Много зла!.." Да о чем ты говоришь!.. Один человек сказал мне: "Телевизор, отче, это вещь хорошая." – "Яйца, - ответил я ему, - тоже вещь хорошая, но вот только если перемешать их с куриным пометом, то они становятся ни на что не годными." С телевидением и радио происходит именно это. Сегодня, включая радиоприемник для того, чтобы послушать новости, человек должен смириться с тем, что кроме новостей ему придется услышать какую-нибудь песенку. Новости начнутся сразу, как только эта песня закончится. А раньше было по-другому. Раньше было известно, в какое время по радио передают новости. Человек включал приемник в определенное время и слушал последние известия. А сейчас ты вынужден слушать и песню, потому что если, не желая ее слушать, выключишь радио, то новости тоже пропустишь. Телевидение нанесло людям огромный вред. Особенно разрушительно оно воздействует на маленьких детей. Как-то ко мне в каливу пришел семилетний мальчик со своим отцом. Я видел, как устами ребенка вещал телевизионный бес, подобно тому, как бес говорит устами одержимых. Все равно как если бы младенец родился с зубами. Сегодня не часто видишь нормальных детей - дети превратились в чудовищ. Дети не работают головой, они просто повторяют то, что увидели и услышали. Таким вот образом, с помощью телевидения, некоторые хотят оболванить мир. То есть [по их замыслам] остальные должны верить тому, что услышали [по телевизору], и поступать в соответствии с этим. (Вопрос) Геронда, матери задают нам вопрос: как отучить детей от телевизора? – (Ответ) Пусть растолкуют своим детям, что, смотря телевизор, они отупеют, потеряют способность мыслить. О том, что телевизор вредит их зрению, я уже и не говорю. Телевидение, о котором мы говорим сейчас, это творение человеческое… Нынешние матери сами губят себя в бесполезном, а потом начинают причитать: "Что же мне делать, отче? Ведь я теряю своего ребенка!.."».

**Паисий Святогорец** (Сб. «Семье христианской», гл. О семейном благочестии): «Телевидение творит большое зло, ведет к великой катастрофе. Сам аппарат посылает вредное для человеческого организма излучение, и дети во чреве матери физически страдают от того, что их мать во время беременности смотрит телевизор. Без всякого стыда по телевизору показывают грешные дела и соблазнительные сцены. Телевидение – это бес. Вот я вам расскажу один случай, чтобы вы уяснили себе, в чем тут дело. Один старик, восьмидесяти четырех лет, живший хорошо и добродетельно, после смерти жены стал очень страдать. Пытаясь забыться, он пристрастился к телевизору. Не прошло и двух-трех месяцев после смерти супруги, как старик решил жениться. Его духовник не знал, как и втолковать несчастному, что то, что он задумал, дико и смешно. Сам же старик пришел ко мне на Святую Гору и высказал мне свои соображения, однако я ему наказал жить тихо и спокойно и не думать о женитьбе. Но старик явно душевно повредился, ибо, несколько подумав, возразил мне: "Знаешь, старче, я имею право взять другую жену". Тогда я не выдержал. Я сказал ему, чтобы он убирался и чтоб глаза мои больше его не видели... Видите, какой вред приносит телевидение».

Духовный вред состоит и в том, что, как и при любой праздности, теряется время жизни, и нет времени и желания заниматься духовными делами – молитвой, чтением, доброделаниями.

**Иоанн Крестьянкин** (Письма, гл. Как жить по-христиански): «И когда только ты успеваешь сидеть перед телевизором? Как-нибудь спастись не удастся, а телевизор - это такая печать, сквозь которую трудно Божьему пройти, а если и пройдёт, то не приживётся. И ставим мы эту печать сами с желанием и любовью. Вот и подумай, как жить дальше. А время коротко, и жить расхлябанно никак нельзя».

**Никон Воробьев** (Проповеди, Слово о велией вечери): «Некий «Человек, неведомый, сотворил велию вечерю. Вечерей названо это торжество, потому что время приближалось уже к концу дня. И послал раба своего Человек этот звать приглашенных на пир. Но званные, для которых была приготовлена эта вечеря, один за другим стали отказываться. Один говорит: "Я купил 5 пар волов, пойду испытать их. Мне некогда, я не могу придти". Второй говорит: "Я купил землю. Надо посмотреть", - и тоже отказался. Третий говорит: "Я женился". … Кто эти отказывающиеся? Большей частью это "умные", ученые, образованные, культурные, известные, преуспевающие в мире сем. Все они отказываются потому, что им некогда, ибо занимаются то наукой или искусством, то спортом, машиной, то празднословием и театрами, то телевизором и другими подобными "важными" делами. Скорбит, скребет у них на сердце иногда, но материальные блага, суета, страсти подавляют их и они отрекаются от Господа. Поэтому о всех их сказал Господь с угрозой: "Никто из этих званных не войдет в Царствие Божие"».

Христианин должен помнить о смерти и Суде, а при таких памятованиях ему будет не до развлечений.

**Лука Крымский** (Проповеди на евангельские темы, Помни о конце твоем): «Весьма важно, чтобы мы чувствовали себя приговоренными к смерти, ибо сказано в Писании: «Помни о конце твоем, и вовек не согрешишь» (Сир. 7:39). Ведь неужели же человек, всегда думающий о том, что, может быть, очень близка его смерть, стал бы затевать сложные коммерческие предприятия, заботиться о богатстве, о роскоши, предаваться страстям и похотям, заниматься пустыми разговорами, сплетнями, пересудами? Он все оставил бы и занялся только самым необходимым для человека, уходящего из жизни. А если нам не будет дела до суетного времяпрепровождения, тогда и вся наша жизнь резко изменится. Все наши мысли и чувства будут устремлены в глубину сердца».

# Раздел 3. О развлечении – просмотре или прочтении новостей

А теперь поговорим о пристрастии многих людей смотреть или слушать новости. Почему мы уделяем внимание этому вопросу? Потому что для многих просмотр новостей стал развлечением, и исходит это стремление от таких страстей как праздность, любопытство, пересудливость, празднословие, осуждение и т.п.

Многие люди не знают и то, что любовь к новостям может одной из сетей диавола и относится к одному из способов искушений душевных.

**Никодим Святогорец** (Поучение, Две сети диавола): «Множество различных сетей ставит диавол, чтобы уловить в них человеческие души и подтолкнуть их к погибели… Многие христиане целыми днями пребывают в праздности: …пересказывают друг другу разные новости».

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.1, гл.9): «Всякое другое расследование и разузнавание (кроме изучения учения Господа Иисуса Христа) есть порождение и пища самолюбия и гордости; это — узы и сети диавола, который, видя, как воля тех, которые внимают духовной жизни, сильна и крепка, покушается победить ум их такими любопытствами, чтоб таким образом овладеть и им и тою. Для этого он обыкновенно влагает в них мысли высокие, тонкие и изумляющие, даже это око души — ум, помощью которого человек мог бы узнавать и исправлять гордость воли, сам ослеплен гордостью и остается неуврачеванным, кто уврачует и волю? И бывает тогда внутри все расстроено, и притом так, что негде и некому пластыря приложить. Вот почему надлежит тебе, как можно скорее, воспротивляться этой пагубной гордыне ума, прежде чем она проникнет до мозга костей твоих…».

**Исаак Сирин** (Слов подвижнические, сл.79): «…желание быть в общении и обращении с миром, непрестанно говорить и безрассудно пустословить, всегда отыскивать себе новости, а также и лжепророчества… И это суть искушения душевные».

Почему это искушение? Потому что после некоторых новостей человек начинает или беспокоиться, или осуждать, или смеяться над кем-то и т.д., и согрешает. Также тем нарушается внутренний мир и покой.

Этот вопрос предлагается тем христианам, которые стремятся вести духовную жизнь, потому что им следует придерживаться советов святых отцов (для тех же, кому эти советы не по нраву и у них есть свои оправдания – мы не сможем привести советы о необходимости знать новости, т.к. таких советов у святых отцов нет). И если даже читающий эту тему не смотрит телевизор и не интересуется новостями, ему также будет полезно прочесть этот материал, т.к. здесь речь пойдет о любопытстве, которое проявляется не только в узнавании общественных новостей, но и о личных делах других людей (а этот порок слишком развит в каждом грешнике).

Заметим также, что т.к. у святых отцов нет поучений о телевизионных или интернет – новостях, то мы приведем поучения о новостях в газетах, а что касается поучений о страстях, то для них нет разницы о телевидении ли идет речь или нет.

### Христианское учение о том, с чем зачастую связана мирская гласность

Начиная разговор о новостях, сразу отметим, что христианское учение не отвергает информационных изданий или теле- и радио- новостей, но говорит о том, что некоторые люди могут злоупотреблять этим видом гласности.

**Нравственное богословие Е. Попова** (Грехи протии 9 зап., грех: Печатная гласность о ком либо в преувеличенном или извращенном виде): «Церковь не отвергает гласности, которою раскрываются чьи либо темные дела. Цель здесь—раскрытие истины. А где только и след истины, там уже нечто близкое к христианству, которое составляет вечную истину. От темных дел в жизни гражданской и церковно-общественной страдают светлые души, стесняется в своем правильном развитии самая жизнь. Печатною (или телевизионною – от сост.) гласностью и разоблачаются темные дела эти. Она, значит, врачевство против общественных зол: после законодательной, судебной и правительственной сил, это есть четвертая сила в жизни общегосударственной. Но люди способны злоупотреблять и тем, что само в себе или по своей цели прекрасное, доброе. Так-то многие злоупотребляют и печатною гласностью. В таком случае газетная гласность оказывается уже не врачевством общественных зол, а иной раз началом общественных болезней. Предают печати недостатки и погрешности человека, которые надлежало бы покрыть снисхождением; печатно ведут между собой споры и малые денежные счеты, не стоящие внимания читателей, отнимающее только у читателей время, которым можно было бы воспользоваться для чтения, более разумного; до того в газете преувеличивают или извращают дело, что тотчас же в одном из последующих номеров появляется подробное опровержение напечатанных обвинений, которому нельзя не поверить больше в сравнении с первой корреспонденцией; по одной только личности описывают чьи либо злоупотребления, заменяя словесную свою брань печатною, но совсем не думают гласностью разрешить какие либо недоумения, принести какую либо общую пользу; легко успевают повредить, хоть на некоторое время, имени самых почтенных людей в том случае, если эти люди не хотят вести печатную защиту (полемику), которую и действительно лучше оставить; потому что некоторых она совсем расстроила в жизни; свела с прекрасной дороги… После всего этого печатная газетная (или телевизионная – от сост.) гласность сама по себе лишается доверия у серьезных читателей, а кого она касается—тех же в свою очередь лишает доверия и уважения пред легковерными читателями… Она сама виновата в том, что теряет доверие к себе. Опытные читатели, для которых притом большая часть описываемых в газете личностей бывает известна, обыкновенно, не вполне доверяют, когда газета кого либо хвалит: потому что знают, что похвалы ее преувеличены, что кого она уж будет величать, в том всякое качество выставляет в превосходной степени. Но эти читатели столько же не верят и печатной хуле на кого либо; потому что ожидают в скором времени оправдательную корреспонденцию; —потому что газета извращает дело. Нет! если какое в особенности слово, то печатное-то должно быть в высшей степени осторожным и верным. Это потому, что печати (телевидению – от сост.) многие безусловно веруют. А газетной печати и нельзя не верить, кто не знает лично дела и не опытен еще в чтении корреспонденций, касающихся чьих либо злоупотреблений; потому что это не сочинение, с доводами или доказательствами которого можно и не согласиться: она передает только факты, на основании которых здравой мысли остается сделать то или другое заключение. Таким образом она (впрочем не столько сами издатели газеты, а более местные корреспонденты ее или временные доставители статей),—она держит иногда в ложном убеждении относительно какой либо личности или дела какого множество читателей. Затем, печатное слово (или сказанное на телевидении – от сост.) распространяется шире и сохраняется дольше, чем всякое иное слово. Оно трудно исправимо и на сей раз бывает подобно пущенной стреле, которую невозможно воротить: возражение в печати же, которым хотят восстановить опозоренную честь, не всякий прочитает, а прочитавший одно последующее без предыдущего не вполне удостоверяется в чьей либо невинности.— О, если б печатная гласность о текущих делах в жизни гражданской и общественной не была пристрастною, умышленно-ложною, но умеренною и сто раз проверенною в первых руках! Если б она преследовала не ошибки какие либо, а главным образом вопиющее зло, хоть бы и в сильных лицах, между тем как она очень редко касается на этот раз дела из подобострастия к лицам и по равнодушию к общественному делу! Если б она была отпечатком единодушия в добрых и правых делах! Если б действительно и верно помогала в таких беспорядках злоупотреблениях и неправдах, в которых и самому благонамеренному и терпеливому человеку не представляется другого исхода (вера в Промысл Божий может быть сама по себе), как предать все это гласности газетной или иной…».

Также христианское учение говорит, что часто по телевизору показывают (или печатают в журналах или газетах) то, что противоречит христианской нравственности.

**Нравственное богословие Е. Попова** (Грехи против 7-й запов., грех: Издание и распространение соблазнительных сочинений, картин или изображений): «Вредны для нравственности все такого рода книги и издания, от философских и физиологических до еженедельной или ежедневной газеты и до детской азбуки, в которых употребляются описания или выражения, противные чувству нравственности, показывается неуважение к вере и святыне или же осмеивается христианское подвижничество. Неполезны еще известия в газетах, знакомящие читающую публику в живых примерах или с противоестественными пороками или с блудными связями в самом кровном родстве или со страшными преступлениями лиц высокого сана и звания. (Порок, как порок, существующий между людьми, и без того известен читателям: для чего еще олицетворять его в свежих примерах и напоминать о нем? Страшное преступление лица высокого или духовного и без того смущает население местное: к чему еще передавать о нем целому белому свету? Ведь это не законодательство какое или чтение с нравственными выводами, система нравственная. А читатель, и самый благонамеренный или осторожный, не может не встретиться в газете или журнале с такими известиями)».

**Иоанн Кронштадтский** (Моя жизнь во Христе, ст.907): «Во многих светских журналах и газетах (а также на телевидении – от сост.), которых число умножилось до крайности, дышит дух земной, нередко богопротивный, между тем как христианин (в надежде) есть гражданин не только земли, но и неба и должен мудрствовать и о небесном. Языческая древняя письменность была нередко, кажется, лучше и чище (Цицерон), возвышеннее по своему началу и побуждению, чем письменность иная народов христианских. Ипостасное Слово Отчее, Господа нашего Иисуса Христа, непрестанно и крепко оскорбляют христианские народы, которые должны были бы быть по преимуществу словесными, т.е. богоподобными существами, в устном и печатном слове, которое тратится во множестве попусту и даже к соблазну христиан, светскою письменностью отвлекаемых от чтения слова Божия и писаний св. отцов. В преумножении льстивых словес уловляют и обольщают редакторы и издатели журналов и газет словесное стадо Христово. О, Слове Божий! Какой ответ дадим мы на Страшном суде Твоем!».

А вот что говорится о всяких разных новостях.

**Василий Кинешемский** (Беседы на Евангелие от Марка, гл.4, ст.1-20): «Подумайте, в самом деле, сколько всякой дряни проходит каждодневно через голову среднего так называемого культурного человека! Одна утренняя газета чего стоит! Тут и лживая передовица, освещающая события так, как это нужно редакции; тут и фельетон, полный скабрезного зубоскальства; тут и хроника, передающая все базарные новости; тут и объявления о пропавшей моське и о враче, радикально излечивающем половое бессилие. Прочитав все эти "полезные" сведения, вы чувствуете потребность, по крайней мере, два часа гулять на свежем воздухе, чтобы проветриться. Далее, приходите вы на службу и сразу узнаете ряд других новостей: у кого сбежала жена, кто из коллег проворовался, кто получил повышение и награду и т. д. Возвращаетесь домой — у вашей жены уже сидит приятельница, патентованная сплетница, которая вываливает на вас целый короб самых свежих, только что испеченных известий».

Мы же будем далее говорить не о самих новостях, а о том, как они влияют на душу человека и что движет человеком пристрастным к новостям о делах мира.

### 

### Есть люди пристрастные к новостям

А теперь поговорим о том, почему люди любят знать новости.

Заметим, что есть немало людей, которые пристрастны к новостям, а также к чтению периодики или др. информационных источников. Они любят обговаривать новости различного плана, начиная от мировых до личных. Вот как об этом говорит обычный человек об удобстве получения нужной информации и о пристрастии к новостям:

Интернет – источник: «Не знаю, как вы привыкли узнавать о происходящем в мире – из газет, по телевизору, по радио, а я уже жить не могу без интернет-новостей. Некоторые сайты пролистываешь от главной страницы до последней, на многих есть уже любимые рубрики. В наше стремительное время без новостей нельзя даже на работу поехать: посмотрел быстренько, где какие пробки, продумал маршрут, и ты уже меньше потратил времени на дорогу. Решил вечером порадовать семью, сходить куда-нибудь культурно отдохнуть: посмотрел в новостях, где сейчас лучше всего побывать семьей, там же заказал столик, и ты уже приятно проводишь время с близкими. А наша страсть к чрезвычайному? Где же еще можно узнать о происшествиях, как не в новостях?… «Горячие новости», не зря с таким определением, ведь только то, что «с пылу с жару» может заинтересовать нас. То, что произошло вчера, уже сегодня не имеет никакой ценности, становится историей. Вот в этой гонке за свежими новостями и соревнуется сейчас мир газет и телевидения с интернетом… Да, не спорю, очень много сейчас непроверенных новостей, но в этом огромном многообразии каждый из нас может найти то, что ему по вкусу: правда или домыслы, достоверность или лживость, реальность или фантастика. И чтобы мы не выбрали, а новости останутся первостепенными, ведь каждая следующая секунда, каждый миг – это что-то новое, о чем мы спешим поделиться друг с другом, и это новое способно изменить мир».

А вот что об этой страсти к новостям говорится в христианском учении.

**Феофан Затворник** (Созерцания и размышления, гл. Жизнь растения - подобие жизни духовной): «А что сказать о тех, которые жадно читают периодическую нашу письменность? Посмотрите, с каким усилием добивается молодой, а иногда и не молодой человек поскорее получить месячный или еженедельный или ежедневный выпуск журнала или газеты и с какою неудержимостью бросается, как говорится, пожрать полученную добычу? Тут и пища нейдет на ум, и спать некогда. А плод какой? Две-три удачные фразы, две-три льстящие фантазии, два-три обманчивых предположения - и все тут, прочее никуда не годится».

Нельзя не сказать и о том, есть немало людей, которые не смотрят и не читают новостей, и не страдают от этого.

Интернет – источники: «1) (Я некоторые новости о смерти тех или иных известных людей узнаю примерно через год или несколько в беседе в курилке) И никто не считает меня оторванным от действительности и неактуальным... На выборы не хожу, периодику не выписываю с 94-го, телика нет с тех же пор... 2) Я не смотрю новостей и фамилий ничьих почти не знаю. Мама иногда что расскажет - она смотрит… 3) Телевизор уже год не смотрю. Если необходимо посмотреть конкретный фильм, скачиваю у друзей в сети. А если я сижу где-нибудь в гостях и у них включен ТВ и там идут новости, меня начинает раздражать, приблизительно после 20 минут просмотра. Новости, особенно криминальные, раздражают, раздражает сама подборка новостируемых тем и их преподнесение. 4) Я специально не читаю и не смотрю уж точно, так в интернете конечно никуда не деться, на глаза что-то попадается, что интересное читаю, а специально не интересуюсь. Радио слушаю все время, так что там тоже новости слышу. А сейчас и правда больше негатива, зачем мне это знать, и так хватает. Хорошее я с удовольствием узнаю, надо в жизнь себе позитив вносить, а не негатив. А так, если что глобальное, мне любимый скажет, он следит. 5) Если когда я включаю ТВ идут новости, то я обычно их смотрю, а если нет, то не очень-то и хотелось. 6) По ТВ новости смотрю очень редко. То, что показывают, новостями назвать сложно. Это больше напоминает боевик или фильм ужасов. Вот раньше включишь телек, а там вести с полей, космонавты приветы шлют и т.д.».

Далее. По христианскому учению пристрастие к новостям является грехом против 9-й заповеди.

**Нравственное богословие Е. Попова** (Грехи протии 9 зап., грех: Страсть расспрашивать или рассказывать о новостях): ««Ни в чем охотнее не проводили время, как в том, чтобы говорить или слушать что-нибудь новое» (Деян.17,21), так замечается об афинянах, любителях новостей. Но такие любители и никогда не переводятся. «Что нового, или новенького», вот их первый вопрос при разговоре. Иные из своего рассказа о новостях извлекают для себя и корыстные виды. То раньше других они стараются услужить известным лицам новостью, а до времени одни втайне владеют ею, чтоб сообщить ее с большею для себя пользою или в час, более для себя удобный… Газеты также до того спешат услужить новостями читателям, что и ошибочно передают новости, а затем к вине своей прибавляют новую вину, что не выполняют требования оговориться в ложном слухе. Христианин и дозволенным должен пользоваться в меру. Новости же как хотите — составляют услаждение для слуха, и слуха рассеянного, исключая общественных, которые составляют общий интерес. Они—как хотите—влекут мысль только к случаям дня и отвлекают ум от вечного, или от «единаго на потребу».

Также по тому, что ты любишь читать, слушать и смотреть, хорошо видно, «чем занята твоя душа».

**Троицкие Листки** (ст.503): «Один умный человек сказал: "Скажи мне, с кем ты знаком, и я скажу тебе, кто ты, что ты за человек". То же можно сказать и о книгах: "Скажи мне, какие книги ты любишь читать (что ты любишь смотреть – от сост.), и я скажу тебе, кто ты, к чему лежит у тебя сердце, чем занята твоя душа". Что пища для тела, то чтение для ума, для души, для сердца. Ныне любят читать газеты да разные хитро придуманные повести, в которых описаны нечистые похождения людей порочных; а взяться за книгу божественную, почитать слово Божие, писания святых отцов, жития святых, или просто хорошую духовную книгу — на это охотников немного найдется. Между тем, сегодня ты читаешь пустословные повести, завтра — то же; спрашиваю тебя: "Как же душе твоей не заразиться тем ядом духовным, которым заражены так называемые герои этих вымышленных рассказов, романов и повестей?" Суди сам: сегодня ты наполнишь сосуд зловонным веществом, завтра — то же, послезавтра — опять то же: мудрено ли, что и самый сосуд наконец пропитается дурным запахом этого вещества? Так вот бывает и с душой нашей, с умом и сердцем нашим. О чем чаще думаешь, о чем читаешь, тем и занята твоя душа, о том даже и во сне тебе грезится. А от мыслей грешных, нечистых — долго ли до самого греха?».

И если внешний человек любит любопытствовать о мире и событиях в нем, то внутренний духовный желает «только знать Бога».

**Дмитрий Ростовский** (О молитве человека, уединившегося в клети сердца своего, гл.1): «…внешний (человек) любопытствует, желая знать всё; внутренний же себе внимает и ничего иного не желает, только знать Бога, говоря Ему с пророком Давидом: «Тебе говорит сердце мое: «Господа ищу», ищет Тебя лицо мое, образ Твой, Господи, ищу» (Пс.26, 8). И еще: «Как лань желает к источникам водным, так желает душа моя к Тебе, Боже» (Пс.41, 2)».

## 3.1. О мотивах людей, почему они интересуются новостями, и что об этом говорит христианское учение

И так как многие люди считают, что они должны знать новости, и видят в этом только положительные моменты, то вначале скажем именно о доводах любителей новостей, разберем и насколько они правильные, а потом скажем о страстях, которые влекут человека к знанию новостей.

### Примеры мнений людей о том, почему они интересуются или не интересуются новостями

Итак, приведем типичные ответы людей на вопрос, почему они интересуются новостями.

Интернет – источники: «1) Что бы быть в "курсе" событий, а по большому счету - что бы обсудить - поболтать (т.е. темы для разговоров) 2) Люди читают новости, потому что хотят знать, что творится в мире или в стране… 3) Предупреждён - значит, вооружён. 4) Новости смотрю регулярно: утром перед уходом на работу 6:30 - 6:45 и вечером после работы 20:00 - 20:15. Наверно, выработалась привычка. Хочется быть в курсе событий. 5) Потому что людям нравится читать или смотреть или рассказывать страшилки. Для испытания сильных эмоций. То же относится и к юмору. 6) Видимо людям не хватает острых ощущений в жизни или во многих случаях - просто нечем себя занять. Обычно люди постоянно занятые - такими вещами не интересуются. 7) Для того что бы в реальном ужасе найти выход из ситуации. 8) Постоянно читаю новости IT, электроники, науки и т.п. А вот о новом премьере в своей стране узнал через полтора месяца. 9) Понятно, что нужно быть в курсе событий, быть умным, образованным, начитанным человеком, для того чтобы уметь в любом обществе достойно поддержать беседу. Очень важно уметь правильно использовать свои знания для поддержания разговора. 10) Почему же люди смотрят телевизор помногу часов в день? Исследования, проведенные среди заядлых телезрителей, выявили четыре основные мотивации: стремление уйти от скуки повседневной жизни; желание получить нечто такое, о чем можно было бы поговорить с другими людьми; удовольствие от наблюдения за людьми и событиями на экране и возможность сравнить увиденное с собственным опытом; стремление быть в курсе новостей и происходящих в мире событий».

А вот некоторые ответы тех людей, которые не смотрят и не читают новостей.

Интернет – источники: «1) По сути, новости по телевизору практически не показывают. Там увидишь чего-нибудь типа "Путин вызвал к себе в кабинет Фрадкова", потом что-нибудь такое из жизни Израиля и Америки, а под конец что-нибудь типа "В зоопарке Кемерова родился бегемотик" - и дикторша улыбается… 2) Не смотрю новости, по крайней мере, стараюсь не смотреть. Нечего хорошего, одни катастрофы, бедствия и теракты. Своих проблем хватает, еще там себя нагружать. Моя мама как с работы приходит, сломя голову бежит включать новости. Все ей интересно, где кого убили, кого где судили. 3) После того, как у меня не стало ящика, я… не ощущаю в нем необходимости. Не телевизор, но телевидение по сути является самым наглым вором, который у нас крадет одно из самых дорогих достояний нашей земной жизни - время. Я уж не говорю про общение с Богом (в последнее время основная масса людей не практикует этого вообще). От смотрения ящика просто не остается времени на другие дела. А что дает взамен времени ящик? Массу никчемной информации, от которой пухнет голова (про засилье разврата и бездуховности на телевидении говорить и смысла нет – кому надо, тот знает об этом и без меня). Мне могут возразить, а как же фильмы, как же новости. Если новость стоящая, то я ее прочитаю в инете (с той точки зрения которая меня устраивает) или из общения с сослуживцами. Если мне хочется посмотреть фильм - то лучше я его посмотрю с диска, без … рекламы. На возражение "но ведь бывают там и интересные вещи" отвечу - ковыряться в дерьме ради одной доброй крупинки смысла не вижу». 4) «(Мнение психолога) Мы не должны смотреть новости: 1. Особенно по утрам или перед сном, потому что они вызывают чувства печали, раздражительности, и гнева. 2. Потому что автоматически мы начинаем судить обо всем происходящем в мире, делать неправильные заключения и предположения. 3. Потому что когда мы общаемся с людьми, мы начинаем обсуждать исключительно новости, тем самым теряя возможность наслаждения от настоящего общения. 4. Потому что новости крадут наше время! Вместо того чтобы тратить время на новости, мы могли бы провести время со своей семьей, заняться своим любимым увлечением, поиграть с домашними животными, подумать над своими целями, отношениями и другими интересными вещами в жизни! Тем не менее, не стоит совсем отказываться от получения информации о том, что происходит в мире. Просто делать надо это очень дозированно. … Просмотр новостей – это то, чем вы в силе управлять. Так отнеситесь же серьезно к планированию своего времени, и Вы увидите, как Ваша жизнь изменится к лучшему!».

### О мотиве: в новостях есть необходимая информация для мирской деятельности

Далее разберем вопрос о некоторых доводах людей о пользе новостей.

Начнем с довода о том, что в новостях есть необходимая информация для мирской деятельности. Это самый внешне приличный мотив, но посмотрим на самом ли деле это так.

Во-первых, кто желает разобраться в вопросе о том, несут ли ему новости мира необходимую информацию, проведите эксперимент: когда смотрите или слушаете новости, честно отмечайте, как это вам пригодится и нужна ли вам эта информация. Эту проверку можно сделать и сейчас, и мы представим заголовки новостей одно часа из интернет – новостей:

«(Президент) примет… президента (другой страны) – (Какая-то компания) импортировала в феврале… газ всего на $162 млн. –Эксперты рассказали, чем закончится парламентский кризис. –Европу накрыло снегом: ДТП, задержки поездов и отмены рейсов. – В середине марта… придут сильные морозы. – (Какой-то депутат) объяснил, почему променял оппозицию на власть. – В Кабмине подняли пенсии ветеранам и повысили размер выплат к 9 мая. – Лондон грозит нарушить эмбарго ЕС на поставки оружия в Сирию. – Самолет МЧС доставил 176 человек из Сирии. – Введены новые правила для… водителей. – В Н-ской области 13-летний чемпион мира по бальным танцам погиб незадолго до престижного турнира. – Определена идеальная разница в возрасте супругов. – (Какой-то певец) показал свою внебрачную дочь. – (Какая-то певица) передвигается на золотой инвалидной коляске».

Что из этих новостей действительно было нужно и полезно читателю, пусть каждый определит сам…

Отметим, что здесь речь не идет о новостях, связанных с профессиональной деятельностью или с новинками, связанных с увлечением человека, или о новостях житейского характера (например, перекрываются какие-то дороги в городе, или не будет воды или света и т.п.).

Также приведем один простой пример. Когда кто-то говорит, например: «а ты слышал (видел) какой снег в Европе?», то у человека (который не собирается ближайшее время в Европу) тут же возникает в воображении образ метели или др. образы, и ему хочется также это увидеть воочию, чтобы испытать какие-то эмоции. И он ищет этот сюжет в интернете, чтобы посмотреть. И если спросить: «а зачем тебе эта информация, и зачем тебе на это смотреть?» То, думаю, никто не даст вразумительного ответа, кроме: «ну, интересно же».

Или, например, если ты автомобилист, а показывают о плохих дорогах, то ты начнешь осуждать и возмущаться и в мыслях, и на словах. А по сути – зачем водителю это информация? Он и так все хорошо знает и видит. И даже если об этом расскажут в новостях, то ему все равно придется ждать, когда дороги отремонтируют. Что касается журналистов, поднимающих этот вопрос, то их сюжеты еще как-то могут повлиять на то, что ремонт дорог, возможно, ускорится. Но что касается водителей или зрителей, которые не имеют машин, то их реакция никак на это не повлияет. И это только очередной повод для мысленного пережевывания и возмущения. Но и помимо осуждения человек не будет свободен от действия других страстей, о которых будет сказано далее.

Во-вторых, христианское учение говорит, что есть некоторые новости, которые действительно полезно слышать для нашей нравственности.

Полезно слушать или смотреть о неправых действиях или словах других людей для того, чтобы испытывать свою совесть – не делаешь ли ты так же.

**Нравственное богословие Е. Попова** (Грехи против 10-й запвов., грех - Несохранение в чистоте своей совести): «Хорошо прислушиваться, когда других кого обвиняют в тех самых пороках, которым и мы повинны. Бытность, например, в гласном суде не ради одного любопытства, но с целью наблюдения за ходом современной, нравственной, или вернее сказать—безнравственной жизни, очень полезна для исправления собственной совести».

В-третьих, в поучениях святых отцов нет советов узнавать о делах мира, а они советуют наоборот – удаляться от этого.

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.1, гл.9): «Сказания о бывшем и новые сведения о бывающем да мимоидут тебя, и все перевороты в мире и царствах да будут для тебя такими, как бы их совсем не было, а когда кто принесет тебе их, отвратись от них и далеко отрей их от своего сердца и воображения. Слушай, что говорит святой Василий: «Да будет тебе горьким вкушением слышание мирских вестей, и сотами меда сказание мужей преподобных»».

**Нравственное богословие Е. Попова** (Грехи протии 9 зап., грех: Страсть расспрашивать или рассказывать о новостях): «…когда бы человек больше обращал свою мысль к вечности, тогда менее интересовало бы его временное и ежедневное, не стал бы он ожидать с нетерпением почты или гостя, которые вот-вот принесут к нему что-нибудь новенькое: случится ему услышать новость, выслушает; нет ее - не скучает. — И ты, читатель, лучше держи себя чуждым этого увлечения афинян заниматься только новостями. Поставляй себя на этот раз в положение такого сельского жителя или прямо - затворника, до которых и почта-то не доходит, вблизи которых нет многолюдства, и которые таким образом живут совсем без новостей, но только изо дня в день трудятся над своим делом. Новость для себя они находят в том, чтоб приращать свой честный и спасительный труд».

Апостол Павел и святые отцы предупреждали, чтобы христиане старались не подвергаться «беспокойству от разной молвы» и не желали «исследовать дела мирские»

**Иоанн Кассиан** (Послание к Кастору, кн. 10. О духе уныния, гл.7): «Св. апостол (Павел в послании 1-м к Солунянам, гл.9), …спешит предупредить… спасительным врачевством своих заповедей. …«И усердно стараться о том, чтобы жить тихо», т.е. пребывая в своих кельях, не подвергайтесь беспокойству от разной молвы, которая обыкновенно порождается словами или баснями праздных, и другим не причиняйте беспокойства. «Делать свое дело»: по своему любопытству не желайте исследовать дела мирские и испытывать поступки разных лиц, старайтесь употреблять ваши труды к исправлению себя, или для упражнения в добродетелях, а не на порицание братии».

В-четвертых, что касается привычного стремления быть в курсе новостей и происходящих мировых событий, то даже если человек желает быть в курсе событий по каким-то понятным ему причинам, то он все равно не уйдет от их оценки, и в основном это будет осуждение.

**Феофан Затворник** (Мысли на каждый день года, Неделя всех Святых, суббота): «Иной оправдывает себя тем, что разумному человеку надо же иметь свой взгляд на текущее, и в пересудах пытается быть хладнокровно рассуждающим; но и простое ухо не может не различать в речах его высящегося и злорадствующего осуждения».

### 

### О мотиве некоторых христиан: знание того, что происходит в мире нужно для молитвы о людях мира, и чтобы распознать последние времена

Есть и такое мнение среди некоторых верующих, что знание новостей мира способствует молитве за мир и людей. Об этом составителем было найдено одно поучение.

**Софроний (Сахаров)** (Старец Силуан Афонский, гл. внешность и беседы старца): «В течение многих лет большою швальнею Монастыря заведовал отец Диадох, монах во всем примерный, до педантичности аккуратный; любитель богослужения, начитанный, тихий нравом и благородный в общении с людьми, он пользовался общим уважением. Однажды, в день его Ангела, зайдя к нему, я нашел его в обществе своих духовных друзей: одного старца-духовника, Отца Трофима и Старца Силуана. Что было до меня — не знаю, но я услышал следующее: Духовник рассказал что-то прочитанное им в газете и, обратившись к Старцу Силуану, спросил: «А Вы, Отец Силуан, что скажете по этому поводу?» «Я, Батюшка, не люблю газет и газетных новостей»,— ответил он. «Почему так?» «Потому что чтение газет омрачает ум и мешает чисто молиться». «Странно,— говорит духовник.— По-моему, наоборот, газеты помогают молиться. Живем мы здесь в пустыне, ничего не видим, и так душа постепенно забывает о мире, замыкается в себе, и молитва от этого слабеет... Я когда читаю газеты, то вижу, как живет мир и как страдают люди, и от этого у меня появляется желание молиться. Тогда служу ли я Литургию, молюсь ли у себя в келлии, я от души прошу Бога за людей и за мир». «Душа, когда молится за мир, без газет лучше знает, как скорбит вся земля, знает она и какие нужды есть у людей, и жалеет их». «Как может душа знать от себя, что творится в мире?» — спросил духовник. «Газеты пишут не о людях, а о событиях, и то неверно; они приводят ум в смущение, и правды из них все равно не узнаешь, а молитва очищает ум, и он лучше видит все». «Неясно мне, что Вы хотите сказать?» — опять спросил духовник. Все ждали ответа Старца Силуана, но он сидел молча, с наклоненной головой, и не позволил себе в присутствии духовника и старых монахов объяснять — каким образом душа, вдали от всего, молясь о всем мире, духом может знать жизнь мира, и нужды и страдания людей».

Вторым мнением о необходимости христианам следить за новостями есть то, что надо распознать события последних времен и быть готовым к последним временам.

Так, в интернете можно встретить такую цитату с не православного сайта о христианском общении:

Интернет – источник: «Кто-то однажды сказал, что у христианина должна быть Библия в одной руке и газета в другой. Мир идет к концу и мы хотим быть в курсе событий и тенденций современного мира, чтобы с готовностью встретить большие перемены, а также увидеть исполнение Божьих обетований. Наблюдайте за временами, бодрствуйте и молитесь».

В ответ на это мнение приведем несколько поучений святых отцов, которые говорят совсем о другом.

**Иннокентий Херсонский** (Беседы о природе, Слово о весне 3-е): «Напрасно благочестивая, но неосторожная любознательность, уверив наскоро себя, силится потом уверить других, что она нашла способ предузнать время скончания мира; вопреки сему годы и столетия идут и преходят, показуя, что они навсегда положены во власти Господа времен и лет, и потому не подлежат никаким выкладкам и расчетам человеческим».

**Лука Крымский** (Проповеди на евангельские темы, О временах и сроках): «При расставании Иисуса Христа с учениками на Елеонской горе перед Вознесением, они поинтересовались: «Не в сие ли время, Господи, восстановляешь Ты царство Израилю? Он же сказал им: “Не ваше дело знать времена или сроки, которые Отец положил в Своей власти” (Деян.1:6-7). А мы нередко любопытствуем, желая узнать, изыскиваем самые различные указания Священного Писания, пытаясь определить сроки и времена. Срок второго пришествия много раз назначали сектанты– адвентисты, но, конечно, их ожидания не сбывались. Мы же должны помнить, что День Господень придет внезапно, как тать в ночи (Пет. 3:10). Второе пришествие Господне будет подобно молнии, внезапно сверкнувшей от края неба и до края (см. Мф. 24:27). Это лишь должны мы знать и больше не любопытствовать».

**Василий Великий** (Толкование на пророка Исаию, 13 гл.): «…хотя бы и далек был день скончания всего мира, однако же близок собственный день исхода для каждого из нас, то есть скончание одного человека; и сей-то день имея пред очами».

**Иоанн Златоуст** (т.11, ч.2, беседа 9): «Ни в чьей, кажется, природе нет столько пытливости и жадности к знанию невидимого и сокрытого, как в человеческой. Это в ней обыкновенно обнаруживается тогда, когда ум еще не совершен и необразован. Так неопытные дети неотступно беспокоят и воспитателей, и наставников, и родителей множеством вопросов, в которых нет ничего, кроме как: когда бывает то-то и когда то-то. Это же случается и (с возрастными) от неги, или от того, что им нечего делать. Итак, ум наш сильно желает узнать и постигнуть многое, а особенно время кончины (мира). И что удивительного, если это занимает нас, когда и самих святых апостолов это всего более занимало? Так прежде страдания (Христова) они приступили к Христу с словами: "скажи нам, когда это будет? и какой признак Твоего пришествия и кончины века" (Mф.24:3)? И после страдания и воскресения Его из мертвых также говорили Ему: "не в сие ли время, Господи, восстановляешь Ты царство Израилю" (Деян,1:6)? – и ни о чем ином прежде этого не спрашивали Его. Но не так было после. Когда они сподобились Духа Святого, то не только сами не спрашивают и не скорбят о таком неведении, но удерживают от этого и других, страдающих таким неуместным любопытством. Послушай, что говорит теперь блаженный Павел: "О временах же и сроках нет нужды писать к вам, братия". Почему не сказал он, что никто того не знает? Почему не сказал, что это не открыто, но – "нет нужды писать к вам, братия"? Потому, что теми словами он более опечалил бы их; напротив этими успокоил. Словами: "нет нужды" он воспретил им спрашивать об этом, как о чем-то излишнем и бесполезном. В самом деле, какая была бы польза (знать это), скажи мне? Положим, что кончина последует через двадцать лет, через тридцать, через сто лет: какое это имеет к нам отношение? Не составляет ли для каждого кончины века конец его жизни? Отчего много любопытствуешь о всеобщей кончине и отчего причиняешь себе этим печаль? Но что бывает с нами в других (случаях), то же и в настоящем. Как в других (случаях) мы, не обращая внимания на собственные дела, беспокоимся о чужих, говоря: такой-то блудник, такой-то прелюбодей, тот украл, этот обидел, а о своих не говорим ни слова, напротив больше печемся о поступках всех других людей, нежели о своих собственных, – так и здесь каждый из нас, оставив заботу о своем конце, желает узнать об общей кончине. Что ты имеешь общего с нею? Если ты хорошо приготовишься к своей кончине, то от всеобщей не потерпишь никакого зла. Будет ли она далеко, будет ли близко, – это нисколько к нам (не относится)».

**Паисий Святогорец** (Семейная жизнь, ч.6, гл.3): «Некоторые обеспокоены тем, когда будет Второе Пришествие. Однако для человека умирающего Второе Пришествие, если можно так выразиться, уже наступает. Потому что человек судится в соответствии с тем состоянием, в котором его застигает смерть».

**Феофан Затворник** (Письма, п. 1299): «Предсказания уж сколько раз бывали, - что вот-вот конец лета. И все невпопад. - Спаситель сказал, что никто не знает времени. Нечего потому гадать и смущаться гаданиями других. Что будет второе пришествие, то несомненно. И то несомненно, что оно будет внезапно, - при всех предзнаменованиях великих. Остается нам только ожидать непрестанно Господа, и готовиться к сретению, не гадая о времени».

Также святые отцы дают совет, как христианин должен реагировать на тревожные известия или такие же слухи.

**Антоний Оптинский** (Письма к разным лицам игумена Антония, 1869г., с.118): «Поистине не всякому слуху должно верить, наипаче тем, которые смущают нас. В таком случае должно ободрять дух свой твердым упованием на Господа Бога, без воли Которого и влас главы нашей не погибнет; и ежедневно, при всяком беспокойном воображении, прочитывать пред Богом 26-й псалом Давидов до конца: «Господь просвещение мое и Спаситель мой, кого убоюся?» (Пс.26, 1)».

### О мотиве: стремление уйти от скуки повседневной жизни

Следующий мотив за просмотр телевизора – уйти от скуки или «а что еще делать?».

О страсти скука от безделия и о лени мы уже много говорили в начале нашей темы, и поэтому не будем разбирать этот мотив подробно, а только напомним:

**Феофан Затворник** (Толк. на посл. 2 Солун., 3,11): «Живущим в праздности, — пишет Феодорит, — свойственны пустословие, говорливость, бесполезное любопытство». … То же пишет и Феофилакт: «Ум наш приснодвижим; потому, когда мы не занимаем его делами благопотребными, он предается делам непотребным, в разведывание, как живут другие, а отсюда в пересуды, празднословие и пустословие».

**Ава Серапион** (Собеседования Иоанна Кассиана, Гл.16): «…от уныния — праздность, сонливость, безвременность, беспокойство, бродяжничество, непостоянство ума и тела, говорливость, любопытство…».

К тому же мы позже скажем о том, чем может заниматься человек в свободное время, чтобы не согрешать и не тратить время на вредные для души развлечения.

### 

### О мотиве: желание получить нечто такое, о чем можно было бы поговорить с другими людьми

Ранее в разделе 5.2.2.4. «О празднословии при общениях» мы приводили поучения святых отцов, в которых говорится, что многие люди, в том числе и христиане, страдают пороком празднословия, и не считают его грехом. Так вот те, кто любят обговаривать новости, также не считают, что это относится к грехам языка. И вообще, всё, что говорилось в разделе о празднословии, всё это применимо к пересудам новостей, которые мы так любим обсуждать и делиться впечатлением с другими людьми.

**Нил Синайский** (К досточтимейшей Магне…, гл.12): «(Людям)… без сомнения, составляет удовольствие и наслаждение …при удобном случае толковать о сем друг с другом и которая всегда неполезное сие занятие вменяет себе в дело, потому что праздное время не всеми употребляется на должное».

**Авва Исаия** (Изречения, которые слышал авва Петр): «Не желай узнавать о действиях и совещаниях, происходящих в суетном мире, и не пересказывай о них другим».

**Авва Исаия** (Духовно – нравственные слова, сл.3, 18): «Если услышишь какие слова вне, не тащи их с собою и, пришедши, не пересказывай другому. Если охранишь уши свои, не погрешит язык твой».

**Василий Великий** (О подвижничестве, гл.4): «Не подставляй ушей всякому разглагольствующему и не отвечай всякому говоруну в беседах, не соответственных цели твоего подвижничества. Будь слушателем добрых поучений и размышлением о них храни свое сердце. Береги свой слух от мирских рассказов, чтобы не замарать души своей брызгами грязи. Не старайся вслушиваться, что говорят другие, и не вкладывай головы своей в средину беседующих, чтобы и самому тебе не быть осмеянным, и их не сделать злоречивыми. … По мере надобности смотри, по мере надобности слушай, по мере надобности говори, по мере надобности отвечай».

Эта страсть часто называется вестовщичеством.

**Феофан Затворник** (Толков. Пс. 33, 14-15): «Грехи языка… вестовщичество (страсть к сплетням, слухов и новостей)…».

А так как нередко новости – это слухи и сплетни, то и любящий и передающий их другим есть сплетник. (Это понятие применимо и в отношении тех новостей, которые являются точной информацией, но они могут быть совершенно не нужными для нас)

Вообще святые отцы однозначно говорят, что не следует интересоваться жизнью других людей, как обычных, так и публичных.

**Амвросий Оптинский** (Письма, п.257): «…вам обеим неприлично и неполезно разузнавать, кто как жил и как умер. Для чего вам чужим сором порошить и затмевать себе глаза душевные и сердечные. Господь глаголет в Евангелии: «Блажени чистии сердцем; яко тии Бога узрят» (Мф. 5: 8). А кто занавозит чужим сором очи сердечные, хоть бы под предлогом жалости, и по этой причине не может зреть Бога, кто такового одобрит?».

Обращаем внимание на слова «под предлогом жалости», потому что немало людей выдвигают именно этот довод, когда речь касается любопытства и пересудов о жизни других людей. Как видим, не стоит этого делать под этим, зачастую лукавым мотивом.

Также напомним, что есть христианская добродетель – молчание, которая не совместима с желанием грешников обсуждать других людей и события.

**Никон Воробьев** (Письма, п.302): «Делай свое дело, какое тебе поручено, не входи в чужие дела, по возможности, всегда молчи, никогда не переноси ничего другим, как камень в море пусть тонут в тебе все слова, какие услышишь».

Так, если не послушаешь, например, кто умер, что случилось в какой-то стране, что сказал кто-то и т.д., то у тебя не появится желание это обсудить с кем-то, а значит убережешь себя от празднословия. А для него, как известно, характерно то, что когда человек услышит или увидит что-то необычное или интересное, то ему очень хочется поговорить об этом с другими – или «посмаковать» или высказать свое мнение.

### О мотиве: удовольствие от наблюдения за людьми и событиями на экране

Следующий мотив, почему людям нравятся новости: они получают удовольствие от наблюдения за людьми.

**Нил Синайский** (К досточтимейшей Магне…, гл.12): «(Людям)… без сомнения, составляет удовольствие и наслаждение с любопытством доведываться о чужих делах».

И именно наблюдение за жизнью других людей развлекает душу, и она переживает различные эмоциональные состояния.

Вообще, грешный человек очень любит получать различные впечатления, которые несут ему положительные или отрицательные эмоциональные состояния и переживания.

**Феофан Затворник** (Начертание христианского нравоучения, ч.1, В.в, вв): «Грешник как бы неизбежно в непрестанных тревогах. Нет в нем силы, которая бы защитила его от их злого влияния. То страх, то радость, то тоска, то стыд, то огорчение, то зависть или другое что непрерывно мятут и уязвляют душу его».

Люди так привыкли к мятежу в их сердце и эмоциональным переменам, что не могут без этого представить своей жизни. В истинном же христианине нет этого мятежа.

**Феофан Затворник** (Начертание христианского нравоучения, ч.1, В.в, вв): «Христианин, идущий путем своим как следует, достигает наконец сладостного покоя и мира невозмущаемого, твердого, который не колеблется бурею страстей. Есть и здесь печаль, но не та; есть и радость, но иного рода; есть и гнев, и страх, и стыд, и другие движения, похожие по имени на страсти, но существо их совсем другое, другой их источник; они даже происходят от другой силы, ибо отражаются в сердце от духа, а не от животной части… Говорят: если так, то в душе останется холодная безжизненность, дикая пустыня. Так — в душе какого-нибудь стоика, но не христианина облагодатствованного. Таким можно сказать: заглуши только страсти христианским путем, а что там будет, сам узнаешь; но знай, что это не будет пустыня».

Также святые отцы говорят, что людей, живущих поверхностными впечатлениями, которые так сказать щекочут нервы, можно отнести к людям из притчи Христа о дороге и семени, сердце которых является проезжей дорогой.

**Василий Кинешемский** (Беседы на Евангелие от Марка, гл.4, 1-20): «Говоря о судьбе семени, Господь в Своей притче изображает четыре рода условий, в которые оно попадает при посеве и которые различно влияют на его произрастание. Это — четыре различных вида психики человека, четыре вида устроения души. Когда сеятель сеял, случилось, что иное (семя) упало при дороге, и налетели птицы и поклевали то (ст. 4). Это — первый тип. Сердце похоже на проезжую дорогу, а семя, падая на нее, даже не проникает в почву, но остается на поверхности и делается легкой добычей птиц. Что это за люди? … К этой же категории относятся люди очень легкомысленные, живущие только поверхностными впечатлениями. Сущность их психики — праздное любопытство, которое легко возбуждается, но вовсе не стремится к тому, чтобы полученные впечатления связать с глубокими основами душевной жизни. Такое любопытство не приносит никакой пользы: оно бесцельно и беспредметно. Впечатления оцениваются здесь исключительно по их действию на нервы. Все, что щекочет нервы, одинаково привлекает людей этого типа. Поэтому для них совершенно безразлично: слушать хорошего проповедника или модного тенора, смотреть религиозную процессию или английский бокс, присутствовать при торжественном, вдохновляющем богослужении или покатываться со смеху, смотря смешной водевиль. Весь мир они рассматривают так, как будто он создан исключительно для их развлечения, и к каждому явлению жизни они подходят с этой же меркой. Если они слушают вдохновенного проповедника, говорящего о евангельской правде, о лучезарном мире чистоты и святости, о Великом Любящем Боге, они скажут в похвалу лишь одно: "О, он хорошо, красиво говорит!" или: "У него выработанная, изящная речь!" Это самая унизительная похвала для проповедника, сводящая его на роль школьника, демонстрирующего перед экзаменаторами свои литературные и декламаторские таланты. Пусть в проповеди слышатся рыдания и неподдельные слезы страдающей любви, стон измученного сердца, горечь и негодование при виде попранной правды, они не найдут других слов для оценки, кроме пошлой фразы: "О, у него драматический талант!" Как будто перед ними артист сцены, выступающий исключительно для того, чтобы их развлекать и щекотать их истрепанные нервы. Это люди мелкой души, и жизнь для них — не серьезная задача, полная глубокого смысла, а просто фарс. Люди этого сорта евангельское слово слушают так, как будто оно к ним не относится: они его не воспринимают».

### Одной из главных страстей любителей новостей является любопытство

То, что пристрастие к новостям связано со страстью праздности, и в виде желания развлечения ума, скуки и празднословия очевидно для тех, кто прочел тему о страсти уныние.

Мы же далее кратко укажем на еще одну главную страсть людей, пристрастных к новостям – любопытство.

Вначале отметим, что человеку свойственно любопытствовать о мире, т.к. он социален.

**Феофан Затворник** (Письма, п.1070): «Пока жив человек - и в пустыне любопытствует о мире, - и движениях его».

Понятие «любопытство» некоторыми людьми понимается по-разному. Приведем мнение одного православного человека, которое показывает это.

Интернет – источник: «Многоглаголание-грех, любопытство-грех. Как это возможно исполнить при современной жизни в миру. Попробуй-ка помолчи на работе, да и дома. Отношения с окружающими быстро испортятся. Про любопытство тоже непонятно, если я с радостью хожу в школу, ВУЗ это неправильно? Если я посещаю исторический кружок, люблю читать научную литературу - в этом надо каяться на исповеди? Любопытство во многом определяет жизнь современного человека, именно благодаря любопытству были сделаны многие научные открытия и изобретения. Для древних монахов-подвижников всё это было так, они кроме молитвы ничего не знали. А мы готовы так жить? А если нет, то для кого тогда эта статья (эти советы) о том, что нужно как можно больше молчать и не проявлять любопытство?».

И так как некоторые люди путают понятия «любознательность» и «любопытство», скажем несколько слов об этом.

Во-первых, понятие «любопытство» можно отнести к понятию «естественная пытливость» или любознательность.

**Феофан Затворник** (Сбор. слов «Внутренняя жизнь», гл. Жаждания нашего естества…): «В душе есть потребность знания - хочется человеку все разведать и разузнать научно, или понаслышке, или чрез чтение. Поминутно слышите: что это, от чего, как, для чего?.. Эта пытливость есть у всякого».

Словарь Даля: «Любознательный - стремящийся к приобретению новых знаний; пытливый».

Но притом, что это естественная пытливость, т.к. уму нужна пища – знание, нужно, во-первых, ограничивать ум от ненужной информации, во-вторых, уметь с пользой использовать эту информацию.

**Платон Митр. Моск.** (т.10, Слово на день восшествия на престол ее императорского величества): «… знать не нужное, а не знать нужного; или хотя знать и нужное, но не уметь оное в пользу других употреблять, есть знак великого недостатка и невежества».

Заметим, что христианам следует иметь любознательность о христианских истинах, например, как поступать по заповедям, о методах борьбы со своим грехом и о том, как он действует в каждом грешнике. Но, к сожалению:

**Илия Минятий** (Слово о вере): «…наш дух скорее отдается изучению всего другого, чем изучению нашей веры. Учение века сего, положение политики, искусство барыша господствуют над всем нашим разумом, чтобы мы могли удов­летворить нашему сребролюбию, гордости и любознательно­сти. Мы все другое узнаем, исключая лишь то, что должны по­знать. Поэтому я вправе сказать вместе с пророком Осией: «…нет... Богопознания на земле» (4,1)…».

К сожалению, у многих людей, в том числе и христиан, любознательность направлена на пустую и развлекающую информацию.

**Филарет Дроздов** (т.5, Слово по освящении храма Покрова Пресвятыя Богородицы, в Москов. Тюремном Замке): «Наш ум требует познания истины. Это его глад и жажда, – такое же требование природы, как требование пищи и пития телом. Что ж? Удовлетворяет ли природа требованию разумной природы? Есть люди, которых неудобно и спрашивать о сем: потому что у них действует чувство, память, воображение, чувственная мысль, чувственное желание: а собственно ум спит или дремлет, и они не сознают, или очень слабо сознают, чего он требует, и чего ему недостает. Спросим людей, которых ум кажется пробужденным, которые называются образованными, каких-нибудь Афинян. За них отвечает нам, лично наблюдавший их, Апостол, что они «ни в чем охотнее не проводили время, как в том, чтобы говорить или слушать что-нибудь новое» (Деян.17, 21). Что это значит? – То, что для утоления жажды любознательности они не могли или не умели найти ничего более, как только капли новостей, которые всегда оставляли неутоленную жажду».

И когда ум занимается пустой информацией, которая пустая и развлекает, то это уже праздное любопытство.

Вот что отвечали обычные люди на вопрос: Что для вас значит понятие "пустое любопытство"? (и эти ответы дополнительно характеризуют это понятие)

Интернет – источник: «1) У некоторых людей бывает такая слабость - совать свой нос с чужие дела, чтобы высказывать "умные" советы или разносить информацию по всей округе. Никакой определенной цели у этого любопытства нет, потому оно и пустое. Это явление присуще людям праздным, ленивым и не представляющим интерес для окружающих. 2) Когда делать нечего, я люблю смотреть вечером на соседний дом, когда в чужих окнах загорается свет... и наблюдать... 3) У меня мама иногда спрашивает, как дела у моей подруги на личном фронте, хотя ей абсолютно наплевать и на подругу и на ее дела. И даже мой ответ не слушает, сразу уходит».

Любопытство может быть в отношении дел близких и знакомых людей, а может быть и в отношении незнакомых людей, и вообще о разных событиях, которые тебя или не касаются или касаются опосредованно. Понятно, что новостные программы преимущественно относятся ко второму виду. Светские издания, легкое чтиво и большинство программ телевидения располагают к бесплодному любопытству и делают умы поверхностными.

**Филарет Дроздов** (Сб. «Государственное учение): «Литература, зрелища, вино губительно действуют на общественную нравственность. Чрезмерно размноженные светские повременные издания (и многие и многие телевизионные передачи – от сост.), усильно распространяемые в народе, неблагоприятно действуют даже тем, что возбуждают и питают не столько истинную любознательность, сколько бесплодное любопытство; дают много чтения приятного и занимательного, но мало назидательного, доставляют познания отрывочные, смешанные, сбивчивые, но с тем вместе поглощают внимание и время, отвлекают от чтения книг основательных, делают умы поверхностными и ленивыми для глубоких размышлений о важнейших предметах знания. Такое направление литературы (и телевидения – от сост.) вредно для религиозной, нравственной и гражданской жизни обществ; но зло, происходящее от современной литературы, на этом не останавливается. В литературных произведениях и легкого, и серьезного содержания, даже представляемых в учебное руководство юношеству, божественное откровение подвергается сомнению, священные предания унижаются до сравнения с баснями, правила христианской нравственности и установления церковные не уважаются…».

Также отметим, что когда говорят о пользе любопытства, то часто приводят аргумент, что это двигатель открытий. И, возможно, это действительно так, когда речь идет о каких-то науках, например, физике, химии и т.д. И вот как говорится о такой любознательности в мирских источниках: «Любознательность подразумевает некую форму самоотверженности и искреннего интереса. Т.е. человек, искренне чем-то интересующийся на время забывает о себе и пытается что-то изучить, в чем-то разобраться. Он не навязывает своего предвзятого мнения, а старается понять, как есть на самом деле. Именно пытливый ум, которому все (очень) интересно. (Так бывает, например при) детской любознательности. Ах, а как же устроена эта игрушка? А почему это так, а это эдак? Все интересно, все манит, все зовет».

Но если речь идет о пустом любопытстве по поводу того, где и что происходит с людьми (кто умер, кто что купил, кто что сказал и т.п.), то здесь не может идти речь ни о каких «двигателях открытий». К тому же при любознательности есть труд исследования, а какой труд при любопытстве: включить телевизор во время новостей или прочесть газету?

### Христиане не должны «любопытствовать о не касающемся до нас»

Итак, следует быть внимательными, чтобы не быть пристрастными к какой-то ненужной и пустой информации, и к тому, что нас не касается.

**Василий Великий** (Нравственные правила, пр.9, гл.2): «Не должно любопытствовать о не касающемся до нас».

**Евагрий Понтийский** (Зерцало иноков и инокинь, гл.2, 31): «Не вникай с суетным любопытством в чужую жизнь».

**Игнатий Брянчанинов** (Письма, п.29): «…имею правилом не любопытствовать о действиях в ином ведомстве».

**Иоанн Лествичник** (Лествица, сл.27): «Старайся быть нелюбопытным; ибо ничто так не оскверняет безмолвия (или тихой жизни – от сост.), как любопытство».

**Авва Евагрий** (Добротолюбие, т1, 10,13): «Не давай слуха твоего речам суетным и бегай от вестей праздношатающихся старух».

**Филарет Дроздов** (т.5, 289. Беседа в день восшествия на Всероссийский Престол… Императора Николая Павловича.): «Остерегайся, чтобы не расслаблять и не порабощать своего духа прелестями суеты, роскоши, неуправляемых рассудком чувственных наслаждений, обаятельных зрелищ, бесполезных и заразительных чтений, – наконец и прелестью мнимой любознательности, мудрствующей паче, еже подобает мудрствовати (Рим.12.3), легко превращающейся в предосудительное любопытство и опасную пытливость».

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.1, гл.9): «Как необходимо… блюсти ум от неведения, так равно необходимо блюсти его и от противоположного неведению многоведения и любопытства. Ибо коль скоро наполним мы его множеством ведений, представлений и помыслов, не исключая и суетных, непотребных и вредных, то сделаем его бессильным, и он не возможет уже добре уразумевать, что пригодно к истинному самоисправлению нашему и совершенству. Почему надлежит тебе так себя держать в отношении к ведению о земных вещах, хотя иной раз позволительных, но не необходимых, как бы ты был уже умершим, и собирая всегда ум свой внутрь себя, сколько можно сосредоточеннее, оставлять его праздным от мыслей о всех вещах мира. …Возлюби же внимать лишь духовным и небесным вещам и изучать их, и ничего в мире не хоти знать, кроме Господа Иисуса Христа, и Сего распята (1Кор. 2, 2), кроме Его жизни и смерти и кроме того, что Он требует от тебя. Действуя так, будешь действовать благоугодно Богу, Который избранными и возлюбленными имеет тех, которые Его любят и тщатся творить волю Его».

**Феофан Затворник** (Путь ко спасению, от.1): «Известно, как сильно действуют на душу растленные образы, в каком бы виде они ни касались ее! Как несчастно дитя, которое, закрыв глаза или оставшись одно и углубившись в себя, бывает подавляемо множеством непотребных образов, суетных, соблазнительных, дышащих страстями. Это то же для души, что чад для головы. Не должно также упускать из вида и образа деятельности этих сил. Дело чувств — видеть, слышать, осязать, вообще испытывать, пытать. Потому они суть первые возбудители пытливости, которая потом ради их переходит в воображение и память и, приобретши в них оседлость, становится несокрушимым тираном для души. Не употреблять чувств нельзя: ибо не иначе, как чрез них, и познаются вещи, кои знать должно, ради славы Божией и блага нашего. Но при этом неизбежна и пытливость, которая есть неудержимая склонность — без цели видеть и слышать, что где делается и как что бывает. Как же при этом поступить? Испытывание необходимо есть уже пытливость. Пытливость состоит в том, где стараются все разузнать беспорядочно, бесцельно, не различая, нужно ли то или не нужно. Итак, следует только при упражнении чувств соблюдать меру и порядок и обращать их на одно нужное и по сознанию нужды, — тогда для пытливости не будет пищи. … Неумеющий владеть чувствами и воображением необходимо бывает рассеян и непостоянен, будучи томим пытливостью, которая будет гонять его от одного предмета к другому до расслабления сил, и все это без плода».

## 3.2. Об основных духовных последствиях после получения впечатлений от новостей

В заключение этого вопроса приведем поучения об основных пагубных духовных последствиях, которые происходят от впечатлений от новостей. И сразу приведем следующее предупреждение:

**Древний Патерик** (гл. 11, 28): «Говорящий же, что я нисколько не терплю вреда от того, что слушаю или говорю о мирских делах, подобен слепому, которому если принесут светильник, не видит света его, равно как и света от солнца, освещающего весь мир. Это ясно происходит от того, что небольшое набежавшее облако затемняет луч и теплоту его. (Имеющие разум понимают это)».

### 1). Новости вносят различные ненужные впечатления и легко подымают бурю помыслов и негативных эмоций

Каждый по опыту знает, что новости вызывают или положительные, или отрицательные эмоции.

**Нил Синайский** (К досточтимейшей Магне …, гл.59): «Слух обыкновенно возбуждает печаль известиями грустными и удовольствие – приятными».

Одни вызывают бурю возмущения по поводу того, как ведут себя другие люди или что происходит в стране и т.п., и человек начинает гневаться или осуждать.

**Феофан Затворник** (Письма, п.534): «Всякие случаи, из ряду выходящие, сильно раздражают чувства и поднимают бурю помыслов; к сему принадлежат и новости».

Другие новости могут рассмешить или умилить (например, в зоопарке какого-то города родился львенок), и часто в таких новостях вообще нет никакого толка.

Третьи новости вызывают печаль или страх.

Но бывают и такие новости, которые не трогают нас. Это происходит или потому что они явно пустые, или эта тема нас не волнует, например, политика.

Те новости, на которые человек как-то отреагировал, затем могут еще вспоминаться и волновать душу, но может быть и так, что быстро забываются.

И именно для того, чтобы беречь свою душу от мысленных бурь (которых и так достаточно в личной жизни и общении с ближними) и от ненужных впечатлений и волнений, святые отцы советовали удаляться от мирских новостей.

**Силуан Афонский** (Писания, гл. О монахах): «Не должно быть любопытным; не нужно читать ни газет, ни мирских книг, которые опустошают душу и приносят уныние и, смущение».

**Анатолий Оптинский** (Житие и поучения иеросхим. Анатолия): «Не вникай в чужие дела — мир потеряешь!».

**Письма Валаамского старца** (п.114): «Важнее всего старайся быть мирным; а чтобы быть мирным не касайся никаких чужих дел, уклоняйся от разной нелепой болтовни, чтения газет и узнаваний новостей. Св. Отцы сказали: "Каким монах вышел из келии, то таким уже не вернется". А о газетах и слушаний новостей и говорить излишне».

**Инок Агапий** (Спасение грешников, ч.2, гл.2): «Пусть у нас будет должное охранение слуха, ибо его посредством в нас входит множество душевредных вещей, приводящих в смятение сердце. Мы должны действовать по советам Премудрости: окружить уши колючками и не слушать речей пустозвонов».

### 2). Знание о неправых действиях других людей неразрывно с осуждением и увеличивает свою гордость

И так как в современных новостях зачастую показываются неправые действия или слова других людей (а когда грешный человек видит, что кто-то неправ, то он всегда осудит и превознесется), то и многие и многие зрители в одночасье осуждают и возмущаются. И никто не задумывается, что сейчас он осуждает, а ведь этот грех ведет к геенне.

**Иоанн Златоуст** (т.1, ч.1, О сокрушении, сл. 1-е - к Димитрию монаху): «Если бы мы не сделали даже никакого другого греха, то уже этот один может свести нас в преисподнюю геенну: так мы строго осуждаем чужие грехи, а у себя (в глазах) не видим бревен (Мф.7,3); так мы тратим всю свою жизнь на разведывание и осуждение чужих дел! И не скоро найдешь, и между мирянами и между монахами и клириками, такого, кто был бы свободен от этого греха, несмотря на относящуюся к нему такую угрозу: «ибо каким судом судите, (таким) будете судимы; и какою мерою мерите, (такою) и вам будут мерить» (ст. 2)».

**Дмитрий Ростовский** (Летопись…, гл. Начало летописи): «… древо познания добра и зла есть любопытство, исследующее дела других, за которым следует осуждение ближнего, осуждение же влечет наказание вечной смертью во аде: "Судяй бо брата своего антихрист есть" (Иак. 4, 11-12; 1Ин. 3, 15; Рим. 14, 10)».

Кто любопытствует о тех, кто живет неправо – идет неправым путем.

**Нил Синайский** (Письма, п.2.28): «Если ты слишком любопытен и приятно тебе выведывать дела поступающих неблагопристойно, то забыл ты собственное свое сердце, не знаешь своей кельи, заблудился, уклонясь от истины, и идешь не тем путем. Смотри же, к какому придешь концу».

Также святые отцы говорят, что не следует смотреть на других, живущих неверно, чтобы не возгордиться.

**Симеон Новый Богослов** (Слова, сл.78): «…не любопытствуй о том, что делается вокруг, и не смотри на тех, кои живут безразлично и с небрежением, чтоб не возгордиться над ними и не осудить их».

### 3). Если ум постоянно находится в делах мира, то он становится подобен отхожему месту и «пробуждает в себе страсть к удовольствиям»

А вот, что еще говорят святые отцы о последствиях любопытства о делах мира и людей.

**Авва Исаия** (Духовно-нравственные слова, сл.5): «Не расспрашивайте с любопытством о временных делах мира сего, дабы не уподобиться отхожим местам, в кои всякий идет для извержения излишеств чрева, от чего оные места всегда наполнены смрадом».

**Василий Великий** (О подвижничестве, гл.4): «Не будь любопытен и не желай все видеть, чтобы не удержать тебе в сердце своем гноя страстей».

**Василий Великий** (Письмо 39(42)): «Не любопытствуй о жизни мирской, из этого не будет тебе никакой пользы. Ибо сказано: «да не возглаголют уста моя дел человеческих» (Пс.16,4). Кто с приятностью говорит о делах людей грешных, тот с готовностью пробуждает в себе страсть к удовольствиям. Но желай лучше узнать жизнь праведных, ибо в этом найдешь для себя пользу».

### 4). Впечатление от новостей увлекают ум и сердце и ослабляют трезвение и видение своих грехов

Те, кто занимается трезвением за своими мыслями, те хорошо знают, как после получения впечатлений о каких-то новостях им приходится вести мысленную брань против воспоминаний и оценки новостей.

**Паисий Святогорец** Письма, Письмо 1-е к новоначальным): «…лучше по возможности избегать этих собраний, равно как и любопытства, потому что мы собираем хлам помыслов, а потом теряем много сил, чтобы его вымести».

К тому же эти впечатления уводят душу от трезвения над собой. И поэтому святые отцы говорят, что необходимо следить не за событиями мира, а за своим внутренним миром.

**Иоанн Кронштадтский** (Моя жизнь во Христе, 1180): «Ты следишь за событиями во внешнем мире, - не упускай же из виду и твоего внутреннего мира, твоей души: она ближе к тебе и дороже тебе».

**Макарий Оптинский** (Письма, к монахиням, п.78): «Спрашиваете меня о военных делах, но я очень мало слышу о сем... Мы же смотрим сами на себя: у нас жестокая война и непримиримая с духами злобы, и потечем оружие стяжать крепко против их — смирение».

**Иосиф Ватопедский** (Ватопедские оглашения): «Отцы учат, что для хранения ума необходимо избегать знаний о делах мира сего».

**Феодор Санаксарский** (Краткие поучения старца п.14): «Внемлите себе: — тот внимает себе, кто не вникает в чужие дела безвременно, бесстыдно и любопытно».

**Иоанн Златоуст** (т.2, ч.1, О статуях беседа третья): «…кто любит злословить и разведывать о чужой жизни, тому некогда позаботиться о собственной жизни. Так как он употребляет все свое старание на разведывание о чужом, то все принадлежащее ему самому, по необходимости, остается в пренебрежении. И как было бы хорошо, если бы ты, употребляя все время на попечение и суждение о своих собственных грехах, мог сделать какой-нибудь успех! Но так как ты постоянно заботишься о чужом, то когда тебе подумать о своих собственных недостатках?».

**Георгий Задонский** (Письма, п.1, 140): «Вы более года не имеете в руках газетных сведений о проходящей суетности мира. — Радуйтесь! Дай Господи и мне не видеть суеты, да не блуждает мысль моя в непотребных знаниях. … Здесь припоминается мне сказанное Святителем Тихоном: что многие хотят знать, что делается в чужих странах; а что в своей душе находится, не ищут. Да как же можно познать что-нибудь в себе, если весь ум вне себя, и мысль сердца скитается по внешним видам — в посторонних судах, а не дома? Ах! сколько прелестей на свете, коими пленяется слабое сердце, уклонившееся от памяти Божьей».

**Тихон Задонский** (Об истинном христианстве, кн.2, §369): «Иные стремятся знать, что делается в Америке, Африке, Азии и прочих дальних странах, а что близ себя и внутри себя, не хотят знать, — что с душою их делается, в каком состоянии она находится, из слова Божия познать не стараются. Иные природу трав, зелий, деревьев и прочих вещей испытывать стараются, но своего естества, грехом растленного, из слова Божия рассматривать не хотят. Иные звезды считать, землю размерять учатся, но кратких жития своего дней и бесчисленных грехопадений, которыми на всякий день перед Богом виноватыми являемся, — «грехопадения кто уразумеет?» (Пс.18:13), — из Писания рассматривать не хотят».

**Софроний (Сахаров)** (Старец Силуан Афонский, гл.7): «Хранение ума и сердца от всяких помыслов сопряжено с длительной борьбою, чрезвычайно трудною и тонкою. Человек, живущий среди бесконечного множества самых разнообразных влияний и впечатлений, вследствие постоянной смены этих влияний и впечатлений, не постигает ни рода их, ни силы. Но подвижник, делатель умного безмолвия, в своем отвлечении от всего внешнего, в стремлении в течение дня и ночи довести число приходящих извне впечатлений до последнего возможного минимума, удаляясь для этого от любопытного смотрения на внешний мир, от слышания посторонних бесед, от чтения книг, всею силою сосредотачивается на своем внутреннем бытии, и там вступает в единоборство с помыслом. Только при этом условии можно познать его род и силу, иногда колоссальную. Недостаточно внимательный внутренне человек весьма легко подпадает влиянию помысла и становится его рабом».

### 5). Впечатления от новостей вредят внимательной молитве и покаянному сокрушению

Возможно, многие люди замечали, что когда они получают впечатление о чем-то, то начинают об этом думать и далеко не бесстрастно. А если становятся на молитву, то глаза читают, а ум продолжает «прокручивать» полученные впечатления, да и молиться не очень хочется.

И именно поэтому святые отцы говорят, что тому, кто желает иметь молитву, тому надо ограждать себя от мирских впечатлений.

**Инок Агапий** (Спасение грешников, ч.2, гл.2): «Мы не только не должны слушать сплетни, но и другие пустые вещи суетного мира. Они не приносят нам никакой пользы, только вредят молитве, потому что они собираются в разуме и затрудняют сердцу созерцание божественных вещей».

**Игнатий Брянчанинов** (О молитве, ст.2): «В жертву любви к молитве принеси наслаждение чувствами и наслаждения умственные, любознательность, любопытство; храни душу твою от всех внешних впечатлений, чтоб на ней напечатлелся, при посредстве молитвы, Бог. Его всесвятый, невидимый, духовный Образ не терпит пребывать в душе, засоренной образами суетного, вещественного, преходящего мира».

**Игнатий Брянчанинов** (О молитве Иисусовой, отд. 1): «Уста и язык должны быть обузданы, как бы окованы молчанием; празднословие, многословие, особливо насмешки, пересуды и злоречие суть злейшие враги молитвы. … От любопытства и любознательности суетных должно отказаться решительно, обратив все любопытство и все изыскания на исследование и изучение пути молитвенного».

**Амвросий Оптинский** (Письма к отдельным лицам, п.65): «Жалуешься еще на то, что обленилась к чтению и молитве: это тебе за то, что много разбираешь чужие дела и скоро делаешь заключение, хотя и не примечаешь сего и готова оправдываться, но бывает так».

**Силуан Афонский** (Поучения, гл. О помыслах и о прелести): «Кто хочет чисто молиться, тот не должен знать никаких газетных новостей, не должен читать плохих книг или любопытно знать что-либо из жизни других. Все это приносит в ум много нечистых мыслей, и когда человек хочет в них разобраться, то они все больше и больше запутывают и томят душу».

Тот, кто интересуется делами других людей и мира не может иметь истинного сокрушения о своих грехах.

**Максим Исповедник** (Главы о любви, 3-я сотн. 55): «Кто любопытствует о чужих грехах, или по подозрению судит брата: тот не положил еще начала покаяния, и не принимал заботы узнать собственные грехи, поистине тягчайшие многопудовой свинцовой тяжести».

**Симеон Новый Богослов** (Слова, сл.75): «Как может прийти в сокрушение тот, кто любопытно разузнает о всех монастырских делах, равно как о делах и жизни каждого из братий, и при встречах одному говорит: вчера я слышал то и то, другого спрашивает: слышал, что случилось с тем бедным братом, или: знаешь, какая беда с таким-то? Такой когда найдет свободное время вспомнить о своих собственных грехах, чтоб поскорбеть о них и поплакать о себе самом?».

**Древний Патерик** (гл. 11, 28): «…будем просить Бога, чтобы Он дал нам оплакивать наши грехи, и чтобы мы имели возможность избегать падений человечества и не иметь теснейшего общения с мирскими людьми, или говорить тщетные слова, чтобы ум не помрачился в ущерб познания Бога. Ибо невозможно слушающему или говорящему слова мира иметь дерзновение сердца пред Богом (1Ин. 3, 21)».

На этом закончим рассмотрение вопроса о таком виде домашнего отдыха как просмотр телевизора. И, надеюсь, что те, кто интересуются новостями или любит смотреть телевизор, и считают, что в этом нет ничего плохого, уже не будут говорить, что это полезно и нужно. А будем признавать, что мы немощны и праздны, и это будет уже смиренное осознание себя, и будем приносить это на исповедь. При этом будем верить, что в какой-то момент Господь заберет эти наши пристрастия по нашему признанию своих прегрешений и пристрастий. Помоги нам, Господи!

# Раздел 4. О типичном домашнем развлечении посредством компьютера

А теперь поговорим об увлечениях компьютером и интернетом. Как известно, этим пристрастием страдают очень многие современные люди, и об этом говорят и психологи, и обычные люди верующие и неверующие. И поэтому в этих беседах мы не будем говорить о том, что всем хорошо известно. Мы обратим внимание только на некоторые нюансы этой проблемы, которые позволят увидеть проявление страсти уныния, о которой мы и ведем речь, и приведем примеры о конфликтах в семьях.

Сразу отметим, во-первых, здесь речь не будет идти о полезных сторонах компьютера и интернета.

Во-вторых, в настоящее время есть разное частное отношение православных христиан к компьютеру и интернету (и мы не будем об этом говорить). Только приведем слова, сказанные современным подвижником Иоанном Крестьянкиным о том, что эти вещи не относятся к какому-то виду зла.

**Иоанн Крестьянкин** (Письма, гл. Современная смута по поводу новых документов): «Вот смотри - компьютер, который сделали пугалом нашего времени. Ведь это просто железяка, и без человека она ничто. А один человек с помощью этой железяки наполнил мир богослужебными книгами, а другой - безобразными. Кто и как будет отвечать пред Богом? И судится Богом человеческое произволение. Вот ведь в чем дело-то».

**Иоанн Крестьянкин** (Письма, гл. Компьютер): «Вы пользуетесь всякими техническими изделиями, которые изобрел человек не без Бога. Ибо Господь однозначно сказал: "Без Меня не можете творити ничесоже". И компьютер - это такое же изобретение, как и все прочие. А в Писании сказано: "Все мне позволительно, но ничто не должно обладать мною". Если на компьютере человек делает дело Божие и во славу Божию, например, набирает богослужебные книги или святоотеческую литературу, то человек этим спасается. А если использует технику для всякого безобразия и бесчинных игр, то он явно погибает. Вот и решайте. Одна и та же техника для одного служит во спасение, для другого - в погибель. Умудри Вас Бог!».

**Иоанн Крестьянкин** (Письма, гл. Заповеди Божии): «Много всякой техники попустил Господь изобрести человеку, и пользовались ею и многие люди, которые впоследствии признаны в Церкви святыми. И техника не помешала им отдать свои сердца безраздельно Богу. Компьютер - это из той же серии. И одни выпускают на компьютере религиозную литературу, а другие творят безобразие. И пользуясь одной и той же техникой, одни спасаются, другие погибают уже здесь на земле. …Живите по законам Божиим и отдавайте кесарю кесарево, а Богу - Божие. И спасемся».

**Иоанн Крестьянкин** (Письма, гл. Современная смута по поводу новых документов): «Нам бы всем не от компьютеров бежать надо (это техника), а от своих собственных грехов. Но ведь нет, их мы холим, раскармливаем до безобразия и живем ими, услаждаясь. И Писание предупреждает людей, что наступят времена тяжкие, потому что люди будут горды, надменны, сребролюбивы более чем боголюбивы. А об опасности от техники там нигде не сказано».

В-третьих, те христиане, которые изучают святоотеческую литературу, вполне понимают, что у разных людей увлечения через компьютер выражают различные страсти людей. Например: одни более играют в разные игры (что соответствует страсти игромании и азарта); другие – общаются на форумах и соц. сетях (что влечет за собой празднословие, пересуды, осуждение, учительство, любопытство и др., а если это общения с противоположным полом, то это уже блуд и флирт); третьи – более смотрят фильмы или мультфильмы (что говорит о склонности к глазерству и мечтательности, в прошлые времена это обозначалось, как пустое чтение романов или приключенческой литературы, пристрастие к театрам); если же человек увлечен порно сайтами, то говорит уже не о праздности, а о блудной страсти, которая обычно заканчивается рукоблудием. И потому что это очевидное открытое действие разных страстей, мы не будем останавливаться на этом вопросе.

В-четвертых, мы не будем говорить и о зависимости (пристрастии) к такому способу проведения времени, а только отметим об этом сейчас.

Интернет – источники: 1) «Виртуальное общение затягивает и стирает все временные границы. Для многих это своеобразный наркотик. У некоторых ломка наступает, когда не могут зайти на сайт "Одноклассников" и им подобные». 2) «Постепенно появляется зависимость, которую человек не хочет признавать. Посещение личной странички становится ежедневным обрядом, неоднократно в течение дня человек заходит на свою страничку в надежде увидеть там какие-то изменения. Другие стремятся добавить как можно больше «друзей» на спор или просто так. Согласитесь, никчёмное и бессмысленное занятие, но оно все больше и больше поглощает пользователей Интернета. Зачастую люди безрезультатно и неоправданно тратят личное время, совершая действия «на автомате»».

Далее мы будем говорить о том, почему люди любят интернет и компьютер, и что из-за пристрастия к ним происходит немало конфликтов в семье.

К сожалению, искать удовольствия и развлекаться в интернете могут и жены, и мужья, и родители, и дети. Далее будет очень печальная картина, потому что видно, как близкие люди злятся и ссорятся из-за этого пристрастия. И это все из-за того, что они очень любят развлекаться и жить в удовольствии, которое несет им виртуальный мир…

## 4.1. Примеры недовольств людей по поводу того, что их родные проводят свободное время дома за компьютером

Вначале рассмотрим жалобы многих современных людей, что их родные проводят все свободное время за компьютером.

### Люди, пристрастные к компьютеру не уделяют внимания своим родным

Известно, что некоторые супруги не находят о чем общаться со своими супругами, но охотно общаются с другими людьми в соцсетях и на форумах, или все время проводят в компьютерных играх. Вот несколько жалоб жен на мужей о том, что из-за увлечения компьютером им не уделяется внимание и с ними не общаются.

Интернет – источники: 1). «Вообще, общий стаж игромана у него уже лет 10, а моему мужу сейчас 35 лет. Почти круглые сутки - это когда у него выходные, а он работает 2 на 2. Он спит часа 4, а остальное время тупо рубит монстров в игре. Ему некогда даже поесть, все набегу, он там в рейтинге игроков, самый первый. Я, в принципе, понимаю, почему ему там нравится: там, в игре, можно стать великим и богатым, общаться по чату с такими же игроманами и игроманками. У них там кланы, общее дело, долг чести друг другу помогать, в общем, все как в реальной жизни. Т.к. в реальной жизни, как я поняла, он не может чего-либо добиваться или не хочет, т.к. говорит, что у него все уже есть для счастья: семья, квартира, машина, пусть дряхленькая, но есть, компьютер, единомышленники по играм, ну, и работа со средним заработком, на еду хватает и ладно. А то, что жена возмущается, так жены же дуры, своего счастья не понимают, муж не бьет и не гуляет: живи и радуйся! …Мне и ребенку совсем не уделяют внимания, даже когда у ребенка очень высокая температура, и я бегаю как угорелая за тазиками и чистыми пеленками, а муж в это время сидит и невозмутимо рубит монстров в игре. Или когда я соблазняю его на любовь своими прелестями, а он не возбуждается. Всегда накормлен, его всегда рады видеть и очень хочется с ним пообщаться, чтобы он пообщался с ребенком, куда-нибудь с нами вместе сходил, а он делает кислый вид. Но, к сожалению, его игра и те друзья, которые там, в игре, ему интереснее. И я не считаю, что я должна уважать его хобби, если его хобби у него на первом месте, а мы на втором и он все свободное от работы время, играет, играет, играет. И скажите, неужели то, что жена ночью хочет, чтобы муж спал с ней и хотел ее - это неинтересно, и я тоже должна это уважать? Я понимаю, если женщина отдушину ищет в виртуале, но мужику то на что жаловаться?» 2). «Точная копия моей ситуации... Приходит с работы домой - сразу за комп., в лучшем случае, руки помоет. Есть не хочет, ничего не интересно, даже на ребенка внимания не обращает, не говоря уже обо мне. Спит часа по 3-4 в сутки, даже помыться не заставишь - ему некогда, все остальное время злой и раздраженный. Одно время увлекся фотографией, потратил кучу денег на фотоаппарат, объективы, штативы и т.д. Помогло ненадолго, теперь все лежит заброшенное. Пытаюсь скандалить, выгоняю, какое-то время затишье, а потом все опять начинается. В выходные никуда не ходим, все время за компьютером, заставить что-то дома сделать - это скандал. И так уже 5 лет». 3) «Общаясь виртуально, человек помимо отключения от окружающей действительности, становится замкнутым, пытается перенести своё общение в Сеть, сводит общение в реальном мире к нулю». 4) «Как на мой взгляд, основное негативное последствие - это то, что мы намного меньше общаемся друг с другом "вживую" - меньше ходим в гости, реже выбираемся на природу...» 5) «Азарт, с которым молодежь рвётся за свои персональные компьютеры нельзя сравнить практически ни с чем. Первым делом они стремятся зайти и посмотреть, кто и, что им из их друзей написал, хотя, казалось бы, только час назад они виделись в школе или после школы. Постепенно такое общение может перейти в зависимость». 6) «Мы с мужем очень любим друг друга, но проблема заключается в том, что мы практически не общаемся. Любимое его занятие - компьютер, но не только игры, общение он ищет в интернете с другими женщинами и старается делать это втайне от меня. Одно время я пробовала решить эту проблему с помощью запретов, на какое-то время прекращалось все, а затем снова начинается. Не знаю, что делать. Он не гуляет, сидит дома, но и со мной не общается, ревную его к виртуальному общению, а что сделать, не знаю. Как переключить его внимание на себя, и соблазнять, и устраивать романтики пробовала, ничего не помогает».

Кстати заметить, что подобное поведение может быть и у людей, пристрастных и к другим видам развлечения (к тому же телевизору или единоличным развлечениям вне дома).

### Общение в интернете может быть с людьми противоположного пола (и это может быть флирт), что вызывает ревность у супругов

Немало конфликтных ситуаций по поводу того, что кто-то из супругов общается (точнее сказать – флиртуют) через интернет с людьми противоположно пола.

Интернет – источники: 1). «Я вся извелась, изнервничалась и мужа довела своей ревностью. А ревную я его к девушкам из соц. сетей, с которыми он общается. Причем в конкретных изменах он замечен не был, но он прямо болеет этими соц. сетями!!! Там девчонки так к нему и клеятся. Хотя у него фотки и со мной есть, ну понятно должно быть, что парень женат... Его мнение следующее: ничего в этом плохого нет, никого я там не ищу, люблю только жену. И ругает меня, что я злюсь из-за такой ерунды». 2) «Муж играет в онлайн игру - танки. Он уже очень давно играет, создал свой клан, набрал в него людей и каждый день сидит в наушниках, разговаривает с ними и играет. А недавно он добавил к себе в клан какую-то бабу и каждый вечер он с ней играет. Они так мило беседуют, называют друг друга ласковыми именами... Мне очень неприятно и обидно то, что он 90 своего времени проводит не с семьей, а с чужой женщиной, притом, что она тоже замужем и у нее есть ребенок! Но она целыми днями сидит за компом и флиртует с моим мужем... Что делать я уже и не знаю, разводиться не хочу, но и терпеть это тоже сил уже нет». 3) «Со мной недавно случилась такая ситуация, что при воспоминании волосы дыбом! До сих пор не могу забыть, то как поступил со мной мой любимый муж! В общем, произошло это около 10 месяцев назад! Села за компьютер и открыла историю посещения сайтов и была шокирована "признания в любви любимой девушке", подумала: а может это мне? но в этот день так ничего и не дождалась! Так как я программист, начала копаться у мужа в почтовом ящике и случайно нашла адрес девушки, взломала ее ящик, это не составило труда и прочитала всё, что он ей посылал! Вечером, естественно, попросила объяснений, он начал оправдываться, мол, подруга, просто по приколу пишемся, не волнуйся! … Не могла уснуть, поднялась, когда муж уснул и за компьютер, нашла программу - шпион и поставила на комп! И тут все завертелось как в страшном сне! Писал ей такое: «любимая буся, котенок, малыш!» Я была в шоке! Потом выяснилось еще, что он не только с ней в одноклассниках общается, и но и по аське, установленная на телефоне, т.е. когда он на работе, он все время разговаривает с ней! Самое интересное она замужем и у нее есть муж! И самое главное отвечает ему взаимностью! В общем, молча читала всю эту переписку и со слезами на глазах уходила из за компа, не ожидала от него никогда такого! Потом случайно прочитала, что он хотел ее подвезти с ребенком из больницы и тут меня понесло, не вытерпела я и все ему выпалила. Спрашивал, как узнала??? я ему отвечала, что захожу на один сервер, где остается история сообщений, и там читаю! Он отмазывался, говорит, что это по приколу: виртуальные поцелуи, ласковые слова! Вроде как объяснил все; успокоилась, но продолжала читать все на компьютере! он писал: «не пиши в аське ничего лишнего, жена читает!» Была у них конечно и нормальная переписка! … (В какой-то момент) опять сорвалась и рассказала и тыкнула в нос распечатками их переписки и сказала - выбирай или она или я! Он начал делать меня виноватой, ты дура, ничего не понимаешь - это просто общение, мне просто нравиться с ней общаться! Я сказала я ухожу, но уйду с этими листочками через ее мужа! Почему только мне должно быть плохо? Пусть и он узнает, чем она занимается! Он стал меня удерживать, страшный скандал был, говорил, не порти ей жизнь, она не виновата ни в чем, это все безобидно и мы только друзья, просто ему хотелось пофлиртовать! В общем, я его простила, но запретила с ней общаться, вроде как не общается, хотя кто его знает, может стал более осторожен! И вот прошло 10 месяцев, и у меня в голове только та история, не могу жить, хочу забыть, но не получается! Постоянно проверяю его, лажу в компьютере, в телефоне ужас!!!! Самой противно! Помогите кто-нибудь советом! Он говорит, что любит меня, а она только подруга и не больше!!!». 4) «Женаты 6 лет, а дочке 2,9. Говорит, что любит по 100 раз на дню. Но вот есть у него один пунктик, в интернете любит он общаться с девушками. А девушки эти в основном живут в нашем городе. И много их у него, и тщательно от меня их скрывает. Узнаю о ком-нибудь, скандал, с ней прекращает общаться но вскоре другая появляется. А у меня привычка есть не хорошая - в телефоне порыться у него. И вот нахожу я очередную смс (очень личную). Очередной скандал не устраиваю, а выясняю о ней как можно больше, из этого же интернета. Общаюсь с этой девушкой, а она говорит, что у них просто общение и ничего больше, и любит меня он, и не изменял никогда (типа он ей сам об этом писал). Но вот я случайно на рабочем его компе натыкаюсь на их переписку и в ужасе я. Пишет ей, что он любит брюнеток с длинными волосами, а я-то у него блондинка и волосы не такие длинные и не стройная такая. И не любит меня он, а просто уважает (типа какая любовь, ведь столько времени вместе, осталось уже просто уважение). И много там чего, где меня обсуждают. В общем, в глазах у меня потемнело от прочитанного. И вот не знаю, как быть. А дома то он «люблю» говорит, и жить не может без меня. А доверия то нет никакого к нему. А еще он говорит, что это просто переписка, с посторонним человеком которого, он не увидит ни когда, и поэтому по душам легко поговорить. Так значит получается если с ней по душам, то мне врет. И какие должны быть отношения в семье после такого, ну ни какого доверия нет к человеку, и обидно уж очень, что с другими меня обсуждает, и внешность, и характер, и отношения наши. С ней перестал переписываться, но там в списке их штук 6. И со всеми он так по душам. И говорит что ревнивая я очень (не отрицаю, ревную, ну не на пустом же месте ревную, причины есть). Говорит, что из-за моей ревности скрывает свое общение с другими. И что общаться он не перестанет. А иногда просто отмалчивается и все. Посоветуйте что ни будь, может у кого похожая ситуация была. А то боюсь я, попадется как-нибудь девочка шустренькая, и уведет у меня его, по душам поговорить. А я его люблю очень, и терять то не хочу. Если бы ни чего не знала, то все хорошо дома, и по душам разговариваем и в спальне все хорошо и дочка красавица растет, и дома уютно и тепло, но вот чего-то ему не хватает». 5) «У меня возникла проблема - моя жена очень общительна (особенно в агент мейл ру). Общается с парнями, …говорит, что любит меня и эта переписка ничего не значит. Я считаю, что это зависимость, своего рода наркотик, потому что она не может и не хочет бросить это общение даже ради меня, а значит оно для неё дороже. У меня на этом фоне постоянный стресс, потому что я не могу без неё жить и не хочу ни с кем делить, и это как замкнутый круг. Когда она садится за переписку у меня внутри просто все переворачивается от переживаний, в голове постоянно возникают мысли об измене, хотя она говорит, что это не так и переписку считает просто общением. Но как тогда объяснить её непреклонное желание не бросать эту переписку и тягу к общению. По интересам можно просто лазить в инете и находить информацию. Посоветуйте как быть в такой вот безвыходной ситуации, потому что нахожусь практически постоянно в состоянии депрессии от ощущения, что между нами еще кто-то третий».

### Люди, увлеченные компьютером, часто не хотят делать что-либо по дому

И так как в нашей теме мы говорим не только о праздности, но и о лени, то далее приведем примеры о том, что немало людей ничего или мало что делают по дому, потому что сидят за компьютером.

Часто бывает и так, что если их попросить что-то сделать, то это вызывает у них гнев и злобу. (Конечно, не помогать могут и те люди, которые не имеют пристрастия к компьютеру, но сейчас речь о тех, кто увлечен компьютером)

Притом, что мужья увлечены компьютером, одни могут помогать жене по дому, а другие - нет. Конечно, в первом случае ситуация полегче, но все же это тяжело переносить жене.

Интернет – источники: 1) «Здравствуйте, живем с мужем 1,5 года в браке, детей нет, муж постоянно сидит за компьютером, целей в реальной жизни практически нет, никаких стремлений, сам говорит, что ему кроме игр ничего неинтересно, ну другие же мужчины то в машинах ковыряются, кто на футбол ходит, кто в качалку, кто в доме что-то стругает, а здесь - на все плевать. Он, конечно, у меня безотказный - попросишь что-то сделать - сделает, убирает, посуду моет, но чтобы самому что-то заметить - это нет, неконфликтный и неагрессивный. С работы приходит и почти сразу за компьютер. На мои уговоры не играть и что это бессмысленное занятие (ему 26 лет), говорит - ты же сама постоянно чем-то занята (я шью в свободное время, вышиваю бисером, занимаюсь цветоводством), а что, мол, мне делать. Я просто в отчаянии. Может до 2 часов ночи сидеть за компьютером, причем не в интернете, а просто играет. Уходить пока не решилась, хочу, если это в силах, как-то ему помочь. Просто становится страшно, что если появится ребенок, ничего абсолютно не изменится, и ребенок тоже не будет входить в его интересы». 2) «У меня муж практически не делает мужскую работу по дому, не допросишься. Будь то гвоздь прибить или еще что-то. Очень, очень редко. В основном лежит все время и играет в компьютерные игры. Ни к чему не стремится, ничего ему не надо, мне кажется у него просто нет интереса. Другие мужчины стремятся заработать, купить что-нибудь или съездить отдохнуть, а ему это не надо. Дети просят выйти на санках покатать, не хочет. А я везде сама не могу. Уже устала» 3) «Прошу помочь мне разобраться в ситуации. Живем с мужем 14 лет у нас 2 детей. 2 года назад приобрели компьютер, как появились сетевые игры муж все время находится за компьютером. Внимание семье не хватает. А мне внимания мужа категорически не хватает. Всю работу по дому выполняю я, помогает дочь и мама. Муж по дому ничего не делает. Приходит с работы и садится за комп. Его все раздражает, особенно когда играет и его о чем-то спросить или попросить бывает даже мимо пройдешь, а он начинает возмущаться. Пыталась его совсем не трогать, он может и 4 и 5 часов просидеть и все ровно раздраженный. Устраивала бунт, вообще не разговаривала с ним после очередной ссоры, 3 дня молчали. Он за эти дни пиво демонстративно пил, курил, хотя не курит, и играл в комп не отходя от него. На 3 день я написала ему письмо на почту. О том, как мне тяжело. Вечером он начал разговор с претензий, плавно перешел на отношения. К 10 вечера вроде все разрешилось, вроде друг друга поняли он извинился, я тоже. Но вот этого хватило всего на 5 дней потом все по новой. Давно не слышала от него похвалы, ласковых слов. Сам может с собой пить пиво. Вот пример мне нужно было по работе отправить отчеты я спросила у мужа, когда мне это лучше сделать после, как поиграет или до. Решил что до. Уже через минут 40 начал спрашивать, когда я закончу, говорит что я специально так все задумала чтоб он в комп не сел играть. Тут у меня завис офис, я попросила помощи и тут я услышала шквал гнева, как мне кажется не обоснованного. Он и мышку кидал и орал, что все его достали и тому подобное. Я предложила ему сначала поиграть, а отчет я отошлю потом и снова гнев и обвинения. Я стараюсь говорить с мужем спокойно вежливо. Уважаю его как главу семьи. Когда я прошу мужа отвести меня по делам, в большинстве случаев он всегда не доволен так как я не вовремя. Или потом мне об этом выскажет. Я просто стала ощущать себя, что я всегда не кстати. Чувствую что развивается депрессия, тяжело».

Но не только мужья, которые не имеют основных дел по хозяйству, увлечены компьютером, но и жены. Например:

Интернет – источник: 1) «Жена безумно ленива. Не готовит, не убирает, не работает - только спит и за компом сидит целыми днями». 2) «Вместе уже 8 лет. Двое деток. Раньше все было хорошо. Чувства. Понимание. За последние пару лет все пошло наперекосяк. Она перестала за собой следить. Обросла жиром. Прихожу уставший с работы, а дома полный бардак. Постель не заправлена. На столах круги от кружек с чаем. Посуда в раковине горой. А она, как ни в чем небывало, сидит за компом. В интернете. И в частности на этом форуме. Ник (имя) свой не говорит. Может хоть почитает, да напишет что-нибудь в свое оправдание. Говорю: «помой посуду». А она: «тебе нужно ты и мой. Я тебе, что рабой нанималась». Не работает. Следит за детьми. Говорю: «давай в садик отдадим». Не разрешает. Разругались на этой почве. Вот сижу и думаю, а зачем мне все это нужно? Да малышей жалко. Извините за сумбур. Накипело».

Причем одни жены успевают что-то и по дому делать, а другие нет.

Интернет – источники: 1). «Я тоже ничего не успеваю из-за интернета, пока все перечитаешь, всем ответишь, то уже и муж пришел с работы и наорал, что не успела ничего». 2) «Я тоже все нормально успеваю. И с ребенком поиграть, погулять, в инете посидеть и убраться. Ну может быть готовить стала более простые блюда, всякие борщи не варю с пампушками».

### Быть пристрастным к развлечению за компьютером могут быть жены, мужья, дети, неверующие и верующие люди

Кстати отметить, что, несмотря на то, что нами приведены в основном примеры жалоб от лица жен, очень много женщин увлечены компьютером и общением на различных форумах, что видно по записям на них.

И вот что, например, некоторые жены ответили на замечание, что они много времени проводят за компьютером в интернете.

Интернет – источник: «Я смотрю, что вы все довольно много времени проводите за компьютером на форуме, а как ваши мужья к этому относятся? Ответы. 1). Я сижу пока муж на работе, а в выходные - с телефона. 2). В свободное время пока муж на работе. Когда он дома, редко бываю здесь. 3). Я постоянно с телефона. Муж даже не замечает. 4). У меня ноутбук включается в 9 утра и выключается в 23.00!!! все это время я одним глазом тут, даже если меня нет, я ухожу, и не выключаю его. 5). Я вечно тут. И мне все равно, что думает мой муж. Потому что он сам вечно за своим компом. 6). У меня просто комп. включен - пробегу - загляну, а так все время с дочкой. 7). Я сижу в основном, когда муж работает. Когда он дома дел много делаю, т.к. он с ребенком сидит в это время, ну и в инете сам. 8). А мой муж 2 раза провода перерезал. 9). Я сейчас чаще с работы захожу в инет. Дома почти не подхожу к компу, некогда. Раньше много времени проводила дома у компа, конечно, мужу это не очень нравилось… Даже шутя, грозился инет отключить».

Бывает так, что жена, видя увлечение мужа компьютером, сама им увлеклась, и это понравилось одним мужьям, а другим нет.

Интернет – источник: 1). «У меня муж тоже играет… Я нашла, с моей точки зрения, весьма результативное противоядие - у меня теперь тоже масса интересов в сети. Вот форум этот, например. Мы друг другу не мешаем, уважаем личное пространство друг друга. Зато везде в реале вместе и всегда нам интересно, когда мы вырываемся из своего виртуального мира» 2). «Долго обижалась на своего мужа, пялящегося в монитор компьютера. Года 4 переживала, много сил тратила на то чтобы его отвлечь и обратить на себя внимание. Устала. Купила еще один компьютер, и теперь меня не оттащить. Работа, общение, учеба, развлечения - все за монитором. Плюс удобное кресло и чашка чая... Теперь обижается муж. Уже 6-й год обижается. Ну и пусть обижается...» 3). «Я не против небольшого увлечения играми, я вот, например, очень люблю пару пасьянсиков разложить или шарики куда-нибудь покатать, для снятия напряжения в мозгу. Я мужу говорила, что тоже тогда начну играть, так он сказал, что зачем ему тогда такая жена, не позволит! Кто тогда ребенком заниматься будет?».

Может быть и так, что мужья не увлечены компьютером в отличие от их жен.

Интернет – источник: 1). «Вместе мы четыре года. Вроде не так много, но и не особо мало. Но за это время жена успела потерять ко мне интерес… Моя жена очень любит всё своё свободное время проводить за онлайн играми, что встроены в социальные сети типа «одноклассников». Там можно не только играть, но и общаться и заводить новых знакомых». 2). «В первые дни нашей совместной жизни я был счастлив, мне понравилась её семья, она очень близка по духу моей семье... (Постепенно жена увлеклась соц. сетями)… Я попросил мягко и тактично (сначала) удалить её фотографии с социальных сетей и друзей мужчин. После чего у нас начались долгие споры и все мои доводы она просто игнорирует». 3). «Моя жена родила доченьку 6 месяцев назад. Все время провожу с малышкой, все бы ничего, а она в инете виснет. Порой забывает про то, что мы есть. Как быть? Просыпается и бежит к нему, родному».

А есть девушки, которые еще до замужества увлекались компьютером, и вышли замуж за парня с таким же увлечением.

Интернет – источник: «Марина и Андрей познакомились по интернету. Они целый год переписывались, понравились друг другу: оба подходят друг другу по интеллекту, интересуются одними и теми же телевизионными передачами, книгами, на многое в жизни смотрят одинаково и т. д., у них общая любовь – компьютер. При встрече они еще больше сошлись по характеру. Поженились. И вдруг, все куда-то исчезло: и желание общаться, и быть вместе, и общие интересы. Дети тоже почему-то не заводились. Андрей все больше молча сидел у компьютера, ему не хотелось лишний раз разговаривать с женой. А ей уже недостаточно было компьютера, ей хотелось больше живого общения, внимания, понимания, наконец. Они все дальше отдалялись друг от друга. Наконец она решила уехать в свой город, который она оставила ради него. Там остались ее родители, подруги, ее более полноценная в эмоциональном плане жизнь. Может быть, им надо было поставить в разных комнатах 2 компьютера и общаться через интернет? Тогда, возможно, они и до сих пор жили бы вместе, т. е. вчетвером: он, она и 2 компьютера?».

Вообще, естественно, что в отношениях двух молодых влюбленных людей должно быть больше взаимного общения, но в настоящее время бывает так, что молодые люди более увлекаются компьютером, чем своими возлюбленными.

Интернет – источники: 1). «Мой парень постоянно сидит за компьютером. Играет в игру… Так вот, мало того, что он поздно приходит с работы, так даже когда он приходит домой, такое ощущение он не со мной. Из-за компьютера он стал очень нервным, что не спрошу, постоянно грубо отвечает, ссылаясь на то, что я его отвлекаю! Пыталась с ним разговаривать на эту тему, толку никакого! Я уже устала!» 2). «Моя девушка сутками находится в инете, на работе инет, приходит домой - опять инет. Я понимаю, что у нее работа с этим связана, но дома надо думаю отдыхать, а не лезть опять в работу. Сидит до 1-2 часов ночи, а я сижу и жду, когда она придет в комнату» 3). «Проблема в том, что моя девушка села на игру… Когда вдруг игра не работает или вылетает интернет, она сильно нервничает и всё это отображается на мне. Да и вообще из-за того что она начала играть в неё, она стала нервной. В большинстве случаев на предложение куда-либо сходить, она никуда не идёт - предпочитает посидеть дома. Может спровадить меня пораньше, чтобы перед сном залипнуть ещё часа 2 в игре (вместе не живём). …Даже когда уезжаешь пораньше сам чтобы она выспалась, она всё равно летит к игре. Приходит с работы - почти сразу садится за игру. Когда я у неё дома, то просит меня, чтобы игра была запущена, но свёрнута, то есть, по сути, она сидит со мной и думает что-то вроде: "а неплохо - я тут с ним, а у меня там что-то качается" То есть она только и думает как бы поиграть - только об игре, а не о том как я с ней провожу время. При установке ультиматума: "или я или игра", она выберет скорее игру. Не давайте, пожалуйста, советов вроде "брось её, найди другую". Я её очень сильно люблю, и приходится всё это терпеть, только вот сколько - игра по сути же бесконечна… Из-за этой дурацкой игры в наших отношениях вечные ссоры и инициатор этих ссор я, но я никогда не говорю не по делу. Например, бывали случаи, когда приезжаешь к ней, а не к кому то, и ждёшь её 2 часа, пока она там наиграется. Нет, ну это же просто неуважение. И ещё проблема в том, что у девочки зрение упало с -2 до -4.7 и ей вообще нельзя сидеть за компьютером. Ещё и операция была на глаза. Даже папа ходит и говорит: "пропадает человек"».

Как известно, и практически все современные дети разных возрастов увлечены компьютером.

Интернет – источники: 1). «В последние годы все больше родителей сетуют на то, что их чада слишком много времени проводят за компьютером, пренебрегая уроками, чтением книг, рисованием, посещением кружков и общением с друзьями. Потому что, какое это общение, если ребята часами нажимают на кнопки, перебрасываясь только короткими восклицаниями типа: «Ах, ты так? А я тебе так!.. Ты куда? Получай! У, блин, промазал!» 2) «Сын сутками играет онлайн, совет отвести к психологу не подойдет, мне с ним не справиться, ему 18 лет, меня не слушает. Скоро год такой жизни, сил просто нет» 3). «Мой сын постоянно сидит за компьютером и не общается с ровесниками. Ему 7 лет, сходит в школу, придет домой, сделает уроки, домашние обязанности, и за комп., и не с кем не общается хотя у нас он не единственный».

Отметим, что многие дети сидят за компьютером и не понимают, что тут плохого и почему родители кричат.

Интернет – источник: «Никогда не понимал, почему моя мама нервничает, когда я сижу за компьютером? Ничего страшного в этом, по моему мнению, нет. А она все кричит: «хватит сидеть за компьютером». Даже один раз собиралась психиатра мне вызвать. А я слышал от одноклассников, что они тоже по несколько часов сидят за компьютером, значит я не один такой, в конце концов».

Очень много ссор бывает у родителей с детьми, когда родители заставляют выключать компьютер или когда родители смотрят на монитор.

Интернет – источник: 1). «(Злит, когда стоят за спиной и смотрят) Типа сижу я письмо пишу или в «асе» болтаю, тут подходит мама и говорит: «ой, Ир, как долго ты уже за компом сидишь, иди проветрись...» Хочу и сижу!! Проветриться я еще успею! …Дайте спокойно посидеть за компом!!». 2). «Как будто им мешает, когда я за компом. Странные они какие-то. То ли боятся, что я по порно сайтам полезу, то ли че?... Но порнуха меня не прельщает, так чего же им надо! Но когда они становятся над душой и начинают заглядывать через плечо, что я там делаю - это меня просто выводит из себя. У меня уже привычка: как кто-то ко мне в комнату заходит, я сразу все окошки сворачиваю, не то что бы я что-то скрывала, но чтобы не проявляли такой навязчивый интерес». 3) «Да, это действительно сильно злит. Особенно, когда я сижу поздним вечером в инете, а в комнату входит предок: "Все, Олег, вырубай комп, уже поздно. 11 часов, пора спать" Ну что за идиотизм? Кто вообще придумал, что ложиться спать надо в 11 вечера?! Может, я хочу в это время на (какой-то сайте) посидеть, или мыло отправить, или музыку послушать! Из-за этого у нас с отцом частенько случаются ссоры, плавно переходящие в драки...» 4) «У меня эта проблема превратилась в настоящую войну! Как только наступает темное время суток, поминутно над ухом раздается жужжание и верещание маман о том, что пора идти спать, зачем глаза портить и электричество тратить... Она приводит кучу аргументов в пользу здорового сна, к сожалению, не могу вспомнить сейчас ни один из них, т.к. пропускаю все мимо ушей. А теперь большущий вопрос: а ее ли это дело? Вопрос, на который я даю отрицательный ответ, а посему суд по порче голосовых связок моих родителей объявляю закрытым» 5) «Ну, так это им любимое развлекалово на вечер. Родители валяются на диване, фильм прокатный смотрят да покрикивают: "иди спать!", "хватит стучать клавишами!", "ты и так не видишь ничего!", "опять там с идиотами общаешься?" (последнее вызывает во мне приступ такой ярости, что я начинаю стучать по клаве с удвоенной силой). Потом, когда надоест, как взвизгнут: "чё, непонятно сказали?!". Понятно, понятно, но абсурд же несёте полный - ни с какими идиотами я в жизни общаться не стану, а клавиатура так грохочет, потому что древняя. Не говорю уже о том, что зрение - моё личное дело, я же их не заставляю за компом сидеть. Смотрят свой фильм, вот и смотрели бы, чем портить кровь себе и мне - я всё равно раньше двух засыпать не умею». 6). «Не, ну последнего удовольствие в жизни лишают. Стоит мне только выйти в интернет или просто сесть поиграть, сразу начинаются вопли: "Ааа, уроки не учишь, лишь бы к компьютеру быстрее, быстро выключай!" Достали. И все грозятся интернет отключить. Зато я им бессовестно вру - типа выхожу только для учебы. Так и живем в постоянных боевых действиях друг с другом. Вот сидишь в инете, музыку слушаешь (да неважно, главное -за компом любимым) - а тут обязательно предки подвалят из-за угла и скажут типа - хватит развлекаться, иди посуду мой, иди гуляй, короче - чё угодно, только не комп!!! А иногда ведь и правда надо срочно что-то, ну типа реферат какой-нибудь и всё такое. Кстати классная отмазка - говоришь, что реферат делаешь, открываешь какой-нить старый реферат в ворде, делаешь вид, что ковыряешься с ним, редактируешь, а сам сидишь например в инете, романтика!».

Есть и другие ситуации, когда родители перестали детей ругать за компьютер.

Интернет – источник: 1). «Раньше года 3 назад отрывали - а сейчас уже нет. Хотя лучше бы отрывали - не испортил бы себе зрение!» 2) «У меня нет такой проблемы. Я сижу сколько хочу и никто мне слова не скажет. Компьютер мой, время моё, жизнь моя. Как хочу, так и трачу время. Более того, мне не приходилось испытывать такого, чтоб в моём доме мне запрещали комп. включать. Он может у меня весь день работать. А вообще мне интересно было бы пережить такое: «вырубай машину, спать!». 3) «Родители перестали это делать уже 2 года назад. И теперь бывает сижу эдак до 5 утра в инете, а в 6.30 встаю в школу. Потом в школе какой-то ад. Уж лучше бы оттаскивали, а то не высыпаюсь совершенно». 4) «(Мои меня не трогают) потому что просто так они на это не решаться. А только ради приятных вещей: накормить меня фирменным блюдом, зазвать меня сразиться в боулинг или, скажем, съездить на озеро покупаться. Так что пусть оттаскивают на здоровье!».

А теперь приведем подобные жалобы детей на матерей. (Кстати сказать, это могут быть те самые мамы, которые жалуются на то, что их дети ленивы и ничего не делают по дому)

Интернет – источники: 1). «Каждый день, когда мама приходит домой, я постоянно вижу ее за компьютером. Года 2-3 назад я пыталась завести с ней разговор о чем-нибудь, бесполезно, а теперь у нас с ней не практически не одной темы для разговоров. Говорит все время о том, что она устала и хочет отдохнуть. Дома интернет, на работе интернет и так все время. Совершенно не вижу решения» 2). «А у меня мама учиться, но все равно сидит целыми днями в инете, и на меня не обращает внимания и выгоняет из-за компьютера под предлогом бардака, причем компа у нас 2! а уж разговаривать со мной, то я вообще молчу, мама меня не знает совершенно» 3). «С появлением мамы в соц.сетях она просто стала забывать обо мне… Раньше всё было иначе… Всегда приду со школы и она закидает вопросами: как в школе, что получил хочешь ли кушать… А сейчас она приходит садится за новый ноутбук и даже не спросит ни о чём, бывает не готовит, а я целый день ни крошки не съем. Пытаюсь заговорить на какую-нибудь бесполезную тему для того что бы просто поговорить, так она болтает в скайпе а потом переспрашивает: что? — неважно мам…, а мне легче спросить, что-то поиске «гугл» теперь чем у матери…» 4). «Помогите мне! когда мы подключили интернет, то началась катастрофа, сначала было всё нормально, мама у меня за компьютером не очень сильно любила сидеть, а потом что-то с ней случилось она каждый день сидит за компом и переписывается с моими друзьями, с ними типа флиртует от моего имени. И это продолжается уже полгода. Она сидит в агенте в моём постоянно, я взяла уже на другой сайт зарегистрировалась, и она туда тоже добралась. У меня есть парень, он тоже сидит на сайте и ему тоже очень неприятно, что моя мама сидит за компом, он просто всё видит, что пишут другие пацаны и ему неприятно».

Нельзя не сказать и о том, что подобными увлечениями компьютерами и интернетом охвачены многие и многие современные христиане: это и дети, и взрослые, и монахи и священники. Вот примеры жалоб с православных форумов.

Интернет – источники: 1). «Я совсем не знаю, что делать. Мы женаты с мужем 8 лет, оба верующие, ходим в храм (тоже 8 лет), но год назад у нас появился интернет. С тех пор муж постоянно сидит на сайтах знакомств, то в социальных сетях (типа Одноклассников), переписывается с молоденькими девушками. Я видела переписку: обычный флирт. В телефоне появились девушки под мужскими именами. Я уговаривала, ругалась, старалась уделять ему больше внимания - никаких результатов. Уже год». 2). «Мой восемнадцатилетний сын (православный), и чрезмерно увлечен компьютером. Приходя из института, он смотрит какие-то китайские мультики, уже потерял почти всех друзей. Может быть, есть какие-то молитвы, чтобы это прекратить?» 3). «Я знаю, что и батюшки некоторые, и монахи не брезгуют "порубиться"».

Причем некоторые христиане мужского пола (разных возрастов), увлекаются посещением порносайтов.

Интернет – источник: 1). «Муж говорит жене, что любит её, а сам по секрету от неё регулярно посещает порносайты. Оба верующие, члены одной из поместных церквей». 2). «Мой муж ночами постоянно сидит в интернете и смотрит картинки и видео эротического характера. Я ему говорю, что это грех, но он меня всячески игнорирует. Я ему говорю, что я ведь не смотрю, а он мне говорит, что все мужики так делают».

Отметим и то, что нет ссор по поводу компьютера, когда выбирается меньшее из зол.

Интернет – источник: 1). «Не понимаю я женщин: муж дома сидит, с чужими женщинами не общается, водку не пьет, все время под присмотром. Ну, что еще им надо для счастья?» 2). «У меня муж тоже играет (на компьютере). И я так же, как Вы, поначалу очень обижалась. А потом просто действительно посмотрела на ситуацию с другой стороны: вон девчонки жалуются, что у одной гуляет, у другой пьет, третий все деньги на хобби тратит. Ну и далее по списку. На этом фоне увлечение он-лайн играми выглядит, как невинная шалость». 3). «Мой свекор все свободное время сидит за компом, на что свекровь говорит: "Пусть уж он сидит дома под присмотром и играет в комп, чем будет где-то ходить". Поэтому я не считаю что это такая уж огромная проблема. Можно договориться, что муж один вечер будет проводить с вами, один с компьютером. У меня это сработало».

На этом закончим приводить типичные высказывания людей об увлечении компьютером и примеры о том, как разные люди проводят время. Из этих примеров хорошо видно, что люди, увлекаясь различными развлечениями, забывают о ближних, не заботятся о них, не общаются, раздражительны и т.д.

Интернет – источник: «Мой муж играет в сетевые компьютерные игры почти круглосуточно, и он от этого очень счастлив, говорит, что это его хобби и если его как-то в этом ограничивать, то он становится очень раздражительным и чувствует себя несчастным».

Так же раздражаются и обижаются те, кто видит своего ближнего, который только и делает, что отдыхает.

Конечно, все это разрушает любовь к ближнему и утверждает свое самолюбие, которому никто и ничего не нужно кроме развлечений.

Из примеров, приведенных выше, очень хорошо было видно, как самолюбие в виде страсти праздности в этих видах развлечений проявляет себя на деле.

## 4.2. Типичные причины, которые называют люди, почему им нравится Интернет

Далее приведем, что говорят некоторые люди по поводу того, почему им нравится Интернет. Одним более нравится он, как средство получения различной информации (но речь сейчас будет идти не об этом, т.к. во-первых, мы сейчас не говорим о положительных сторонах, а, во-вторых, мы уже говорили ранее о новостях). Другим нравится общаться, третьим компьютер нравится тем, что можно играть в различные игры (и именно об этих двух видах занятий в Интернете далее пойдет речь).

### В интернете можно общаться с разными людьми

Немало людей говорят о том, что им не о чем общаться с супругами и родными, и поэтому они общаются с другими людьми, или просто потому, что любят общаться.

Интернет – источники: 1). «Если люди, прожившие бок о бок больше 10 лет так и не стали родными, если им не о чем просто поговорить, да и не стремятся они к общению, когда он, придя с работы, поужинает, и с головой уйдет в просмотр телепередач, ну что остается его жене, которая как белка крутилась сначала на работе, потом дома у плиты? идет она к компьютеру и окунается в другую реальность, где возможно она нужна и даже очень может быть ее там любят и ждут...». 2) «Я лично общаюсь в интернете, потому что на живое общение с другими мамами у меня нет времени. Работа ответственная, а когда я прихожу домой - семья и только семья. Да и все равно советы здесь наиболее ценные, чем где-то, мнений больше. Люди встречаются интересные. Думаю, какой человек в живом общении, такой он и в интернете. Я про нормальных людей. И не про сайты всяких знакомств». 3). «В Интернете есть частичка меня, есть мой мирок, созданный мной. Здесь я, как мне кажется настоящая, понимающая и любимая. Есть друзья, подруги, есть даже любовники. Излагая свои мысли в буквах на экран монитора, ты видишь в ответ нужный тебе ответ, что может быть проще и почему так не может быть в реальности?». 4) «Чем мне нравится общение в Интернете? Что и говорить, Интернет привнёс в нашу жизнь новую специфику общения, совершенно ранее нами не испытанную и мало пока ещё «обкатанную». Самое главное здесь – это то, что мы не видим воочию наших собеседников по ту сторону монитора и потому можем представлять их какими угодно… И во всём этом есть как свои плюсы, так и минусы. Плюсы. Мы не обязаны вставать по стойке смирно или делать реверансы в случае, если дама по ту сторону монитора (президент)! То есть, (хорошо), в Интернете нет чинов. По крайней мере, между обычными собеседниками и пользователями. Мы друг другу ничего не должны, друг от друга ни в чём не зависим, живём даже порой в разных странах и потому не обязаны верить в то, в чём не можем убедиться лично, не увидев собственными глазами. Все мы здесь – просто люди, независимые и свободные во всём – как в выражениях своих чувств и эмоций, так и в достоверности информации, которую о себе даём… Итак, в Интернете нет чинов – замечательно и прекрасно. Ура-ура, товарищи! Но и это ещё не всё. Жизненная поговорка «встречают по одёжке…» тут тоже не катит. Тут не встречают по одёжке, как «в реале». Потому что никто твою одёжку и не видит. А сидя перед компьютером, можно быть вообще даже без одёжки…! И тем не менее, ты можешь посылать своим коллегам и корреспондентам какие угодно изображения себя любимого (любимой) – хоть настоящие, хоть мнимые, хоть в богатых туалетах, хоть в мехах, брильянтах и жемчугах. Какой марки у тебя автомобиль – в Интернете тоже всем до лампочки. Будь это старая «копейка» советских времён или крутой «Лексус» – всё равно. Евроремонт в твоей квартире или ты живёшь «на солнечной поляночке», но с ноутбуком на коленях – никто не знает. То есть твой статус тут не важен. Важен только твой интеллектуальный багаж и умение общаться. Все мы тут – своего рода «коты в мешке»… И это тоже радует. Ещё в Инете нет возраста – а это вообще супер, скажу я вам! И не такой уж большой возраст лично у меня, чтобы его скрывать, но просто мне – лично мне! – очень нравится общаться с людьми покороче. Ну, такой я человек! Для меня все люди – братья! И сёстры! И, опять же, не хочу и не обязана верить в то, что со мной беседует, к примеру, важная босса-матрона, обременённая чинами, регалиями, утомлённая годами, опытом и жизнью, солнцем и луной… Или убелённый сединами, солидный сэр-лауреат… член-корреспондент или академик… Я этого знать не хочу! Я хочу просто простого человеческого… общения. А потому я закрываю глаза на возможные чины, возраст и регалии «матроны и сэра» и начинаю нагло называть их на «ты». Иногда с их позволения, иногда – без… И многие из нас не прочь остаться в том прежнем, «юном» статусе, где-то «поприкалываться» слегка, подурачиться. Тем более, что подчинённые или коллеги по офису этого не видят или воспринимают как интернетовскую специфику, шутливую условность и потому не придают особого значения. А какой положительный расслабляющий эффект, когда не надо «строить» из себя или соответствовать занимаемому положению! Твоя интернетовская компания видит только то, что именно ты захочешь (и сочтёшь нужным) ей показать».

Некоторые отмечают, что при таком общении люди чувствуют себя раскрепощенными, без страха высказать свое мнение.

Интернет – источники: 1) «Я согласна с тем, что в интернете многие общаются более раскрепощенно. Я сама, например, в живом разговоре многого не могла бы спросить, сказать, потому что стеснительная. А в интернете могу и мнение свое высказать, даже если оно отличается от мнения большинства». 2) «Общение в интернете для меня наименее интересно. Но другого, с маленькой дочерью - мало. И мне нравится возможность попросту не отвечать, или уходить с форума, где мне разонравилось, тогда, как из-за воспитания, в реале я не могу позволить себе перестать общаться с людьми, которые мне звонят, но которые мне оказались неинтересны или неприятны». 3) «Я участвую в нескольких форумах, кроме этого, и заметила такую особенность, что в интернет - дискуссиях люди часто бывают более обидчивы и более агрессивны в проявлениях, чего в реале никогда бы себе не позволили. Особенно это очевидно в "горячих темах" (межконфессиональные диспуты, фанаты и т.д.). Стоит только кому-то не согласиться - и понеслось, хотя приходил в тему человек понимающий и адекватный... С другой стороны, Интернет - это бесценный источник информации и различных мнений, а для мам так вообще единственная связь с обществом. В Интернете человек свободнее, раскрепощеннее, может обсуждать темы, которые не с кем или неудобно обсудить в жизни, а с другой стороны - безответственнее и равнодушнее к другим». 4). «В интернете люди более откровенны, чем в жизни, нет смысла создавать себе имидж. Если сказал что-то не то, можно быстренько сменить ник, и ты уже другой человек!».

Иногда можно встретить и такие мнения, в которых люди говорят, что ничего хорошего нет в интернет - общениях, но они не могут от этого избавиться.

Интернет – источник: «Это просто пустая трата времени, ничегонеделание! Заняться больше нечем, вот и убиваем время! Нет, чтобы заняться чем-нибудь полезным и нужным, так мы сидим во всяких чатах и форумах! Просто не могу себя заставить выключить компьютер!!!».

(Об интернет – общении мы еще будем говорить далее)

В отношении этого довода скажем, что он происходит от страсти празднословия, лени заниматься серьезными занятиями, холодности к родным людям и др. страстей.

### Интернет помогает отключиться от проблем

Очень много ответов о том, что интернет - это способ успокоиться, например, после ссор с супругами или при усталости.

Интернет – источники: 1). «До чего ж я тебя люблю, мой любимый интернет! Ты помогаешь мне отключиться от всех проблем! Неважно, где я сейчас нахожусь. Торчу в Одноклассниках, роюсь в поиске или просто щелкаю мышкой… Главное – успокаиваюсь. Подруга говорит, что это зависимость, как алкоголизм. А мне так хорошо! Вот сейчас успокоюсь и пойду мириться (с мужем). А пока моя жизнь здесь, у монитора! Разве я не права? Что плохого в том, что расширяя свой кругозор в сети, избегаю семейных проблем? Неужели было бы лучше, если бы я напилась в стельку, пришла домой и наговорила бы еще кучу гадостей моему все-таки любимому мужу? И ссора затянулась бы…» 2) «Может это и неправильный выход, но зачастую единственно возможный способ успокоения. Раньше, после ссор с мужем я ходила некоторое время и мысленно с ним разговаривала, у меня находилось тысяча аргументов для подтверждения своей правоты, но... вслух я так ничего и не говорила. А сейчас есть интернет и я "выпускаю пар" здесь». 3) «Я просто в интернете погружаешься в другой мир, и отстраняешься от внешних проблем. Я по натуре очень вспыльчивая, и мне необходим такой способ успокоения, если я буду продолжать ходить вокруг мужа, то еще больше себя накручу. Да и правильно пишут, что в интернете, у себя в дневнике, на форумах, можно описать возникшую ситуацию, а потом ее лучше проанализировать и понять». 4) «Мне знакомо это чувство, когда хочется убежать куда-то, скрыться ото всех... И интернет - мой обычный путь к спасению от тоски, грусти. Мы с моим парнем часто ругаемся, вечером он портит мне настроение, а потом ложится спать. А я остаюсь одна со своими мыслями и переживаниями. Вот так и сижу ночами за компьютером, читаю какие-то истории о сказочной любви, пишу на форумы... Иногда смотрю, как он спит, и не могу понять, почему он стал таким чужим и уже не хочется лечь рядом и обнять его». 5) «Интернет помогает расслабиться, приятно пообщаться, отвлечься. Здесь у меня тоже друзья, которых я люблю не менее горячо, чем друзей в реальной жизни» 6) «Почему же так тянет тогда к этим практически бесполезным забавам? Ученые утверждают, что помимо вреда, который наносит Интернет и компьютер вообще, это недовольство родных и бесполезно потраченное время, есть еще и польза! Так в чем же заключается, по мнению ученых, польза? А все дело в том, что Интернет помогает расслабиться, освежить голову, снять стресс и при этом получить необходимую дозу адреналина! Вот так вот! Значит, получается сидение за компьютером это не бесполезно потраченное время?» 7) «Придешь с работы, весь взвинченный, на нервах. Сядешь за комп, и пошел по любимым форумам и чатам. Здесь лично тебя никто не знает, а поэтому нет смысла играть и претворятся, можно написать всё что волнует. Такое общение помогает бороться с депрессией и комплексами. Я сам замечал, что иногда пишу о том, что меня волнует, а все остальные к этому равнодушны, думаю, что это и есть мои надуманные проблемы или комплексы».

Итак, распространенные ответы, которые соответствуют этой причине: «отвлекаюсь от проблем», «помогает ни о чем не думать», «ухожу от действительности».

В отношении этого довода заметим, что в случае тягот или раздражения душа человека должна находить утешение в Боге, в молитве, а не в игре или праздном общении.

### Интернет помогает «убить время» и спасает от скуки

Следующий распространенный мотив кратко звучат так: «а что еще делать?», «надо же убивать время», «спасаюсь от скуки и маюсь от безделья». Приведем только одно высказывание подростка, но оно типично для всех скучающих.

Интернет – источник: «Ну а чем можно заняться еще, помимо интернет общения (или игр)? вы сами подумайте! ну ладно, сходили пару раз в кино, в цирк, в аквапарк, но что делать потом? ну поболтал пару минут, а что делать остаток дня? Интернетом мы заполняем промежутки времени, когда нам нечего делать. Вот лично взять, к примеру, мою маму, на ней 2 ребёнка: я и моя сестра (ей 3 года) это самый противный возраст она часто (раз по 10 за день) выводит меня из себя, я буквально не знаю куда от нее деться, но хорошо, что есть интернет! И так же моя мама, когда она находит свободную минутку, идет наслаждаться одиночеством, смотря фильмы и играя в онлайн игры. А чем можно еще занять себя в наши дни?».

Наравне с вышеперечисленными причинами, почему нравится интернет, есть и другие причины, например: «ищу любимого человека», «люблю разные игры», «нравится виртуальный мир, в котором я герой, и могу делать все, что хочу, и не могут в реальном мире» и др.

В отношении этого довода, понятно, что это типичное оправдание страсти лени и праздности.

Итак, все вышеперечисленные доводы не есть христианского духа.

## 4.3. О пристрастии к компьютерным играм

Как известно на опыте и об этом говорилось во многих рассказах людей, немало людей имеют пристрастие к компьютерным играм и из-за этого происходят конфликты в семьях.

Интернет – источник: «Мне 26 лет. Мужу тоже 26 лет. Познакомились мы около 4.5 года назад. Поженились год назад. И почти на протяжении 4.5 лет меня очень волнует, мешает и беспокоит зависимость мужа к компьютерным играм. Играет и играл он всегда (за исключением первого полугода знакомства.) Вечером после работы до ночи. В выходные дни или отпуск днями напролет, ложится спать под утро, бывает, хоть и очень редко, не ложится вообще. Сразу же хочу сказать, что игры он-лайн. Если раньше он просто молча сидел, играл, то сейчас он играет он-лайн с людьми, а это - крики, громкий смех и маты, - как я от них устала. И если раньше меня очень беспокоило его полное не внимание и не желание проводить со мной время, то сейчас он мне просто мешает отдыхать и днем и ночью. Его не волнует, что вставать мне на работу в 5.30 утра, что я очень устаю на работе (по долгу работы я постоянно общаюсь с клиентами). В итоге я ложусь спать, например, в 10-00, засыпаю примерно к часу и в течение последних четырех часов сна постоянно просыпаюсь, т.к. он кричит. Живем мы в коммуналке, соответственно его выселить в др. комнату не возможно! Я его просила, умоляла, разговаривала с ним, ссорилась, орала, устраивала бойкоты, бесполезно. Я не знаю что делать. Детей пока у нас нет, ну мы планируем. Но я боюсь представить, что будет, когда он появится, ведь мой муж мне совершенно не помогает в быту. Его невозможно допроситься что-либо сделать, никогда меня не слышит (т.к. он сидит в наушниках). Я очень хочу решить эту проблему. Наши отношения мне очень дороги. Самое обидное, я знаю, что он меня любит, но просто не понимаю, в голове не укладывается, почему он так себя ведет. К психологу он не пойдет, т.к. сам психолог (его ответ на мое предложение). … Что мне делать, я просто в панике!».

### Примеры ответов на вопрос: почему люди любят играть в компьютерные игры

А теперь приведем примеры о том, почему люди не любят или любят играть в компьютерные игры.

Интернет – источник: «Почему вы не любите компьютерные игры? Ответы: 1) бездарное времяпровождение! ничего не развивают. Помогают расслабиться? вряд ли, скорее, держат в напряжении. 2) Ненавижу, по крайней мере, подавляющее большинство из них. Меня никакая игра не может удержать более получаса (как, впрочем, и любое другое занятие). А я знаю людей, которые ночи просиживают за играми. Игры и TV очень похожи. Ведь и то и другое используют, когда абсолютно нечего делать. 3) Я играю в игры - в онлайн, не в онлайн, и в то и другое. Но считаю это злом. Человек, который в жизни, простите, (никакой), в игре - царьбох! Командующий отрядами на войне, супер раскаченный герой и т.д. Вместо того чтобы пытаться в реале доказать или проявить себя, ты тупо сидишь и гордишься, что ты набрал больше всех очков или набрал самый большой уровень. Они убивают охоту идти на улицу и знакомиться с людьми. Конечно, неплохо раз в недельку поиграть… Но исключительно из веселья, и хорошего времяпровождения. Я так считаю».

А вот высказывания тех, кто любит игры.

Интернет – источники: 1) «Другой мир - другая реальность. Настоящее надоедает и хочется чего-то нового. И тогда ползёшь к компу и включаешь какую-нибудь игрушку, погружаясь в её мир и фантазию...». 2) «Почему я играю в комп игры? Да потому что в жизни так не повеселишься. Просто игры дают то, что в реале не каждый человек сможет сделать». 3) «Можно развлечься и забыть на время свои проблемы. Переживаешь. Получаешь острые ощущения. И всё - не выходя из дома!» 4) «Виртуальный мир, который открывается передо мной, когда я вставляю компакт с очередной игрушкой, привлекает меня тем, что я могу делать там то, чего ну никак не получится сделать в реальной жизни. Там я могу стать королем вселенной, а здесь - увы, нет! Все просто». 5) «Играю аж с 89-го года… Играю и сейчас, мне уже за тридцать, может менее запойно и более тщательно подхожу к выбору, но все же играю. Любовь к играм не помешала мне завести семью, получить хорошую работу, заработать кандидата в мастера спорта по пауэрлифтингу, в общем, я нормальный человек, разве что предпочитаю больше посидеть с компом, чем в шумной компании. Многие тут говорят, что их девушки бросают, а у меня раз было наоборот, при очередном ап-грейде (модернизации) столько игр сразу заработало, что я пропал из жизни на полмесяца, не отвечал на телефон, ко мне пришла девушка и стала скандалить, в общем меня обижать. Была выставлена за дверь вместе с вещами, ибо нефиг мне ломать кайф. Вот так. А нынешняя моя жена, глядя на мужей своих подруг, только радуется, что я не бухаю днем и ночью, а старательно в очередной игре, в очередной раз спасаю мир. Правда, от привычки страшно материться, выбрасывать клавиатуру в окно, растаптывать мышь, так и не избавился». 6) «Люблю, и давно. Чем игры хуже других развлечений? Унылые граждане, которые считают игры пустым времяпровождением, наверняка регулярно смотрят какой-нибудь сериал или передачу по ТВ, натирая мозоль на мягком месте. А может быть, они не прочь почитать какой-нибудь детективчик или любовный роман. А может, поболтать по телефону. Попить пивка. Послушать музыку. Погрызть семечки. И так далее до бесконечности. Какова польза от этих развлечений и от развлечений вообще? Компьютерные игры, как правило, отличаются тем, что требуют активной работы головного и спинного мозга. А еще они требуют труда. Чтобы разобраться в игре, надо потрудиться. Чтобы научиться хорошо играть, надо проявить упорство. Чтобы была мотивация играть дальше, нужно любопытство. Чтобы получить удовольствие от игры, надо любить трудности. Поэтому компьютерные игры никогда не полюбит лентяй, тупица, слабохарактерный человек и зануда. Хотя, конечно, в играх надо знать меру, как и в любом другом деле». 7) «Мне просто нравится срывать в них ярость, особенно, когда придешь с работы. А там тебя начальник отчитывал, что ты вовремя не успел сделать отчет о корпоративной сети. Начинаешь злиться, приходишь домой, врубаешь экшен … и начинаешь выплескивать злобу. А так прикольно просто погонять на скорости от копов. В играх мы можем все, что не можем в реале» 8) «Я очень люблю играть в игры - это же кайф, осознавать, что являюсь владельцем футбольного клуба «Барселона», так же как и известный Абрамович со своей Челси, но только в отличии от него, я ещё и играю за каждого своего игрока.... Кайф - играть в войну, стрелять - убивать, всё то, что не сделаешь в реальной жизни! Кайф - гонять на классных автомобилях на огромной скорости, а то и померяться силой с полицией, короче, всё то, что не сделаешь в реальной жизни! Кайф одним словом, может быть мне всего этого не хватает в реале, но извините, у меня нет денег на футбольную команду, у меня нет денег на классную тачку и у меня нет желания в реале где то кого то убивать - мне всё это даёт его величество компьютер! В неделю на игры и инет трачу примерно часов двадцать, больше не могу – всё-таки есть семья, дети. И ещё - мне 35 лет, и не вижу ничего плохого в играх».

### Святые отцы о страсти к игре

И в продолжение разговора о страсти к игре, приведем христианские поучения об этом. И т.к. у святых отцов нет поучений именно о таком виде игр, которые есть у современного человека, мы приведем поучения о других играх. Но принцип действия страсти одинаков – человек тратит время жизни понапрасну, все его внимание и сердце захвачены игрой и человек находится в азарте вместо спокойного мирного духовного настроения, а тем более покаяния.

**Иоанн Крестьянкин** (Опыт построения исповеди, 8-я заповедь): «Восьмая заповедь запрещает всякие денежные азартные игры. Всяческая картежная игра, игра в кости, тем более на деньги – это грех! Кто увлекается игрой в карты, проводит драгоценное время за любыми другими азартными играми, кайтесь Господу!».

**Антоний Оптинский** (Письма к разным лицам игумена Антония, 1869 г., с.18): «...Шахматная игра служит для потери времени, которое и без оной игры теряется у нас немало...».

**Иоанн Златоуст** (т.8, ч.1, б.32): «Кто из вас, скажите мне, находясь дома, берет в руки христианскую книгу, вникает в ее содержание и испытывает Писание? Никто не может этого сказать о себе. Шашки и игральные кости можно найти у весьма многих, а книги ни у кого, или у немногих, да и те занимаются ими не более таких, которые вовсе их не имеют, связывая и навсегда отлагая их в шкафы».

**Нравственное богословие Е. Попова** (Грехи против 2-й запов., грех: Страсть к картежной игре): «Страсть к игре сама по себе, как страсть, есть грех. Сказано: «Ему одному служи» (Мф.4,10). Между тем пристрастный к денежной азартной игре служит, как идолу, картам (компьютеру – от сост.): весь припадает пред этим идолом. Мысль свою приковывает только к игре; да и сам себя приковывает к седалищу на несколько часов сряду, даже на целые дни и ночи, отказывая, себе в отдыхе и сне. … Усевшись за игру, выходит из ровного настроения духа, которое свойственно человеку благочестивому; ежеминутно переходит от страха к надежде, и от надежды к страху, раздражаясь этою самою сменою чувств продолжить ее. Затем, он вредит и ближнему, обыгрывая ближнего, по крайней мере сгорая желанием обыграть его. … О, счастлив тот человек, который и понятия не имеет об удовольствии картежной игры!».

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетические опыты 1, О последовании Господу нашему Иисусу Христу): «Кто занимался в течение земной жизни плотскими увеселениями и наслаждениями, проводил время с друзьями в играх и других забавах, пировал за роскошною трапезою, — устраняется наконец самою необходимостью от привычного рода жизни. Наступает время старости, болезненности, а за ними час разлучения души с телом. Тогда узнается, но поздно, что служение прихотям и страстям — самообольщение, что жизнь для плоти и греха — жизнь без смысла».

**Троицкие Листки** (ст. 532): «Для чего ты, человек, живешь на свете? Для чего Бог дал тебе эту жизнь, крепкие силы, здоровье, светлый ум и доброе сердце? Для того, конечно, чтобы ты лучше приготовился к будущей жизни, чтобы побольше на земле добра сделал, чтобы было тебе с чем явиться на тот свет. Не так ли? А вот ты тратишь и время, и Богом данные тебе средства на такую пустую забаву, как, например, картежная игра (или, например, компьютерные игры – от сост.)! Ужели и это нужно для будущей жизни? Скажи по совести, брат мой, без всякого лукавства! О, конечно, ты этого не скажешь; скажешь, может быть, только, что это — "невинная забава", отдых от труда... Посмотрим, так ли это "невинно", как ты думаешь. Положим, что ты — хозяин; у тебя есть работник, наемный человек, которого ты поишь и кормишь, и жалованье ему платишь; вот ты поручил ему какое-нибудь нужное, срочное дело; проходит срок, ты призываешь его и спрашиваешь: "Что? Готово?..". А он тебе отвечает: "Нет еще"... — "Почему?" — "Не успел... в карты играл (в компьютерные игры, телевизор смотрел – от сост.) "Что ты ему на это скажешь? Уверен, что будь ты добрейший человек — ты все же назовешь его ленивцем, негодным человеком, и прогонишь его от себя. Приложи же теперь этот пример к себе самому: Бог дал тебе время жизни, и велел тебе делать больше добра; время — это великий дар Божий, это такой талант, на который все можно купить, даже самую вечность, вечную жизнь, Царство Небесное. Дал Бог тебе этот талант, и сказал: "Смотри же, не трать его на пустое: дорожи «временем, потому что дни лукавы» (Еф.5; 16), обманчивы. Познавай, «что есть воля Божия" (Еф.5; 17). А ты, как неразумный ребенок, тратишь бесценное время на пустые забавы. Придет смерть, позовет Бог к ответу: "На что ты жизнь употребил? Куда время потратил?.." Что на это будешь отвечать?.. "В карты (компьютер – от сост.), Господи, проиграл!.." Неправда ли? и подумать об этом стыдно... стыдно и страшно. Вспомни, друг мой, притчу Христову о талантах: домовладыка не пощадил ленивого раба даже и тогда, когда он возвратил ему талант в целости, только процентами его не приумножил; чего же тебе ждать от Господа, когда ты не только не приумножаешь, но и вовсе теряешь златой талант Божий — бесценное время — на пустую забаву…? Не грех ли это? И можно ли эту забаву назвать "невинной", если за нее придется услышать грозный приговор Небесного Домовладыки: «Лукавый раб и ленивый!... надлежало тебе отдать серебро мое торгующим, и я, придя, получил бы мое с прибылью»; а ты серебро мое — время жизни твоей земной — растратил на пустые забавы; за это — вот Мое тебе определение: «негодного раба выбросьте во тьму внешнюю: там будет плач и скрежет зубов» (Мф. 25; 26-27, 30). Но это еще не все. Картежная игра похищает не одно только время: она похищает у тебя мир душевный, спокойствие совести; она делает тебя неспособным к молитве: пойдет ли тебе на ум молитва, когда у тебя карты на уме? Она расстраивает твое здоровье, делает равнодушным к труду, к делам твоего звания; она сушит твое сердце, делает из тебя раздражительного самолюбца... Целые ночи готов ты просиживать за зеленым столом (за компьютером – от сост.); ты горячишься, споришь, завидуешь, злишься; на что ты пригоден после стольких тревог?.. И это-то называешь ты "невинной забавой", отдыхом от трудов?.. О, друг мой! Полно лукавить, себя самого обманывать! Какой тут отдых — тут только грех один! И потому-то особенно грешен этот грех, что ты его грехом не считаешь. Потому-то он и тяжко грешен, что ничего тебе не стоит бросить его, а ты все же не хочешь бросить, не хочешь расстаться с ним, как строптивый ребенок с опасной игрушкой. И становится для тебя эта игрушка — любимым твоим идолом, и служишь ты этому идолу — страсти своей — до забвения Бога. И в самом деле, Бог тебе говорит: дорожи временем, «дни лукави суть», и не на то даны, чтобы в карты играть; а ты говоришь, — что за грех поиграть часок-другой, и целые ночи проигрываешь; тебе говорят: игра в карты унижает христианина; это — прихоть, страсть, это — идолослужение; а ты хочешь всех уверить, что это только "невинное развлечение..." И если уж ты не можешь или просто не хочешь бросить для Господа Бога такую пустую игрушку, то какой же ты после этого христианин? Что за воин Христов? И чего ждать от тебя, когда Бог потребует (а Он и требует, конечно), чтобы ты расстался с такими пороками, которые глубоко коренятся в греховной природе твоей, которых без боли, без страдания, без подвига, без особенной благодатной Божией помощи невозможно и вырвать из нашего сердца грехолюбивого?.. Да, наконец, просто — что ты за человек? Какая дряблость характера! Какая пустота души! ... А что бы в эти часы заняться если уж не трудом, то хотя бы чтением полезных книг, доброй беседой во славу Божию, — но увы! — это вам не по душе, вы не находите в этом духовного утешения — бедные празднолюбцы!...».

## 4.4. Об интернет - общении

Вторым основным способом проведения свободного времени посредством интернета, является интернет – общение. Поэтому далее поговорим о нем, хотя об этом уже немало говорилось выше. И если ранее мы приводили мнения людей о том, как это хорошо, то сейчас мы скажем о негативных сторонах такого общения.

(Заметим, что сейчас речь пойдет не о деловом общении, или письмам родным или друзьям и т.п., а об общениях на форумах или соцсетях с разными людьми)

### О некоторых негативных сторонах интернет – общения, которые видят обычные люди, и что об этом говорят святые отцы

И так как в рассмотренной нами ранее теме: «О празднословии» мы уже говорили, что при общении пороком является празднословие, то мы не будем повторять эти поучения, которые точно также подходят и к интернет – общению. Только напомним, что люди пристрастные к чрезмерному общению заражены страстью празднословия во всех ее видах и проявлениях.

Но у некоторых людей добавляются и другие страстные проявления, о которых мы сейчас скажем. Они редко происходят при реальном общении, потому что анонимность и безответственность, которые есть при интернет–общении, позволяют выплескивать наружу свою нечистоту.

**Евангелие от Луки 6, 45:** «Добрый человек из доброго сокровища сердца своего выносит доброе, а злой человек из злого сокровища сердца своего выносит злое, ибо от избытка сердца говорят уста его».

И так как, к сожалению, нет святоотеческих учений об интернет – общении, то приведем мнения некоторых людей о негативных сторонах такого общения, и в них хорошо будут видны черты страстей, а в поучениях святых отцов дается характеристика людей, которые больны этими страстями («Кто имеет уши слышать, да слышит!» (Лк.14,35 )).

Последующий материал покажет и то, что не так приятно, безвредно и безопасно интернет – общение, как об этом говорят некоторые люди.

### 1). При интернет - общении нередко происходит хамство, оскорбления, непристойные разговоры и т.п.

Во-первых, при интернет - общении нередко происходит хамство, оскорбления, непристойные разговоры и т.п.

Интернет – источники: 1) «Итак, дело вот в чем. Надо обсудить такие вещи, как приставания на форуме/в чате, неприятные шутки, сексуальные намеки, издевательства, намеренное коверканье ника, и тому подобные вещи. Дело в том, что не все модераторы осознают, что оскорблять можно не только матами, и прямыми фразами типа "ты дебил", но и другими способами. Создать тему я решил здесь после того, как один пользователь, начал приставать к разными людям в чате, писать всякую ересь, в том числе мне и другим участникам общения. Он много писал всяких неприятных вещей, шуток про интимные части тела, какие-то несуразные стишки». 2) «Читать комментарии к статьям…, иногда тяжело и неприятно. Во-первых, очень много злобы. Такое ощущение, что очень многие здесь, ненавидят всех вокруг, включая оппонентов. Во-вторых, эти люди стремятся не убедить оппонента, а оскорбить, причем соревнуются, кто сделает это изощрённей. В-третьих, большинство видит вокруг только негатив - такое впечатление, что в их жизни вообще не происходит ничего хорошего». 3) «Один знакомый психолог сказал, что в реальной жизни человек никогда не скажет собеседнику тех гадостей, которые легко говорит ему в интернете. Но вот читающий воспринимает их на полном серьезе и реагирует так, как если бы услышал это в действительности, т.е. всерьез обижается… Обращаясь в личной переписке, человек заинтересован в установлении контакта, в том, чтобы его услышали, отнеслись благосклонно и чтобы ему ответили. А вот общаясь на форуме, человек уже не столь заинтересован в установлении контакта (читающих много, кто-нибудь да поддержит, кто-нибудь да ответит в пику и завяжется беседа). Ведь на форуме при обсуждении темы поначалу ни к кому лично не обращаются, а просто "кричат" в толпу народа. Но чтобы заинтересовать как можно большее количество людей из толпы, "выкрики" эти вовсе не обязательно должны быть уважительными и предупредительными, но обязательно острыми, желательно даже эпатажными». 4) «Некоторые люди выкладывают на всеобщее обозрение не совсем приличные фотографии или видео с участием их самих». 5) «Мне нравится интернет, здесь можно назвать кого-нибудь (обозвать), а потом выпить теплого молочка и лечь баиньки».

О людях, которые хамят и оскорбляют, святые отцы говорят следующее:

**Григорий Нисский** (Опровержение Евномия, ч.2, кн.12,2): «…старание оскорблять есть болезнь мышления и несчастье души, в которой искажен здравый смысл».

**Иоанн Златоуст** (т.9, ч.1, б.39): «…(кто) высказав перед всеми сквернословные речи, (тот) срамит этими словами не других, а себя, высказав их и осквернив ими свой язык и разум».

**Василий Кинешемский** (Беседы на Евангелие от Марка, гл. 12, ст. 1-12): «…привыкают люди к курной избе, где к человеческим испарениям примешивается вонь телят и ягнят, зимующих вместе с хозяевами. От этой вони даже теплее кажется... Так можно привыкнуть и к сквернословию и совершенно не замечать его в атмосфере окружающей жизни. А между тем это великий грех. Главный вред сквернословия и ругани заключается в том, что в них выражается злобное чувство, вносящее вражду и разделение… Не сами по себе бранные слова дурны, а заключающееся в них злое чувство. Здесь, как и во всех других случаях, оценивается в христианстве не столько внешняя форма, сколько внутреннее содержание. Но в обычном у нас бранном словоизвержении, конечно, нет и тени любви; есть только злоба и распущенность грубой натуры, не желающей считаться с чувством окружающих людей. В этом виде брань является, вне всякого сомнения, элементом гниения и распада жизни, и в этом кроется ее величайшая опасность, не говоря уже о том огрубении души, которое бывает ее неизбежным последствием для самого человека, подверженного этой страсти».

### 2). При интернет - общении нередко происходит обман, когда люди выдают себя за других, и когда врут о чем-либо

Во-вторых, при интернет - общении часто происходит обман, когда люди выдают себя других, играют какие-то роли, и когда врут о чем-либо.

Интернет – источники: 1) «Негативные стороны общения в том, что после года общения ты узнаешь, что Катя эта не та сексуальная девушка с красивой улыбкой как на фотке, а прыщавый, потный и толстый Гриша». 2) «Очень редко, когда в таких отношениях все чисто..., кто-то обязательно лукавит. Общение в интернете зачастую простая, банальная авантюра». 3) «Люди в сети часто выдают себя не за тех, кем они есть на самом деле. Причиной этого есть боязнь своих недостатков и желанием показать себя с лучшей стороны». 4) «Мы можем начать переписываться с психически нездоровым человеком, сами не подозревая этого. А что, если с таким собеседником будет общаться ребенок? Чему этот собеседник научит? Никакой гарантии, что вы общаетесь с уравновешенным, адекватным человеком, нет. Я сама зарегистрирована в социальных сетях, и, конечно же, общаюсь с людьми. В основном, это мои друзья или просто знакомые, но и я не ограждена от мошенников или просто неадекватных людей. Однажды был такой случай, ко мне добавилась девушка, начала знакомство, мы общались как подруги, а в итоге она призналась, что она - это вовсе не она, а мужчина 27 лет. Я сразу же прекратила общение с этим человеком и занесла в черный список». 5) «Мне кажется, что в виртуальном общении всегда присутствует элемент игры, искусственно созданного образа тебя». 6) «На многих сайтах есть люди приведения, это люди, которые себя рисуют, все - от начала до конца, от финансового благосостояния, и до (своих проблем). Возможно, что то и является правдой в их постах, но это правда притянута за уши. … В инете появляются симпатии и антипатии, ... а вообще виртуальное общение - это игра, и надо к этому относиться как к игре: выключил экран и забыл все, что там было, а утром открыл новую страницу. Главное не переживать по поводу сказанного на экране…» 7) «Чем мне нравится общение в Интернете? Что и говорить, Интернет привнёс в нашу жизнь новую специфику общения, совершенно ранее нами не испытанную и мало пока ещё «обкатанную». Самое главное здесь – это то, что мы не видим воочию наших собеседников по ту сторону монитора и потому можем представлять их какими угодно. Собеседники же могут, в свою очередь, представлять и нас, как им заблагорассудится, и сами представляться теми, кем им хочется. Женщина может представиться мужчиной, мужчина – женщиной, мальчик – старцем для солидности или из озорства, а одинокая старушка-пенсионерка – юной девушкой, дабы флиртом в Инете скрасить свою одинокую жизнь. Да, конечно, далеко не всем по сердцу такой маскарад, но согласитесь – есть среди нас, людей, такие мистификаторы и артисты, которых хлебом не корми, а дай вволю поизгаляться, насочинять чего-нибудь с три короба, с воз и маленькую тележку… Зачем? А они и сами не знают, зачем. …В наш век интернетовского общения мы не можем быть уверенными на все 100, что человек «на том конце провода» именно тот, за кого он себя выдаёт».

А вот, что говорят святые отцы об обманщиках и лукавых людях.

**Ефрем Сирин** (Слово о добродетелях и пороках, гл. О лжи): «Но злополучен и жалок тот, кто коснеет во всякой лжи, потому что диавол «искони... ложь есть» (Ин.8:44). Кто коснеет во лжи, тот не имеет дерзновения, потому что ненавистен и Богу, и людям».

**Василий Великий** (Правила кратко изложенные, в.77): «…лукавство есть изобретательность на злые умыслы, когда человек, прикрывшись чем-то добрым и предлагая это другому, как приманку, тем самым приводит в исполнение свой умысел».

**Иоанн Лествичник** (Лествица, сл.24): «Лукавый – диаволу соименник и сообщник; потому и Господь научил нас называть диавола лукавым, когда говорим: «избави нас от лукаваго» (Мф. 6, 13)».

**Евфимий Зигабен** (Толковая Псалтырь, 5,11): «Всякий коварный есть в тоже время и лжец, но не всякий лжец бывает человеком коварным, и злые действия человека коварного гораздо опаснее и вреднее».

**Иоанн Златоуст** (т.2, ч.2, Весьма полезное слово о вере…): «…тот, кто лжет, лжет, не сознаваясь во лжи, но, подделываясь под истину, обманывает…. Коварный человек не показывает коварства, но надевает на себя личину дружбы, и совершает дурное дело».

**Иоанн Златоуст** (т.5, ч.2, Собесед. на пс. 139): «Лукавый человек, конечно, опаснее зверя; а как – послушай. Зверь, не имея разума, не находит зла против человека, потому что он не соображает и не пользуется указаниями ума и хитрости; а лукавый человек, владея разумом, пользуется им в своих целях, и когда хочет, при его помощи изобретает ловушки. "Удали меня, Господи, от человека лукавого" (Пс.139,1)».

Также отметим, что при интернет – общении может происходить и самообман и мечтательность.

Интернет – источник: «Могу назвать лишь одну негативную сторону, а заключается она в том, что мы начинаем представлять себе того, с кем мы общаемся. Мы проникаемся тёплыми чувствами к этому человеку, и вот, уже сами того не замечая, мы влюбляемся... но влюбляемся не в самого человека, а в свою иллюзию. А при встрече - все иллюзии, как правило, рассыпаются и рушатся как карточный домик...».

### 3). При интернет – общении некоторые люди открыто гордятся и хвастаются и на словах и через свои фотографии

В-третьих, при интернет – общении некоторые люди открыто гордятся и хвастаются и на словах, и через свои фотографии, и считают это правильным.

Интернет – источники: 1) «Как ни прискорбно, но для большинства людей очень важно то, что о них думают другие. На форумах это особенно выражено во всяких там циферках: рейтингах, репутациях и пр.» 2) «Как вы относитесь к хвастливым постам в соцсетях а-ля: "ключи от моей новой квартиры", "мое новое авто", "это кольцо с бриллиантом столько-то карат мой мужчина подарил мне на помолвку", "через месяц улетаю на Мальдивы!!!" и подобным? Некоторые даже умудряются документы на квартиру и машину фоткать. Ваше мнение? Это нормально и в духе времени или смешно и убого? Если человек просто выставил фото с отдыха, в машине, в красивой одежде, в красивом интерьере, это не то о чем тема. Я имею в виду именно нарочитое хвастовство с целью привлечь внимание к покупке или событию». 3) «У меня такая одноклассница. У нее альбом пестрит фото "моя машинка", "мой вид из окна", "так и живем" и т.д. Учитывая, что живет она в каком-то крутом доме в Московской области, там есть чему хвастаться, но это так убого выглядит, фуууу». 4) «Сейчас в моде общение через соц. сети, фотографии можно подкорректировать, выставлять только хорошее, показать себя в лучшем в свете, может быть даже поставить себя выше других. Показать как у тебя все отлично и лучше всех, сейчас многие идут по этому принципу, плюс в реале встречаться не обязательно. Лично мое мнение, люди создают себе собственный идеализированный образ жизни, дабы все поняли, как они счастливы и успешны в своей деятельности, харизматичны и привлекательны. Надевают розовые очки, дабы показать свою значимость хотя бы в социальных сетях. Востребованному трудоголику вряд ли будет хватать времени опубликовывать все в соц. сетях, он просто уедет отдыхать или купит машину и будет спокойно жить дальше».

А вот что говорят святые отцы о тщеславных и хвастливых людях.

**Иоанн Лествичник** (Лествица, сл.8): «…в тщеславных людях бывает бесконечное желание похвалы».

**Тихон Задонский** (т.4, ст.123): «Гордость показывает себя поисками чести и славы мира сего, и приготовлением богатых домов, красивых одежд, дорогих карет и коней и прочих пышностей мира этого».

**Амвросий Оптинский** (Жизнеописание в Бозе почившего оптинского старца иеросхим. Амвросия, ч.2. с.73): «Тщеславие и гордость — одно и то же. Тщеславие выказывает свои дела, чтобы люди видели, как ходишь, как ловко делаешь. А гордость после этого начинает презирать всех. Как червяк сперва ползает, изгибается, так и тщеславие. А когда вырастут у него крылья, возлетает наверх, так и гордость».

**Амвросий Оптинский** (Письма к отдельным лицам, п.157): «Тщеславный, если имеет благовидную и красивую наружность, то охорашивается, как селезень, и величается своею красивостью, хотя мешковат и неловок часто бывает так же, как и селезень».

**Григорий Богослов** (Песнопения таинственные, На человека высокого родом и худого по нравственности): «Если бы привел я к тебе обезьяну, постаравшись нарядить ее львом; пришел ли бы ты в страх при виде ее? Как это возможно? А что, не смешнее ли еще был бы для тебя ворон, эта самая некрасивая из птиц, если бы он, окрасившись чем-нибудь белым, стал представлять из себя лебедя? Для меня он очень смешон. А если человек низкий по нравам величается благородством, уважать ли мне его?».

### 4) При интернет – общении часто проявляется лесть, лицемерие и человекоугодие

Достаточно при интернет – общении и лести, лицемерия и человекоугодия, которые многими людьми воспринимаются как своя доброта, умение вежливо и интеллигентно общаться и т.п.

Интернет – источник: «1). «Как вы относитесь к лести в интернете или каким-то пожеланиям, совершенно незнакомым, случайным людям - "всего самого наилучшего", "здоровья вам и вашему будущему малышу", "Легких родов", "вы такая красивая" (совсем не красивой девушке), и такое часто бывает на форумах… Ответы: 1. Каждый выражает свое мнение. Не считаю это лестью. 2. А я удивлена, во-первых, зачем выпячивать себя, семья на всеобщее обозрение. А, во-вторых, вот есть лопоухий в очках, скажем, мальчик. Его маме пишут - он такой красавчик у тебя, прямо заинька. 3. Не желаю никому зла, но реально не понимаю, когда под фото просто некрасивого человека 10 комментов "красотка" и т.п. Ну, неужели выложивший фото искренне верит, что он так хорош? Зеркала отменили? Не понимаю, зачем это пишут? 4. Ну и что, что льстят, но на душе приятно. 5. Сегодня буквально смотрела фотку. Сидят двое, ну откровенно некрасивые. И вот зачем им писать, что "ну какая же красивая пара". …Зачем такая грубая и пошлая лесть?». 2) (А на ответ почему люди хвалят других, а скорее всего льстят есть и такие ответы) «1. Пытаюсь быть добрым человеком. Вежливость, помощь в трудную минуту, улыбка, доброе слово, поддержка человеку, когда ему это надо. Даже незнакомого. Я очень стараюсь, и мне это нравится! Так проще, чувствуешь себя нужной кому-то. Не бесполезной. 2. Если честно, то иногда хвалю, когда хочу услышать ответный комплимент в свой адрес. 3. Хвалить это самый легкий способ войти в контакт».

А вот что говорят святые отцы о льстецах и лицемерах.

**Марк Подвижник** (Слово 3): «…ласкательствуя им видом и мирными словами, в мыслях бываем расположены к ним совершенно противным образом, так что над нами исполняется сказанное: «с ближними своими говорят о мире, а в сердце у них зло» (Пс.27,3)».

**Василий Великий** (Беседы, б.1): «…в этом мире многие, как на позорище, разыгрывают жизнь свою, иное нося в сердце, а иное выставляя на показ людям».

**Ефрем Сирин** (О страстях): «Перед зрителями тщательно … благоговеен, а во внутренности почти что дикий зверь».

**Нравственное богословие Е. Попова** (Грехи против 9-й запов., Грех: Неприветливость в обхождении по высокомерию …): «Говоря о почтительности и ласковости, или «о сладких устах», мы невольно встречаемся мыслью с «лестью», как с злоупотреблением человеческой ласковости».

**Амвросий Оптинский** (Письма к отдельным лицам, п.157): «…(побеждаемый тщеславием)… для уловления похвал человекоугодничает и, как утка, кричит: «так! так!», когда на самом деле и в справедливости не всегда так, да и сам он часто внутренно бывает расположен иначе, а по малодушию придакивает».

**Иоанн Златоуст** (т.3, ч.2, Слово о том, что кто сам себе не вредит…): «Не смотри же на похвалы, произносимые открыто из страха и ласкательства, – это краски и прикрасы; но вникни в совесть каждого, кто так льстит тебе, и увидишь тысячи обвинителей, которые внутренне говорят против тебя, отвращаются и ненавидят тебя более, нежели злые враги и неприятели. Если бы когда-нибудь случившаяся перемена обстоятельств сняла и обличила эту из страха составленную маску, как солнце жаркими лучами своими обнаруживает те лица, тогда ты ясно увидел бы, что ты во все прежнее время был в крайнем неуважении у своих угодников и считал себя почитаемым от тех, которые весьма ненавидят тебя, осыпают тебя в мыслях своих бесчисленными злословиями и желают видеть тебя в крайних бедствиях».

Есть еще и другие негативные и положительные стороны интернет – общения, но мы не будем более об этом говорить, т.к. темой наших бесед является, чем занимаются люди, отдыхая дома, и что из-за чего могут возникать конфликты в семье. Думаю, из вышеизложенного материала ясно видно, как люди грешат и действуют по страстям, находясь дома, и в частности, в чем пагубный плод страсти уныния, как лени и стремления к развлечениям.

Далее рассмотрим вопрос о том, что говорит христианское учение о том, чем должен заниматься христианин в свободное время.

# Раздел 5. Христианское учение о том, чем должен заниматься христианин в свободное время

Ранее, рассматривая вопрос о различных развлечениях, мы отвечали на распространенный вопрос многих людей: «а что плохого в развлечениях?». Сейчас мы ответим на опять-таки распространенный вопрос, который есть одним из типичных оправданий праздности: «а чем еще заниматься?».

В этом разделе приведем некоторые советы святых отцов о том, чем следует заниматься христианину в свободное время.

### Христианин должен перестать развлекаться, как делал это до обращения к вере

Первым делом, христианин, только пришедший к вере или тот, кто верующий давно, но который ведет активную мирскую жизнь в суете и развлечениях, должен оставить жить по привычке.

**Феофан Затворник** (Сборник слов и проповедей о Православии…, В неделю 32-ую по Пятидесятнице): «После и вне Иерусалима, сущим христианам из язычников пиша, апостол Петр похваляет и воодушевляет их, говоря: «Пред этим вы «волю языческую» творили, ходили «в нечистотах, в похотях... в пьянстве, в козлогласованиях», под чем разумеются пляски, песни, гулянья, театральные кривлянья и прочие непотребства; теперь все сие вы бросили и положили жить по воле Божией, и все, видящие вас, «дивятся, что вы не участвуете с ними в том же распутстве» (1Пет.4, 3-4), то есть в ту же распущенную, разгульную, похотливую и бесстрашную жизнь, как бывало прежде и как делают ныне все не обратившиеся еще ко Христу и не вступившие в общество христиан».

**Феофан Затворник** (Сборник слов «Внутренняя жизнь», ст. Надлежит взять крест самоисправления; в чем он?): «Посмотрите, что делает в нас грех! Утверждаясь в сердце, он проникает все силы нашей души, исполняет все отправления и члены нашего тела, учреждает по-своему наш быт домашний и по своему духу подбирает общественные соотношения и связи... Так, около грешника стоит как бы грешная атмосфера, которую производит и которою потом питается живущий в нас грех. Положив твердое намерение работать Господу, нам прежде всего должно развеять сию атмосферу - расстроить сей греховный порядок жизни и учредить всюду новые порядки, по духу новой жизни. Надобно не ходить туда, где падали мы в грех или где разжигались на грех... Если это театр - бросить театры; если гулянья - отказаться от них; если знакомства - прекратить их. Оставить во внешних наших отношениях только дела должностные или дела звания, и притом так завести их, чтоб исполнение их было по Богу, а не в угодность страстям, и потом, отказавшись от прежних знакомств, связей и способов приятного препровождения времени, учредить новые связи и новые занятия в остающиеся от должностей часы: вместо пустых бесед - беседы о духовных предметах; вместо балов и вечеров - посещения людей богобоязненных, вместо чтения журналов - чтение слова Божия и писаний отеческих и прочее тому подобное. Переменив свое поведение вовне - в обществе, надо изменить и порядок домашней жизни. Назначить другие часы для вставания и отхода ко сну, определить молитвенное правило утром и вечером, определить свой стол и время для него... и то, как садиться и как вставать из-за стола, как выходить из дома и как входить в него, на что употребить какое свободное время, как и кого принимать и как вести прием; самое украшение нашего жилья должно быть другое - надо очистить страстное и поместить назидательное, духовное. Все это делают все начинающие новую жизнь, как бы по инстинкту сей жизни. Стеснительно, конечно... Но ведь стесняется сим грех, живущий в нас, а не мы; мы же высвобождаемся из уз греха чрез сие стеснение. Это и есть одно крыло спасительного креста, который мы должны взять на себя».

## 5.1. Советы святых отцов относительно телесных и мирских трудов

Далее, как мы уже говорили в начале нашей темы, христиане должны трудиться. Причем одни труды приносят выгоду телу, а другие – душе и духу. К труду, который приносит выгоду телу, относится: труды по работе и домашние хозяйственные труды. И сейчас мы скажем несколько слов об этом.

### Христиане должны иметь телесные труды, но чтобы они не были от многопопечения и сребролюбия, и не препятствовали духовному деланию

Нельзя не отметить, что у одних людей таких трудов достаточно много, т.к. это и рабочие и домашние труды (чаще такая нагрузка у женщин), у других – только рабочие труды, у третьих – нет рабочих трудов, а есть только домашние (и ни также бывают в разной мере: одно дело, когда человек живет один, а другое – с семьей). Исходя из этого, также следует, что у одних людей больше свободного времени, а у других – меньше.

Есть и еще один нюанс: у некоторых людей нет свободного времени не только потому, что они много работают, а и потому что, все имеющееся свободное время, они проводят в разного рода развлечениях (клубах, кафе, гостях, кино, занятии спортом, просмотре телевизора и т.д.). Т.е. в их жизни достаточно праздности (или как говорят, отдыха), а не только трудов. Кстати, это очень распространенный образ жизни многих людей, например, женщина работает на работе и дома, а свободное время (конечно, уставшая) проводит возле телевизора или компьютера. А мужчина, например, работает на работе, а свободное время проводит с друзьями в кафе или у того же телевизора. И в таких случаях, во-первых, нельзя говорить, что нет свободного времени, потому что много работаешь, – отдых все-таки есть. Во-вторых, некоторым людям нужно упорядочить свои труды и определить не многопопечительность ли или сребролюбие ими движет. В-третьих, некоторым нужно упорядочить свои привычки, связанные со свободным временем.

О том, что люди могут увлекаться многопопечением и от этого очень уставать, мы уже говорили в разделе 4.3. «О том, что телесная усталость нередко бывает от многопопечительности или неправильной организации труда». А сейчас только напомним, что христианское учение говорит, что многие наши дела – это пустоделие и суета.

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь…, п.7): «Сколько времени проходит у нас в безделии и пустоделии: шатаемся - туда и сюда, сами не знаем для чего; делаем и переделываем, не умея дать здравого в том отчета; идут у нас начинание за начинанием и дело за делом, но из всего выходит только толкотня – суета».

Также святые отцы говорят, что есть разного рода дела: маловажные, нужные, важные и т.п. И христианин должен это четко понимать для того, чтобы не потратить бесполезно время своей жизни.

**Платон Митр. Москов.** (т.13, Слово в 1-ю неделю Великого поста): ««Всему есть время» (Еккл. гл. 3, ст. 1), говорит Соломон… Время есть различным для человеческой жизни потребным действиям; и действиям хотя безгрешным; но из коих одни суть низки и маловажны; а другие нужны и превосходны. Например, землю орать, дом строить, пищу приготовить, и прочие подобные, хотя суть действия для человеческой жизни потребные, да и безгрешные: но ни как они не суть столь важны и превосходны, как просвещать разум знанием закона и должности своей, как предстать алтарю на служение Владыке живота и смерти, как душу свою освятить соединением любви с Богом, и жертвовать собою каждого и общему благу. Сии действия не только суть важнее и превосходнее прежних; но притом они суть их основанием. Ибо без них человек более будет походить на животное бессловесное, нежели на человека; и без них или никакого не получит успеха, или их употребит не в пользу себе, а во вред. И так хотя всему есть время: но благоразумие и справедливость требует, чтоб мы, уделяя время на дела низкие и маловажные, не позабыли бы время уделить на дела нужные и превосходные. И поелику таковые дела суть важнее и превосходнее, то, казалось бы, что для отправления их надлежало бы уделить большую часть времени жизни нашей. Кажется, как бы тому статься, чтоб мы более времени употребляли на дела единственно к жизни сей принадлежащие; а меньше времени уделяли бы на просвещение разума и на украшение души добродетелью, яко на такие действия, коими не токмо временное блаженство утверждается, но и вечное имиже приобретается? Хотя мы к несчастию своему каждый день сие и на других и на самих себе видим. Но пусть оно будет так! Оные дела хотя единственно к сей жизни принадлежат, и суть сами собою низки и маловажны: однако по крайней мере суть безгрешны. Но что уже сказать о том времени, которое изнуряем мы на разорительные игры, на охоты, на суетные зрелища, на пустословие; а иногда и на пересуждение других и на умыслы злотворительные? Как может не покрыться стыдом и бесчестием лице наше, когда помыслим о толикой трате дражайшего времени; да еще упуская нужнейшие и полезнейшие действия; а упражняясь в одной суете, не только неполезной, но и вредной».

А вот как говорит Никодим Святогорец о многопопечении, как одной из сетей диавола.

**Никодим Святогорец** (Поучения, Две сети диавола): «Множество различных сетей ставит диавол, чтобы уловить в них человеческие души и подтолкнуть их к погибели. Двумя из них являются праздность и многопопечительность. …Как праздность, так и многие дела, попечения и хлопоты порождают много зла. О них сказал Гос­подь, когда говорил о тернии, подавляющем семя Божественных заповедей и препятствующем возрас­танию всего прекрасного и доброго: «а упавшее в терние, это те, которые слушают слово, но, отходя, заботами, богатством и наслаждения­ми житейскими подавляются и не приносят плода»(Лк. 8,14). Эти люди, когда настает время молиться, идти в церковь и причащаться Святых Тайн, не имеют на все это времени. Они все — в работе. Как только оставят одно дело, сразу же принимаются за другое, но вот чтобы почитать что-нибудь полезное для души — это им некогда. Они похожи на веревку, завязанную на тысячу узлов, которые никогда не будут развязаны. И таким способом диавол держит у себя в пле­ну тех, которые, может быть, и хотели бы уйти из его рук, но не находят пути, которым могли бы бе­жать. А диавол все ниже и ниже приклоняет их к земле, подыскивая для них все больше разных дел и забот так, чтобы у них не было времени не толь­ко делать добро, но и думать о нем. Так ежеднев­ные заботы и дела становятся сетями, которые дер­жат людей, пригибают их к земле и доводят до такой степени помрачения, что в них не остается и следа благочестия. Впрочем, если бы у них и оставалось немного времени, они и его употребляли бы на свои дела. С ними бывает то, что случается с охотниками. Даже когда охотники спят, им снится, что они бодрствуют — охотятся на птиц и зверей, которые то убегают от них, то попадают в их сети. Тело их покоится в кровати, а воображение — в лесах. То же бывает и с теми, кто одержим многопопечительностью. Они стоят в церкви и произносят устами слова молитв, а в это время их ум бродит то здесь, то там, погруженные в житейские дела: как бы их лучше сделать. Они мыслями в том, как бы сделать одно дело, закончить другое, а для души времени не остается. Несмотря на то, что тело их находится в храме, их ум — на улицах. Даже когда они уснут, их мысль будет перебегать от одной работы к другой».

А вот поучение о том, что многие житейские попечения не оставляют сил и времени для духовных занятий, и более того: «если ты раб житейского попечения: то не можешь в тоже время быть рабом Божиим».

**Филарет Дроздов** (т.2, Слово в Церкви Пресвятыя Богородицы в честь иконы Ея Смоленския…): «Житейское попечение развлекает и смущает. Посмотрите на Марфу. Христос в ее доме, – Тот, для Которого множество народа бегало по селениям и по пустыням, чтобы увидеть Его, или услышать слово Его, – Тот, Которого «многие пророки и цари желали видеть, что вы видите, и не видели» (Лук. 10, 24), ... для Марфы близок, видим, слышим. Но что Марфа? Радуется ли о Нем? Наслаждается ли Его лицезрением и слышанием глаголов его? – Едва ли! У нее совсем иное занятие, иные чувствования; она думает и заботится о муке и елее, о хлебе и рыбах; Христа как будто нет для нее. «Марфа же заботилась о большом угощении» (Лк.10, 40) Наконец негодование на сестру, не разделяющую сей заботы, обращает ее ко Господу: но и то для того, чтобы чрез Него не уменьшить, а увеличить сию заботу и сие развлечение. «Подойдя, сказала: Господи! или Тебе нужды нет, что сестра моя одну меня оставила служить? скажи ей, чтобы помогла мне». Христианин! знаешь ли, что Христос, если еще не посещает тебя действительно, по крайней мере стоит у врат твоих, и ожидает, чтоб ты принял его в дом свой! Если нам не веришь в сем: «Се, стою у двери и стучу: если кто услышит голос Мой и отворит дверь, войду к нему, и буду вечерять с ним, и он со Мною» (Апок.3, 20). …Как же случается, что Он стоит при дверях, а мы не видим; Он стучит, а мы не слышим? Точно также, как подобное сему случилось с Марфою. Житейское попечение влечет нас от предмета к предмету, от занятия к занятию, от заботы к заботе; и как оно большею частью не бывает, и почти не может быть так успешно, как бы мы желали: то неудача смущает нас, недостаток помощи, или препятствие от других раздражает; желания и страсти шумят, как ветры, как волны; мы мятемся всуе; волнуемся на свою погибель, и в сем обуревании не примечаем кроткого присутствия, не слышим тихого гласа вожделенной и спасительной благодати. Житейское попечение затмевает ум от истины. Таковое затмение ума обличает Господь в Марфе, когда сказует ей, что едино есть на потребу… Не поняла сего пекущаяся о мнозе: и не поняла по тому самому, что пеклась о мнозе, что привычка житейским заниматься, и о житейском заботиться, как свинец, отягчала крило ума, и не допускала вознестись к духовному разумению. Не так ли некоторые и между нами, христиане, хотя и бывают под одним кровом с Христом, как то бывает по истине во храмах Его, хотя почти видят его в таинстве, хотя слышат Его в Евангелии, не умеют однако толикими благами пользоваться и наслаждаться? Евангелие для нас довольно непонятно; таинство весьма закрыто; молитва утомительна. Не знаем, как находят в Евангелии Божественный свет, в таинстве Божественную силу, в молитве Божественную радость, блаженство и самое небо. И почему не дается нам духовный разум и чистое созерцание? – Потому, что житейское попечение связует наш ум, обременяет его тяжкими земными помыслами, покрывает его мглою нечистых страстей и чувственных желаний; из орла, которому бы надлежало в чистом воздухе зреть на Солнце истины, превращает в крота, роющегося в земле и в прахе дел земных, бесполезных для духа. Житейское попечение обессиливает волю в избрании лучшего. Мария благую часть избра, глаголет Господь; избрала же она то, чтобы седши при ногу Иисусову, слышати слово Его. Как не избрала и другая сестра сей благой части? Разве не желала она приблизиться к Иисусу? Но сие желание оказалось в ней еще прежде, нежели в Марии, когда Марфа прият Его в дом свой. Почему же одно семя желания неодинаково произросло и принесло плод? – Потому что в сердце Марии оно росло свободно: а в сердце Марфы заглушали оное плевелы житейских попечений… Волею духа стремилась она ко Господу, и привлекала Его к себе; но склонностью к житейскому отвлекалась от духовного Ему благоугождения к телесному служению, и не достигала близости к Нему благодатной. Можно и во всякое время и повсюду примечать, как различно в различных душах действует желание благодати и спасения, соответственно тому, бывает ли оно в них полное, свободное и единичное, или в действии своем разделяется, воспящается (задерживается в движении), ослабляется каким-либо желанием земной природы и склонностью житейскою. Видим людей, которые в продолжение многих лет все только начинают дело спасения своего, а не совершают оного; долго ищут Бога, и не находят; видят некоторую зарю благодати над собою, и не могут дождаться дня ее, озаряющего сердце. От чего сие? От того, что начинают дело спасения, но, по пристрастию к земному и житейскому, не совсем оставляют дела погибели; ищут Бога, но не хотят лишиться тварей; ждут утешения благодати, но не хотят расстаться с утешениями растленной природы. Видим напротив и таких, которые позже других приступают служить Богу, но более в том успевают. …Посему слово Божие сильно восстает против смешения житейских попечений с желаниями духовными, столь обыкновенного, к сожалению, между нами. «Никто, - говорит Оно, - не может служить двум господам» (Мф. 6, 24). Итак, если ты раб житейского попечения: то не можешь в тоже время быть рабом Божиим. «Ибо где сокровище ваше, там будет и сердце ваше» (Мф. 6,21). Итак, если твое сокровище – то, чего ты желаешь, о чем печешься, что любишь, находится на земли: то не думай, чтобы сердце твое нашлось на небеси у Бога. «Никакой воин не связывает себя делами житейскими, чтобы угодить военачальнику» (2 Тим. 2, 4). Итак, если ты внутренне привязан к чему либо житейскому: то не прельщай себя мыслию, что ты угоден Вождю Христу, победителю мира. Отложим, христиане, бремя, которого тягость, может быть, не довольно знаем, потому что ходить без оного не испытали; отложим бремя житейских попечений. В обыкновенных делах и упражнениях жизни отложим попечение излишнее, суетное, заботливое, происходящее от неумеренных желаний, от неосновательного суждения о вещах, от недостатка веры в Бога и надежды на Его провидение. А когда особенно призываемся к делам Божиим, к молитве, к упражнению в слове Божием, к духовным подвигам для обретения благодати Божией, – всякое ныне житейское отложим попечение».

Обращаем внимание, что христианство не призывает отложить все попечения, а говорит только об их упорядочении. К тому же многопочительность и труд разные вещи.

**Дмитрий Ростовский** (Поучение на день памяти девяти мучеников Кизических): «Не труд отнимает Господь у людей, вводя праздность, но запрещает излишнее житейское попечение».

**Феофан Затворник** (Толк. на посл. 1 Тим. 5,14): «Лучше им дом строити… (быть госпожами в доме и держать строго добрые по дому порядки),—то есть иметь попечение о своем доме и нести труды и работы по нему, чем, ходя по чужим домам, болтать и проводить время в праздности. Но опять и дом устрояя, не сластям житейским предаваться должно, но так вести домашние дела, чтобы, при всем попечении о них, не вредить душе».

**Платон, Митр. Москов**. (т.10, Слово на день Казанския Богородицы): «Такового учения в свете не было, чтоб о житейских нуждах никакого не иметь попечения: да и быть не может. Ибо без пищи, пития, одежды, без пристанища обойтись мы не можем. Все сие надлежит снискивать трудом, который Самим Богом предписан и благословен; так как праздность есть мать недостатков и пороков, и Богом и истинною осуждаемая. Но не может же быть и таковое учение которое б предписывало: единственно думай о пищи, о питии, об одежде, и об одних выгодах телесных; а прочее все пренебрегай: не помышляй ни о просвещении разума, ни о исправлении сердца, ни о всем том, что честность и добродетель составляет. Сие нас от животных бессловесных, единому чреву работающих, ничем бы не отличило; и горе миру с таковым учением!».

**Иоанн Златоуст** (т.8, ч.1, беседа 44): «…не печься не значит не трудиться, но – не привязываться к вещам житейским, т.е. не заботиться о покое на завтра, но считать эту заботу излишнею. Можно и трудиться и не собирать ничего на завтра, можно и трудиться и ни о чем не печься. Попечение и труд не одно и то же. …Надобно знать время (для труда), и времени, определенного для слушания (слова Божьего), не употреблять на дела плотские».

Как видим, здесь речь идет о людях, которые постоянны что-то делают по дому, устают и у них не хватает времени ни на молитву, ни на духовное чтение, ни на уединение. Если это христианин, то он еще выделяет время на посещение храма, но дома зачастую у него уже не хватает времени на духовные занятия...

И если у кого-то после этих словах все же возникнет вопрос типа: как это не заниматься домашними делами? или что-то подобное, то, к сожалению, это говорит о том, что эта душа не постигла смысла жизни, который не в чистоте дома, а в чистоте ума, воли и сердца, и душа не знает христианских истин, которые говорят об удалении от многопопечительности, потому что она рождает постоянное внутреннее смятение мыслей и желаний, что не дает находиться ни в молитве, ни в памяти о Боге.

**Василий Великий** (Письма, п. 285): «…люди, сильно предавшиеся житейским попечениям, подобно откормленным птицам, понапрасну имея у себя крылья, влачатся по земле вместе со скотами».

**Иоанн Златоуст** (т.2, ч.1, О статуях беседа 2): «Заботящиеся только об украшении своего дома, богатые только внешними благами, нерадят о внутренних благах и не обращают внимания на то, что душа их пуста, нечиста и покрыта паутиной».

**Тихон Задонский** (т.5, Письма посланные, п.1): «Первое дело христианина и самое нужное — спасение его. Потому всегда и везде первое у него старание должно быть о том. Хозяйство и все, что относится к миру сему, последнее у него дело есть, потому и старание о том должно быть последним, а самое первое — о душевном спасении, потому что все от него отойдет, но душевное спасение не отойдет никогда, если его получит».

Что же касается времени занятиями богоугодными делами, то для трудящихся Господь определил воскресенье.

**Платон Митр. Москов.** (т.13, Слово в 1-ю неделю Великого поста): «…Бог, ведая немощь нашу и снисходя оной, определил шесть дней делать, и в них совершать все житейские дела наши; а один из семи дней отделил и освятил единственно для служения своего. Он есть Господь времен, и распорядитель и дел наших и судеб: однако поступился шестью днями нам; а один только день предоставил самому себе. …Видна здесь промысла его премудрость. Она знает, что мы вдруг совершенными и святыми стать не можем. Почему за довольное почитая, чтоб в прочие дни хотя б не творили мы дел греховных: определила, дабы седьмой день… препровождали наиболее в делах духовных, приходили бы в большую меру и возраст добродетели; и не довольно, чтоб уклонялись от зла, но творили бы и благое. А притом ежели бы в течении духовном с пути заблудили, паки в сие святое время собрали бы свои мысли и силы, и обратились на путь правый… Седьмой день в тех же делах проходит, в каких и прочие дни: или еще и в худших. Ибо превратно толкуя, что день седьмой есть день покоя, заключаем, что якобы сей покой есть покой тела, а не души. Сей день есть день покоя, но чтоб то есть упражнением в деяниях Боголюбезных успокоить душу от волнения и смущения страстей и забот житейских; а не для того, чтоб успокоить тело праздностью, играми, увеселениями, и чрез то отяготить душу».

### Советы святых отцов христианам о том, чтобы проводить свободное время дома, занимаясь разными видами рукоделия и искусства

Святые отцы говорят, что после необходимой работы в свободное время христианин может заняться другим более легким трудом, что позволяет избегать праздности.

**Феофан Затворник** (Письма, п.1186): «Совершив благое дело, к чему обратитесь, - к отдыху или к другим делам? Благослови Господи и отдохнуть; благослови Господи и еще что поделать».

**Тихон Задонский** (Об истинном христианстве, кн.2, §396): «Христиане не должны в праздности жить, но должны в благословенных трудах упражняться».

Как известно, к легкому труду относятся разные виды рукоделия.

**Игнатий Брянчанинов** (Письма, п.81): «В свободное время занимайтесь более рукоделием, какое найдете более удобным».

**Феофан Затворник** (Письма, п.1466): «Рукоделью учитесь. Изберите, какое посручнее. - Вон - некто ложки делает. Это и не мудрено, и для здоровья подходяще. - Есть которые вяжут одною иглою или крючком. Можно чулки вязать, перчатки, шлыки (вид шапки), салфетки на столы, фуфайки и множество разных вещиц. А все просто - одним крючком, - и прием один, взглянул и знаешь… - Без рукоделья от скуки не убежать. Хоть и на священстве. Я знаю 5-6 рукоделий. Есть время, когда ничего не делается, ни читается, ни пишется. Его нечем наполнить, кроме рукоделья».

**Амвросий Оптинский** (Письма к мирским лицам, п.191): «Пишете, что по слабости глаз не можете заниматься тонким рукоделием, и просите меня назначить вам какое-нибудь послушание. От скуки можете вязать чулки или иное что подобное».

Есть советы о том, что можно обучаться искусству.

**Феофан Затворник** (Начертание христианского нравоучения, ч.2, отд.2, А, бб): «Учить искусствам — прекрасное дело, именно: пению, рисованию, музыке и другим; то же к мастерствам женским и мужеским. Они доставляют приятный отдых духу и благонастроение. Но надобно, чтобы не забывалось главное: созидание духа для вечности».

Кстати, некоторые обычные люди таким же образом проводят свободное время, и вот как они об этом рассказывают:

Интернет – источник: «Ни мой муж, ни я телевизор практически не смотрим - разве что иногда что-то по спутниковым фильмовым каналам... У нас всех в семье есть свои творческие занятия - я рисую, муж занимается авиамоделизмом, сын вот от компьютера не оторвешь, но у него программирование самое главное занятие в свободное время...».

### Советы святых отцов о противостоянии скуке

И так как ничего неделание вызывает чувство скуки, то против нее также святые отцы советуют иметь телесные труды, например, по дому или помощи другим, или заняться рукоделием.

**Феофан Затворник** (Письма, п. 1310): «…умудритесь наполнить все часы дня ваши делами, так чтоб вам все некогда было, и скучанья меньше будет».

**Феофан Затворник** (Письма, п.759): «В свободное время сложа руки я не сижу - минуты даром не проходит. Занимаюсь тем, к чему душа лежит».

**Феофан Затворник** (Письма, п. 329): «Вот и одни, а скучаете. То скучаете, что много разволоки; а когда остались одни, не знаете, как время наполнить. Минутами уединения надо пользоваться, обращая их исключительно на дело Божие - молитву и богомыслие. Эти же занятия, коль скоро хоть не много исправно идут, не дадут скучать».

**Иннокентий Херсонский** (Слово в пяток недели 1-й Великого поста): «Что делать (против праздности)? - Изобрести себе труд по своим силам и обстоятельствам. Ведь изобретаем же мы удовольствия; почему не изобрести и труда? И мало ли чистых и полезных предметов для занятия души и сердца, самых членов тела? Одно необозримое поприще благотворительности может представить каждому для сего все, что нужно. Каков бы ни был труд, только б был безгрешен и занимал силы наши, - и цель будет достигнута. Ибо праздность уничтожается не одним телесным трудом, а и всяким».

**Исаак Сирин** (Слова подвижнические, сл.30): «Во избежание уныния пусть будет у тебя небольшое дело, не возмущающее ума».

**Иннокентий Пензенский** (Слово в день рождения императрицы М.Ф.): «Первый и самый надежный шаг к господствованию ее (плоти) над нами есть праздность, первое и самое сильное сопротивление плоти — занятие тела трудами».

**Тихон Задонский** (т.5, Письма, п.10) «…часто Богу молиться, просить у Него помощи, трудиться и ни малейшего времени не пропускать без дела какого-нибудь, и так скука минуется. Господь да управит житие твое!».

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь…, п.64): «На днях, перелистывая одну книгу, встретил советы отца (графа Сперанского) своей дочери. Тут, между прочим, говорится и о том, как избегать скуки. Вот что советует он. У всякого, говорит, есть круг своих повседневных занятий, которые он отбывает как оброк какой. Но есть много людей, у которых эти оброчные занятия несложны и недолги. Остается от них много времени, которого если ничем не наполнить, не избежишь скуки. Во избежание ее вот тебе надежнейшее средство: устрой так, чтобы у тебя ни одной минуты не было праздной и все время твое было наполнено соответственными занятиями, чтобы, когда, кончая одно дело, становишься свободною, у тебя было уже наготове другое дело, за которое и берись. Какие это дела? 1. Эстетические занятия: музыка, пение, живопись. Но это не насущный хлеб, а конфеты. 2. Какое-нибудь рукоделье - вязанье, вышиванье и подобное. 3. Но лучшее средство против скуки - найти вкус в серьезном чтении и изучении предметов, не узнанных еще. И не столько чтение гонит скуку, сколько изучение… Потрудитесь принять это к сведению и так устроиться. И верно, не будете более испытывать скуки. Я знаю одного человека, который всегда один, сам никуда не выходит и других к себе не принимает. Спрашивают его: «Как тебе не скучно?» Он отвечает: «Мне некогда, так много дела, что, как открою глаза после сна, делаю-делаю и никак не успеваю переделать, пока закрою их».

**Феофан Затворник** (Письма, п. 1416): «Чем занять себя? - Главное, имейте всегда работу. Затем читайте. Еще: возумейте наслаждаться природою: всякое время года имеет свои прелести. Сумейте их найти и восчувствовать. В сем мудрость. Хотите ли быть мудрою? Извольте ухитриться так делать. Еще что можно? - Сделайте из себя сестру милосердия для своего села: бывайте там, где беднота, болести, горести, и помогайте сколько и как можете. Это занятие отраднейшее!».

**Иннокентий Херсонский** (Слово в пяток недели 1-й Великого поста): «(О пагубности праздности и скуки) знали все сие святые Божии человеки, и ничего так не старались избегать, как праздности. Казалось, самая жизнь пустынная и созерцательная освобождала их от трудов, тем паче телесных, ибо много ли у них оставалось и времени от молитв общественных и домашних? Но, зная опасность праздности, они брали с собой труд в самые пустыни; не разлучались с ним при совершении дел самых высоких. Кто, например, это сидит у холма пустынного в Фиваиде, поет псалмы и в то же время плетет корзины? Это - светило Египта, Антоний Великий. Корзины сии пойдут в Александрию и променяются на укруги хлеба, коими столетний старец подкрепляет по временам немощь своей плоти. Кто это во мраке ночном, при свете лампады или луны, занимается деланием шатров и палаток? Это - святой Павел. Днем он проповедует Евангелие мудрым эллинам, а ночь употребляет на скинотворство, дабы не быть никому в тягость скудным содержанием своим».

**Серафим Саровский** (Жития святых Дмитрия Ростовского, 2 января): «Болезнь сия (скука) врачуется … молитвою, воздержанием от празднословия, посильным рукоделием, чтением слова Божьего и терпением потому, что и рождается она от малодушия, беспечности и празднословия».

А вот совет, что иногда при скуке можно петь духовные пьесы или играть их на музыкальных инструментах.

**Антоний Оптинский** (Письма к разным лицам игумена Антония, с.18): «...Лучше от нечего делать заняться от скуки фортепиано, для которого я иногда покупывал и духовные пьесы и оными дарил девиц. И если бы был я в Москве, то и для вас купил бы весьма хорошую и чувствительную пьесу: «Множество содеянных мною лютых помышляя окаянный аз, трепещу Страшного Дня Судного...», которою и наигрались бы вы, и нарыдались вволю, а может быть, и в страх Божий пришли бы от сего, которого якобы не имеете вы».

**Тихон Задонский** (т.5, Размышления на псалмы и замечания из текстов, 8): «(Когда) находит скука, уныние, печаль и тоска … также должно молиться, воздыхать и петь песни духовные, и так печаль и скуку победишь».

Заметим, что действие страсти уныния ощущали на себе и святые подвижники. Вот как об этом говорил свт. Феофан.

**Феофан Затворник** (Письма, п.1092): «Так разленился, что пера не хочется взять в руки. Сядешь будто работать; но повертишь бумагу-то туда и сюда, - да и бросишь. И пошел слоняться из угла в угол. Зато читаю усердно. Авось, Бог даст, и писать придет охота».

(Если посмотреть на огромное количество написанных свт. Феофаном толкований, поучений, писем, переводов и других трудов, то становится понятно, каково великое смиренное мнение о себе было у него, и как он тонко понимал движение страстей, которые были у него в малой силе (судя по написанным им трудам)…)

Несмотря на проявления скуки и лени, подвижники четко понимали, что это действует уныние и ему иногда надо противиться изменением деятельности, а иногда понуждением делать что-либо, несмотря на это страстное состояние. Также святые молились против уныния и занимались духовными размышлениями, и нам советуют это делать.

**Феофан Затворник** (Письма, п.1086): «Что я делаю? Бью баклуши. Вот от чего! Кончил чрез силу 2 к Кор. Приступил к Рим. Такая тупость напала и бессердечие, что и интерес весь пропал, и мысли нейдут, и перо не ходит. Думаю, что это от того, что целый год и более все за одним делом. Стерляди да стерляди, - и приелось. Бросим на несколько времени. И вздумал между делом приготовить второй том русского "Добротолюбия". …На этом я отдыхаю, - хоть и тут труд не малый».

**Иосиф Оптинский** (Письма, п.151): «Батюшка о. Амвросий при скуке говаривал так: «Скука – унынию внука, а лени – дочь, Чтоб отогнать ее прочь, В деле потрудись, в молитве не ленись: Скука пройдет, и усердие придет. А если к сему терпения и смирения прибавишь, Тогда от всех бед и зол себя избавишь». Попробуй применить к себе этот совет и увидишь пользу».

**Георгий Затворник** (Письма, п.1,80): «В доме вашем, когда вам делается очень грустно и скучно, полезно произносить сии слова сердечные: «Господи! помилуй меня, изнемогаю. Даруй мне мысль благую и укрепи меня жить по воле Твоей, как Тебе угодно». Веруйте, что Господь выслушал молитву вашу, и несомненно ожидайте милости Его с терпением и безропотно: и будет вам по вере вашей».

**Феофан Новозерский** (Наставления, 20): «Жалко, что мы о смерти-то мало думаем. Когда сделается скучно, так о смерти размышляйте, о пришествии Христовом. Помыслите, как на воздухе будете удержаны, да что будете отвечать на мытарствах».

**Тихон Задонский** (т.5, Размышления на псалмы и замечания из текстов, 8): «(Когда) находит скука, уныние, печаль и тоска… должно обратиться к рассуждению о вечности, царствии небесном, муке вечной и прочем. Такое рассуждение всякое уныние и суету прогоняет».

### Христиане должны отдыхать с пользой для души и тела

Итак, выше мы сказали о телесных трудах – их упорядочении, что позволяет избегать чрезмерной усталости и многопопечения, и сказали о легких трудах – разных видах рукоделия, что позволяет избегать праздного проведения времени (например, у телевизора или компьютера). А теперь кратко скажем об отдыхе вообще, для которого есть также некоторые правила.

Во время отдыха «заботься о том и делай то, что относится к Богу и пользе души».

**Иоанн Златоуст** (т.8, ч.2, О том же предмете (о Пасхе) 3-е): «Если правильно и сообразно Христу хочешь соблюдать субботу и праздничный покой, воздерживайся от мирских забот и занятий, а заботься о том и делай то, что относится к Богу и пользе души».

**Троицкие Листки** (ст. 650): «Первое и главное правило касательно употребления времени то, чтобы оно не улетало праздно — без добрых и полезных дел, что должно проводить его так, как повелевает Закон Божий: «Всем время, и время всякой вещи под небесем» (Еккл. 3; 1). Следовательно, для всякого времени есть и должно быть свое дело, и для всякого дела есть и должно быть свое время. Нельзя, поистине, верить тем, кои жалуются на избыток времени, ищут и не находят, как провести, или, как справедливо говорят, "убить время". Эта жалоба не от недостатка дела, а от недостатка усердия к истинно полезным делам. Может ли не быть дела у христианина, который обязан знать все, от Бога дарованное нам».

Развлечения должны «освежать силы, а не истощать их», подкреплять дух, а не расстраивать силы.

**Нравственное богословие Е.Попова** (Грехи против 7-ой заповеди, грех: Основание или одно одобрение основываемых увеселительных заведений и народных игрищ): «Скажут: «развлечения человеку полезны и необходимы». Правда. Но здравый смысл и христианская совесть одобряют только такие развлечения, которые освежают силы, а не истощают их, подкрепляют дух, а не расстраивают душу».

## 5.2. О духовных занятиях работающих и не работающих христиан

У христианина вместе с телесными трудами обязательно должно быть и духовное делание, а это значит: молитва, богомыслие, чтение Святого Писания и святых отцов.

**Иннокентий Херсонский** (Слово в пяток недели 1-й Великого поста): «Вообще, у святых людей время разделено было между богомыслием и трудолюбием».

**Феофан Затворник** (Письма, п.112): «…свободное время… посвящайте… то на отдых, то на чтение, то на молитву, то, может быть, на рукоделие».

**Феофан Затворник** (Письма, п. 714): «Работу надо непременно иметь; и чем грубее она, тем лучше. Чистые и щегольские работы слишком занимают, и внимание от главного дела отвлекают, и холодят. Изберите такую, которая была бы по глазам, и работайте каждый день непременно. Работа с богомыслием, да чтения немного, а поклонов с молитвою побольше, - вот и все. Переходите от одного дела к другому, незаметно время пройдет, и скука не придет».

**Иосиф Оптинский** (Письма, п.735): «В свободное время почитывай книги св. Отцов. Прочти со вниманием поучения аввы Дорофея с руководством к духовной жизни пр. Варсонофия и Иоанна и другие книги. От этого чтения укрепится душа твоя на благое делание».

**Никон Воробьев** (Письма, п.299): «Если есть свободное время – читай молитвенно Псалтирь или Евангелие. Эти книги, во всяком случае, есть. Старайся везде со вниманием, от всего сердца творить молитву Иисусову».

Также отметим, что нельзя молитву и духовное чтение заменять трудом или рукоделием.

**Феофан Затворник** (Письма, п.528): «За мной еще остается один вопрос, о молитвенном вашем правиле. Прежде вы спрашивали часом раньше кончать правило. Не прозревая хитрости врага, я согласился на это. Теперь враг подсел к вам и натолковал, что можно молитвенное правило сократить еще, внесши в него рукоделие. Так совсем разорилось ваше обычное молитвословие. Не добре так. Потрудитесь восстановить его, как оно было в начале. …Преутруждать себя надо, а не льготы придумывать. Это широкий путь, недобрый».

Заметим, что, к сожалению, многим из нас нужно понуждать себя это делать, т.к. наши расслабленные и саможалеющие души не хотят напрячься для таких занятий. Мы привыкли в свободное от работы и хлопот время посмотреть телевизор, пообщаться в соцсетях или поиграть на компьютере, почитать какую-нибудь мирскую книгу или журнал и т.д. При этом мы самообольщенно оправдываемся, что у нас нет времени на то, чтобы прочесть молитвы или Евангелие, хотя, думаю, многие понимают, что мы просто не хотим, и потому что тело устало, и душа не хочет напрягаться. Но вот на привычное для нас времяпровождение, например, за компьютером, душа согласна. Так, что ждать от себя, что мы после работы и домашних трудов захотим почить Евангелие или молитвы, не приходится…

### Выходные или праздничные дни работающим и неработающим христианам следует проводить в духовных занятиях и делах милосердия

Далее приведем христианские поучения о том, как работающие христиане, которые зачастую сильно загружены работой и хлопотами (если это действительно так, а не многопопечение или лукавое самооправдание), должны проводить воскресные и праздничные дни

**Феофан Затворник** (Сборник слов и проповедей о Православии…, В неделю 9-ую по Пятидесятнице): «…в воскресные и праздничные дни в церковь ходите и дни сии, как в церкви, так и дома, проводите благоговейно и благочестно — не в питье и гулянье, а или читайте святые книги, или беседуйте о Божественных вещах, или вразумляйте друг друга в том, кто чего не разумеет. Бесчинств же и непотребств всяких бегайте, храня себя чистыми от плотских скверн».

**Нравственное богословие Е. Попова** (Грехи против 4-ой запов., грех: Неисполнение долга посвящать целый воскресный день, как и каждый праздник, на дела благочестивые): ««Еже святите его», сказано о дне субботнем, который заменило для нас воскресенье (Исх.20,8). Стало быть, не часть только дня праздничного, даже на половину его, а весь его сполна, нужно посвящать Богу. Стало быть, и недостаточно одной бытности у заутрени и обедни в воскресенье, чтоб исполнить заповедь о седьмом дне… (После богослужений) еще остаются многие часы праздника. Эти-то часы и не должны быть праздными или состоять в одном лежанье, сиденье, сне и разговорах обыденных, хотя действительно, отдых телесный в праздник более уместен, чем в будни. Но кто в эти часы только отдыхает, не дотрагиваясь и не имея никакой охоты дотрагиваться до дел будничных (последнее так и должно быть); тем более кто начинает отдыхать с самого утра воскресенья, т.е. покоится и в те часы, когда бы нужно было пойти в церковь: тот проводит воскресенье нисколько не лучше еврея. Этот человек будто хочет славить Бога только отдыхом—лежанием своим: но тут не видно никакого прославления Господу Богу. Для него нет совсем цели в воскресном дне; потому что для Бога и души его воскресный день ничего ему не приносит, между тем как богопочитание и есть единственная цель праздника. Правда, седьмой день, или седьмая часть недели, с самих древних времен употреблялись на отдых: так пользовались этим днем не одни евреи, но и язычники; не может же и лук быть постоянно натянутым. Но иное язычник и иное христианин: у язычника духовная природа в усыплении, а христианину дано движение духовной жизни. Нужно, чтоб после шести дней неустанной работы-деятельности человек нашел для себя в седьмой день занятия противоположные; например, если б он в продолжение недели упражнял только мускулы своих рук у столярного станка или у машинного какого колеса, то затем и надо дать ему дело для ума и сердца. Тогда только и будет уравновешение его сил. А если другой кто в продолжение шести дней работал головой-умом: в седьмой день он должен найти себе работу, от которой бы согрелось и его сердце, ожила бы вся душа его. Христианские праздники, а особенно в каждой неделе воскресный день, кроме восстановления утомленных сил, вот и имеют прекрасною целью дать христианину эти противоположные будням занятия. Это такого рода занятия, которые доставляют простор бессмертной и богоподобной душе, заключенной в теле. В христианстве покой еврейской субботы до суеверия с первого же раза оставлен. Древние христиане в воскресенье, как и в каждый праздник, имели свои труды: они слушали проповедь слова Божия от священников (Деян.20,7-9,11), которым тогда была двойная служба; и сами одни читали слово Божие; упражнялись в духовном пении; делали сбор для милостынь бедным (1Кор.16.1-2); ходили по тюрьмам, отпускали на волю рабов.—И так что же именно должно быть предметом занятий для христианина ныне в воскресные и праздничные дни кроме богослужений?—Домашнее чтение слова Божия и духовных книг; домашнее же пение духовного в виде общей домашней молитвы; домашняя или уединенная с кем либо беседа о духовных предметах. Еще лучше, когда все эти занятия выполняются в церкви, под председательством или только по благословению приходского священника, причем не следует исключать из реестра их и духовного пения (Еф.5,19): потому что духовное пение смягчает душу, а не изнеживает ее, как светское и мирское пение, возбуждает в душе возвышенные чувствования, а не страсти. (Говоря о провождении воскресного дня церковной семьей, мы имеем в виду воскресные собеседования в церкви не во время богослужения). Вместе с тем, в воскресный и праздничный день следует выполнять дела милосердия к ближнему, телесного и духовного,— кто имеет для того средства и силы; потому что сказано: «достоит в субботы добро творити» (Мф.12.12). …—Православный христианин! будем в этом духе стараться проводить воскресные дни, и—мы почувствуем, что вошли в божественный покой их».

Так ли мы проводим выходные дни, пусть каждый ответит сам (но, думаю, мало найдется таких…)

Далее приведем поучение, какие могут быть согрешения в эти дни от многопопечения (и именно такое времяпрепровождение может быть у многих).

**Нравственное богословие Е. Попова** (Грехи против 4-ой запов., грех: Суетливость по делам в праздники): «…сколько бывает в воскресенье свиданий и продолжительных переговоров по хозяйским, торговым и служебным делам! Не приноравливают ли также к воскресенью перемещения на другую квартиру или на дачу, всю скопившуюся за неделю переписку с родными и знакомыми? И все эти занятия не как-нибудь неожиданно или против собственного желания выходят, но уже раньше рассчитаны: «уж (говорят) в праздник когда-нибудь сделаем...». Что же это, как не работа или по крайней мере не окончание недельной работы? Да; это также работа, только в своем роде, праздничная: иной, например, домохозяин столько нахлопочется в воскресенье по своему двору, осматривая его или назначая работникам на следующий день работы или распоряжаясь относительно перестановки каких либо вещей, что рад бывает месту вечером. Нет; день воскресный должен быть свободен не только от тяжелой работы, но и от всяких житейских сует, забот и беспокойств, именно—в целях провести его по духовному. Тогда только он и будет днем «священным и приятным. …к тем, которые к праздничному дню приноравливают снести, свести, передвинуть, переставить что-нибудь тяжелое,—относится прямое запрещение у одного из древних пророков в праздники «не носити бремен» (Иер.17,27).—Ты, православный христианин, старайся освобождать воскресные и праздничные дни от всякого постороннего дела, чтоб дать больше отдыха своей душе, и Бог благословит тебя за достойное почитание праздников!».

Следующие советы для тех, кто не ходит на работу или не имеет постоянных чрезмерных попечений о домашних. Они так же должны иметь телесный труд, и больше времени уделять духовным деланиям.

**Феофан Затворник** (Письма, п. 692): «Есть правило старцев: сиди в келлии и она всему тебя научит. В келлии велят отцы - молиться, читать, рукодельничать, переходя от одного к другому. Устройтесь так и будете жить как в раю, госпожою над собою и над всеми делами своими, а далее над мыслями и чувствами. Главное тут навыкнуть всегда быть в том, что есть едино на потребу. …Я писал вам назначить время для разных духовных занятий, а теперь говорю, делайте, что захотите, только в праздности не сидите».

**Никон Воробьев** (Письма, п.96): «Следи за собой. Дни лукавы суть, и смерть не за горами. Старайся ежедневно напоминать себе, что скоро предстанешь на суд пред Господом. Что будешь отвечать Ему? Оторвись от мира и суеты его, прости всем, сохраняй мир со всеми, больше сиди дома и не будь праздной, а занимайся молитвой или псалмопением, немножко читай, сделай нужные дела с молитвой Иисусовой и с памятью Божией. Кайся, сокрушайся пред Богом за все бесчисленные грехи и Господь простит все и примет тебя в вечную жизнь и блаженство».

**Тихон Задонский** (Т.5, Размышления на псалмы и замечания из текстов, 7): «Живя в монастыре (а тем более в миру – от сост.) надобно трудиться, читать полезные книги и молиться. Эти три вещи тебе нужны, но делать это советую попеременно, то есть то читать, то трудиться, то молиться, так чтобы и малейшего времени не прошло в праздности, разве только когда разговор будет о душеполезных вещах, как-то: о царствии Божием, о спасительном воплощении Сына Божия, и о прочем. Тогда разговор этот сам будет побуждать к молитве и благодарению Бога. Так поступая, избежишь лености и праздности. Так человек незаметно в добродетельной жизни с помощью Божией будет преуспевать».

**Тихон Задонский** (т.5, Письма посланные, п.45): «В келье живя, так поступай. Восставши от сна, благодари Бога и молись; из церкви придя, прочитывай из книг что-нибудь на пользу души своей, потом за рукоделие принимайся и делай. Поделав, встань и помолись, помолившись, опять из книги читай что-нибудь. И так все попеременно делай, то есть: то молись, то читай, то рукоделием занимайся. Но в рукоделии и чтении возводи ум твой ко Христу, и молись Ему, да помилует тебя и поможет тебе. Если все попеременно будешь делать, то ко всему, чтению, молитве, большая охота и усердие будет, ибо переменность дает охоту и усердие. Так люди с места на место переходят и прогуливаются, так и перемена пищи людям приятнее бывает, нежели одна поставляемая пища. Переменяй и ты свое дело, дабы охотнее к делу приступать. Если уныние, скука и тоска тебя очень смущает, то выйди из кельи, и пройдись, где возможно, и, прохаживаясь, воздыхай ко Христу, да поможет тебе. Часто поминай смерть, Суд Христов и вечность. Этим воспоминанием, как бичом, прогонится всякое уныние, скука и тоска. Временное все кратко и скоро минует, а то, что по смерти будет, вовеки пребывает. День проходит, и с днем все, то есть печаль и радость, проходит, и так вся жизнь проходит, а к смерти ближе и ближе приходит. А в чем смерть застанет человека, с тем он и в оном веке явится. Блажен, кто бдит и ожидает часа смертного! Спасайся во Христе… «Помяни нас, Господи, во царствии Своем» — эту молитву почаще ко Христу, Сыну Божию, сидящему одесную Бога Отца во славе Отчей, с усердием твори».

### Христианин должен в свободное время читать Святое Писание и учения святых отцов, вместо мирской литературы

Особо выделим вопрос о чтении.

Опыт говорит, что некоторые христиане предпочитают читать мирские книги вместо Священного Писания и книг святых отцов.

**Тихон Задонский** (Об истинном христианстве, кн.1, §272): «…многие предпочитают забавными и соблазнительными книжками утешать и увеселять плоть свою, нежели от Слова Божиего пользы душевной искать, для чего оно и дано».

**Тихон Задонский** (Об истинном христианстве, кн.1, §2): «Неблагодарны и несмысленны те, которые перестают его читать или слушать; у которых нет времени читать Божие слово, а есть время читать забавные книжки; которые стараются узнать, что делается в Италии, в Риме, в Азии, в Африке и прочих местах, а не хотят из слова Божия познавать, что в душах их делается и к какому они концу идут, к вечной жизни или вечному мучению, что без сомнения есть признак заблудшей души».

**Иоанн Кронштадтский** (Моя жизнь во Христе, ст.1180): «Если читаешь светские журналы и газеты, извлекая из них полезное для себя, как для гражданина и христианина и семьянина, то наипаче и наичаще читай Евангелие и писания св. отцов, ибо грешно христианину, читая светские сочинения, не читать богодухновенных писаний. Ты следишь за событиями во внешнем мире, - не упускай же из виду и твоего внутреннего мира, твоей души: она ближе к тебе и дороже тебе. Читать только газеты и журналы значит жить только одною стороною души, а не всей душой, или жить только по плоти, а не по духу. Все мирское с миром и кончится. «И мир проходит, и похоть его, а исполняющий волю Божию пребывает вовек» (1Ин. 2, 17)».

**Иоанн Кронштадтский** (Моя жизнь во Христе, ст.908): «Где теперь чтение в домах богодухновенной Псалтири, внушающей такую великую веру в Бога, такое крепкое упование на Бога в напастях, в болезнях, в бедах и скорбях, и такую пламенную любовь к Богу? Где чтение богодухновенных псалмов, которое было любимым чтением наших предков, не простых только, но бояр и самих князей? Нет его: зато нет во многих веры, упования христианского и любви к Богу и ближнему, а есть безверие, отчаяние, ненависть. Нет пламенной молитвы, нет чистоты нравов, нет духа сокрушения о грехах и умиления, нет правды, мира и радости в Духе Святом. Большинство христиан проникнуты духом мира, духом журналов, газет и вообще светских писателей, кои сами проникнуты в свою очередь языческим, а не христианским, духом отрицания богодухновенности Священного Писания и превозношения себя самих, своего гордого и напыщенного разума, духом житейской суеты».

Святые отцы говорят, что книги мирских писателей исходят от греховного мирского духа, от которого должен отвращаться христианин.

**Иоанн Кронштадтский** (Моя жизнь во Христе, ст.471): «О, презренный стыд! о, диавольский стыд! О, из кладезя бездны исходящий смрад сатанинский! Как многие недугуют тобою! Как многие не знают твоей прелести и раболепствуют тебе, на погибель душам своим! Вот светский сочинитель, журналист-фельетонист. Пишут, пишут, пишут... чего-чего не напишут в продолжение своей литературной или беллетристической деятельности? А о Боге, а о Спасителе Иисусе Христе, а о Церкви, о Богослужении, о праздниках христианских, о воскресении плоти нашей, о суде, о загробной жизни - хоть бы вспомянули. Не наша, говорят, область, не наше дело. Мы от мира есмы, от мира глаголем: и потому мир нас слушает; а станешь говорить о Боге, пожалуй, и читать нас не станут. Таким образом, светская литература совершенно чужда христианского духа, она даже стыдится духа Христова».

**Паисий Святогорец** (Духовное пробуждение, т.2, ч.2, гл.1): «Художественная литература избавления не дает. Ни романы, ни газеты, ни телевизор не помогают в духовной жизни. Даже духовные журналы часто приносят христианам вред, возбуждая глупую ревность и вызывая смущение. Будьте внимательны: не читайте в свободное время лишнего. Читать книги определенного рода - это все равно, что набивать свой желудок жиденькой похлебкой из тыквы, все равно, что рыться в стоге соломы в поисках одного пшеничного зернышка. "Да, - говорят некоторые, - но от такого чтения я отдыхаю" Да как же ты отдыхаешь, голубчик, когда у тебя от этого "чтива" заморочена голова и режет глаза? Лучше уж (тогда) поспать, для того чтобы отдохнуть. Из того, что читает человек, можно распознать его духовное состояние. Человек очень мирской будет читать безнравственные журналы. Не очень мирской будет читать журналы не такие грязные или газеты. Тот, кто ходит в церковь – духовные издания, современные духовные книги или святых отцов и так далее».

**Феофан Затворник** (Сборник слов и проповедей о Православии…, Слово пред Козловскою паствою): «Внутреннее веры слагается из ведения святой веры и соответственных ему дел, — или из совокупности здравых понятий и святых чувств и расположений. Обращаю особенно ваше внимание на собрание здравых о всем понятий, или на разъяснение для себя истин святой веры. Смотрите, как учения мирские распространяются! И сколько пишется и выпускается книг, духом мира пропитанных! Расширяется и уменье читать все более и более. Не будьте же слишком падки на мирскую письменность. Есть, конечно, там и хорошее, но есть много и нехорошего. Предостеречь вас считаю своим долгом: не увлекайтесь тем чтением. Без просвещения нельзя оставаться. Но надо различать свет от света. И курящаяся во тьме навозная куча издает какой-то свет. Но что это за свет?! «Светильник, сияющий в темном месте» (Ср.: 2Пет.1,19), по Апостолу, есть Откровение Божие, — или совокупность учения, содержимого и предлагаемого Святой Церковию. К нему стремитесь, его усвоить поревнуйте — и будете истинно просвещенными...».

Что бы быть истинно просвещенным следует как можно чаще читать Святое Писание.

**Тихон Задонский** (Об истинном христианстве, кн.1, §2): «1) Слово Божие, как великий и небесный дар, мы должны почитать и любить, как делал это святой Давид (Пс.118). 2) За этот великий дар Отца Небесного от сердца благодарить. 3) Поучаться в нем день и ночь. 4) По правилу Его жизнь свою и нравы исправлять».

**Игнатий Брянчанинов** (Письма к разным лицам, п.2): «Займись чтением Божественных книг с благоразумною умеренностью, сохраняющею надолго вкус, и утончающею оный, и умножающею сердечную жажду Божественной правды, сими книгами поведуемой».

А также христиане должны читать и изучать творения святых отцов.

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь…, п.64): «Читайте больше духовные книги. Это есть область серьезнейших предметов и, главное, самонужнейших. В этой области все ново и никогда не стареется. Чем больше будете узнавать, тем больше будете узревать не познанных еще предметов. И охота узнавать сии предметы, и приноровленность к познанию их бывает только тогда, когда кто делом вступит на путь духовной жизни. С момента как Вы решились угождать Господу, я считаю Вас не чуждою сего пути. Извольте же читать и книги о том - и умудряться. Благослови Вас, Господи!».

**Ефрем Сирин (**О правой жизни, ст.36): «Если пользуешься чтением, то ищи не разительного только и витиеватого, и не на этом останавливай свое внимание, – иначе бес самоугодия поразит сердце твое. Но как мудрая пчела собирает с цветов мед, так и ты через чтение приобретай врачевства для души».

**Феофан Затворник** (Письма, п. 499): «Освежайте свою голову благими помышлениями чрез чтение и размышление. Книжек у вас достаточно. А порядок тут всякий пригож. Но читайте больше Исихия, Авву Дорофея, Симеона Н. Богослова, Исаака Сирианина, Варсонофия, да и все хороши. - Много зараз не читайте. Не читайте затем, чтобы только прочитать, а чтобы освежить и попитать душу. Питается же она тем, что чрез внимание пройдет в сердце и его займет. Если при чтении и размышлении какая-либо мысль исторгнет вас из среды тварей и перенесет пред лице Господа, закрывайте книгу, - и оставайтесь с сею мыслию, хоть целый день, и более».

**Паисий Святогорец** (Духовное пробуждение, т.2, ч.2, гл.1): «Геронда, какие духовные книги помогают больше всего? (Ответ) Очень большая польза от различных святоотеческих книг, которые в наши дни издаются, слава Богу, тысячами. В этих книгах можно найти то, к чему ты стремишься, в чем ты нуждаешься. Они - подлинная духовная пища, они безопасно ведут по духовному пути. Однако для того, чтобы они помогли, их должно читать со смирением и молитвой. Святоотеческие книги подобны томографии: подобно тому как на томографии запечатлевается телесное состояние человека, так в духовных книгах - его духовное состояние. В каждом предложении святоотеческих текстов кроется не один, а множество смыслов, которые каждый понимает в соответствии со своим духовным состоянием. Хорошо бы читать сами тексты, а не переводы, потому что переводчик изъясняет оригинал в соответствии с собственной духовностью. Но в любом случае для того, чтобы уразуметь святых отцов, надо сжать себя, сконцентрировать ум и жить духовно, ибо святоотеческий дух воспринимается только духом. Особенно сильно помогают подвижнические слова аввы Исаака Сирина, но читать их необходимо по чуть-чуть, чтобы пища усваивалась. "Эвергетинос" - это великое благодеяние, поскольку [через него] можно познать весь святоотеческий дух. Эта книга помогает потому, что она описывает борьбу святых отцов со всеми страстями по порядку, душа познает то, как трудились отцы, и получает пользу. Также и жития святых: это освященная история, и поэтому они весьма помогают, особенно детям. Но не следует читать их, как сказки».

Итак, на этом закончим рассматривать страсть уныния в различных ее проявлениях.

И пусть каждый сам определит, какими советами пользоваться, главное, чтобы у христианина большая часть свободного времени была посвящена спасению своей души и служению ближним.

**Иоанн Кронштадтский** (Моя жизнь во Христе, ст. 650): «Бегай такого образа жизни, чтобы жить только животными побуждениями и желаниями, чтобы спать, да есть, да одеваться, прогуливаться, потом опять пить, есть и гулять. Такой образ жизни убивает, наконец, совершенно духовную жизнь человека, делая его земным и земляным существом; между тем как христианин и на земле должен быть небесен. «Покайтеся, приближибося Царствие Небесное» (Мф. 3, 2). «Отче наш, Иже еси на небесех!» Надо больше читать слово Божие, молиться дома и в храме, и на всяком месте, больше, разумеется, внутренне, чем наружно; размышлять о Боге, о творении, о назначении и предопределении человека, о промысле, об искуплении, о неизреченной любви Божией к роду человеческому, о жизни и подвигах святых Божиих человеков, разными добродетелями угодивших Богу и проч., также поститься, испытывать свою совесть, каяться искренно и глубоко во грехах своих и проч.».

**Троицкие Листки** (ст. 650): «Нужно только уметь хорошо пользоваться временем. Как пользоваться? По тому же правилу — «всем время, и время всякой вещи под небесем». Следовательно, всякому времени должно быть определено свое дело, и всякому делу свое время. Нет большего и важнейшего дела, как спасение души и приобретение жизни вечной, — потому дело сие и должно быть единственной целью нашей жизни. Не то хотим сказать мы, чтобы для сего должно было оставить совершенно все дела общественные и домашние, но то, чтобы всякое дело освещалось молитвой, предпринималось не по влечению растленного сердца, но по чистому сознанию долга, предписанного Законом Божиим, совершалось не для удовлетворения прихотей и страстей, но во славу Божию, по оному правилу апостольскому: «аще ясте, аще ли пиете, вся во славу Божию творите». Дела служения Богу и прославления Его имени по долгу займут первое место, и время, посвященное им, не должно отнимать у них без особенно крайней нужды. Пусть дни святые святятся молитвой, благоговейным чтением и размышлением, делами человеколюбия и благотворения ближним. Пусть дни сетования и покаяния будут посвящены неотложно сетованию о грехах своих, покаянию и воздыханиям о небесном отечестве. Пусть начало, средина, окончание каждого работного дня освятятся уединенной молитвой к Отцу Небесному. Пусть ежедневно часть ночного покоя будет посвящена испытанию совести, обозрению дневных дел и грехов. Если во всем и всегда мы пользуемся трудами других, то справедливость требует заслужить право пользоваться чужими трудами: «Во всем, как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними..., и какою мерою мерите, (такою) и вам будут мерить» (Мф. 7; 12, 2). Словом, пусть во всех делах наших будет всем время, и время всякой вещи. Наука простая для всех и всегда удобоисполнимая! Нужно только помнить то же правило мудрого: всем время, и время всякой вещи под небесем. Смерть большей частью постигает нас тогда, когда всего менее ожидаем ее, принуждены бываем разлучаться с миром тогда, когда всего менее хотелось бы того. Если бы нам сказали, что настоящий день есть последний день нашей жизни, мы, без сомнения, употребили бы его весь на возможно лучшее приготовление к смерти, забыли бы обо всем, окружающем нас. Что же мешает нам представлять себе последним каждый день жизни? Почему же и действительно не быть ему последним? Кто положил завет со смертью? Какой Ангел придет заблаговременно возвестить нам день кончины, когда Сам Господь сказал нам: «Бодрствуйте, потому что не знаете ни дня, ни часа, в который приидет Сын Человеческий» (Мф.25;13). Смотрите, поступайте осторожно, не как неразумные, но как мудрые, дорожа временем, потому что дни лукавы» (Еф.5; 15, 16)».

Думаю, многим из нас, следует как можно чаще молиться о том, что Господь помог избавиться от пагубной страсти уныния, которая несет лень, скуку и праздность.

**Иннокентий Херсонский** (Слово в пяток недели 1-й Великого поста): «««Господи и Владыко живота моего, дух праздности не даждь ми!» Можно было ожидать, что великий Подвижник Христов начнет свою молитву прошением об удалении от себя какого-либо другого порока, а не праздности; потому что праздность, по обыкновенному понятию, не есть что-либо важное и опасное. Некоторые готовы почитать ее даже за состояние завидное. Но человек Божий смотрит на вещи иначе; видит в праздности первого врага своему спасению; и потому первее всего молит Господа об освобождении от него. …Имея столь высокую цель бытия (ибо мы все предназначены к одному и тому же), да воззовет, братие, и каждый из нас вместе с святым Ефремом: "Господи и Владыко живота моего, дух праздности не даждь ми!" Не даждь, да дни мои, кои так малы и кратки, преходят в суете мирской и бездействии; не даждь, да таланты, мне вверенные, погребаются в земле забвения и лености; не даждь, да по недостатку любви к трудам соделаюсь в тягость подобным себе и постыжду в себе образ Твой! Сотвори, да буду бодр на всякое дело благое, да непрестанно труждаюся над возделыванием существа моего для вечности, и да все, что ни делаю, делаю для славы Твоей, Господи, а не из угождения себе самому! Аминь».