

مزامیر 77

2 به هنگام سختی، به درگاه خداوند
دعا می‌کنم و تمام شب دستهای خود
را به سوی او بلند می‌کنم، اما تسلی
نمی‌یابم.

3 خدا را پاد می‌کنم و آه می‌کشم.
زمانی که به فکر فرو می‌روم،
مأیوس می‌شوم.

4 خواب را از من گرفته‌ای، آنقدر
پریشانم که نمی‌توانم حرف بزنم.

ПСАЛМИ 77

2 Я кличу до мого Бога, – голосно
воляю до Бога, щоб Він мене
почув.

3 У день моєї недолі я шукаю
Господа, – мої руки простягнуті
вночі й не опускаються. Моя
душа відмовляється від
потішання.

4 Коли згадую про Бога, починаю
зітхати, – коли роздумую,
підупадає мій дух.

Музична пауза.

5 به روزگار گذشته فکر می‌کنم و سالهای پیش
را به یاد می‌آورم.

6 تمام شب با خود فکر می‌کنم و می‌اندیشم و از
خود می‌پرسم:

7 «آیا خداوند ما را برای همیشه ترک خواهد
کرد؟

آیا هرگز از ما راضی نخواهد شد؟

8 آیا دیگر ما را دوست ندارد؟ آیا پیمان او با ما
باطل شده است؟

9 آیا خدا رحمت خود را فراموش کرده و خشم
او، جای شفقت او را گرفته است؟»

10 پس گفتم: «درد من این است که رفتار خدا
با من عوض شده است.»

5 Ти тримаєш у безсонні повіки моїх
очей, я пригнічений і не можу
говорити.

6 Роздумуючи про давні дні, я згадую
літа віковічні.

7 Ночами я пригадую свої пісні,
спілкуюся зі своїм серцем, і мій дух
шукає відповіді:

8 Невже Господь відкидає нас навіки й
більше не змилується?

9 Невже назавжди припинилося Його
милосердя, і Його обітниці ніколи не
будуть виконані?

10 Невже Бог забув про милість і в
Своєму гніві стримує Своє милосердя?

Музична пауза.

آورد و معجزات او را که در گذشته نشان داد، به یاد می‌آورم.

12 درباره تمام کارهای تو تفگر خواهم نمود و درباره کارهای حیرت‌انگیز تو خواهم اندیشید.

13 خدایا، همه کارهای تو مقدسند. خدایی به بزرگی تو وجود ندارد.

14 تو خدایی هستی که معجزه می‌کنی. تو قدرت خود را به همه اقوام جهان نشان دادی.

15 تو با قدرت خود، قوم خود، یعنی فرزندان یعقوب و یوسف را آزاد نمودی.

16 ای خدا، وقتی آبها تو را دیدند، ترسیدند و

11I я кажу: Зміна в правиці
Всевишнього завдає мені страждань.

12Я пригадую Господні діяння, бо
пам'ятаю Твої давні дивовижні чудеса,
—

13буду роздумувати про всі Твої
вчинки і розмірковувати над Твоїм
Промислом.

14Боже, Твоя дорога свята. Який бог є
таким великим, як наш Бог?

15Ти є Богом, Котрий звершує чудеса;
Ти виявив Свою могутність серед
народів.

16Ти визволив Своєю рукою Свій
народ – нащадків Якова і Йосифа.

Музична пауза.

ВСТУП 1 ЗІТХАННЯ ПОЛЕГШЕННЯ

31.8.25

مقدمه ۱ – تنفس دوباره ۳۱.۸.۲۵

«Aufatmen» – це німецький християнський журнал. Він зосереджується на досвіді людей з Богом через віру. Це не просто сонячні часи. Перше свідчення, яке ми чуємо, – це відповіді Яна. Ян, батько двох дітей, 9 та 12 років, овдовів у віці 43 років. В інтерв'ю він розповідає про те, як йому та його дітям довелося жити після смерті дружини та матері. А Ян розповідає про свою віру в Бога в цей важкий час.

Aufatmen در این مجله به تجربه‌هایی پرداخته می‌شود که انسان‌ها در ایمان خود با خدا دارند. در اینجا فقط از روزهای روشن و بیداغدغه سخن گفته نمی‌شود. نخستین شهادتی که می‌شنویم، پاسخ‌های یان است. یان که پدر دو فرزند ۹ و ۱۲ ساله است، در ۴۳ سالگی بیوه شد. او در این گفتگو بیان می‌کند که پس از درگذشت همسر و مادر بچه‌ها، زندگی برای خودش و فرزندانش چگونه گذشت. همچنین یان از ایمانش به خدا در این دوران سخت سخن می‌گوید.

1. Що було особливо важливим для вас на початку після смерті вашої дружини? Дві речі. По-перше: Ми живемо одним днем. З Ісусом, який йде з нами крізь кожен день. Але тільки одним днем. А потім знову завтра. А по-друге, я сказав дітям і собі: Усі почуття дозволені, все всередині вас гаразд. Смуток. Гнів. Можливо, навіть радість.

۱. بعد از مرگ همسرت در آغاز چه چیزی برایت مهمتر از همه بود؟
دو چیز. اول اینکه: ما فقط یک روز را پس از دیگری زندگی کنیم. با عیسی، که هر روز با ما می‌آید. اما همیشه فقط یک روز. و فردا دوباره همان‌طور.
و دوم اینکه به بچه‌ها و همچنین به خودم گفتم: همه احساسات مجازند، هر آنچه در درونت هست درست و پذیرفته است. اندوه. خشم. شاید حتی شادی.

۲. در آن زمان چه چیزی به تو جرقه‌ای از
امید داد؟

ما در اتاق خواب تصویری از یک شیر داشتیم.
تا آن موقع من آن را به کتاب مقدس ربط نداده
بودم. اما در آن دوران، برای نخستین بار به
عیسی به عنوان «شیر یهودا» فکر کردم، کسی
که برای ما می‌جنگد.

بعد برای هر کدام از ما چهار نفر، چهار
مجسمه کوچک شیر خریدیم. و یک بار هم در
مطب دکترم تصویری از یک شیر در یک
تقویم دیدم. شیر همیشه به من یادآوری می‌کرد:
کسی هست که در دل فقدان ما برایمان می‌جنگد
— عیسی.

2. Що дало вам іскру надії протягом цього часу? У нашій спальні висіла картина лева. До того часу я не пов'язувала її з Біблією. Але саме в цей час у мене вперше виникла ідея Ісуса як «Лева Юди», який бореться за нас. Потім ми купили по чотири маленькі фігурки левів для кожного з нас. І в якийсь момент я побачила у свого лікаря зображення лева з календаря. Лев знову і знову повторював мені: Є хтось, хто бореться за нас у нашій втраті, Ісус.

3. Як це вплинуло на вашу віру? Віра завжди була зі мною, але я також дуже боровся з Богом. Я досі пам'ятаю, як сказав йому: «Ти не можеш дозволити Пемі, моїй дружині, померти; це була б для тебе дуже погана реклама». У мене була велика група у WhatsApp, де було понад 200 людей, які поділяли нашу надію. Багато хто був з церкви, але також багато хто не був християнами, і вони були свідками того, як ми молилися та сподівалися.

۳. این تجربه چه تأثیری بر ایمانت گذاشت؟
ایمان همیشه بود، اما من واقعاً با خدا کشمکش داشتم. هنوز یادم هست به او گفتم: «خدا، تو نمی‌توانی اجازه بدھی پامی، همسرم، بمیرد. این تبلیغ خیلی بدی برایت خواهد بود.»

من یک گروه بزرگ واتس‌اپی با بیش از ۲۰۰ نفر داشتم که با ما امیدوار بودند. خیلی‌ها از کلپسا بودند، اما خیلی‌ها هم مسیحی نبودند و دیدند که ما چگونه دعا و امید داشتیم.

۴. حتی به خاطر آنها هم دوست داشتم خدا مداخله کند و دعای ما را اجابت کند.

از سوی دیگر یادم آمد که روزی دعا کرده بودم: «خدا، تو می‌توانی با زندگی ام هر چه می‌خواهی بکنی.» اما من هرگز چنین چیزی را تصور نکرده بودم؛ واقعاً نمی‌خواستم چنین تجربه سختی داشته باشم. اما در نهایت همه چیز در دست اوست.

4. Заради них самих я б хотів, щоб Бог втрутився та відповів на наші молитви. З іншого боку, я пам'ятаю, як колись молився: «Боже, Ти можеш робити з моїм життям усе, що забажаєш». Але я не уявляв, що це станеться саме так; я справді не хотів такої складної ситуації. Але зрештою, все в Його руках.

5. Як ця втрата змінила тебе? Я не зовсім інша людина. У мене все ті ж сильні та слабкі сторони. Але я живу набагато свідоміше і — це може здатися дивним — спокійніше ставлюся до нашого майбутнього. Бо я знаю, що з Ісусом я можу пережити та пережити всі злети та падіння.

۵. این فقدان چه تغییری در تو ایجاد کرد؟

من یک آدم کاملاً متفاوت نشده‌ام. هنوز همان قوتها و ضعف‌های قبلی را دارم. اما خیلی آگاهانه‌تر زندگی می‌کنم و به شکلی عجیب — شاید کمی عجیب به نظر برسد — آرامتر نسبت به آینده. چون می‌دانم با عیسی می‌توانم همهٔ فراز و نشیب‌ها را تجربه کنم و از آنها

۶. و در یک موضوع نکته تعیین‌کننده‌ای یاد گرفتم.

من و همسرم هر دو در نوجوانی سال‌های سختی داشتیم. و در درونم فکر می‌کردم: «خُب، اینها همان دوران دشوار بودند، ما درس‌هایمان را گرفتیم و حالا دیگر اتفاق خاصی نمی‌افتد.» اما البته این یک تصور ساده‌لوحانه بود که هیچ ربطی به واقعیت ندارد.

6. I в якийсь момент я зрозумів щось важливе. У нас з дружиною були важкі роки підліткового віку. I в глибині душі я думав: «Це були складні часи, ми засвоїли уроки, і тепер нічого не станеться». Але це, звичайно, наївне уялення, яке не має нічого спільногого з реальністю.

۷. برایت چه لحظات خاصی وجود داشت؟

خیلی ساده، مثلاً وقتی کسی آمد تا ما را ببرد و یک سوپیس کاری با هم بخوریم. یا وقتی رئیس من، که در هامبورگ زندگی می‌کند، فقط یک ویدئو ضبط کرد که پنج دقیقه با من سکوت می‌کرد، چون کلماتی برای گفتن نداشت.

راهای زیادی برای شریک شدن در اندوه دیگران وجود دارد.

7. Які особливі моменти ви пережили самі? О, це було просто чудово, коли хтось підібрав нас, щоб поїсти каррівурст. А мій начальник, який живе далеко в Гамбурзі, просто записав відео, де він мовчав зі мною п'ять хвилин, бо був у розгубленості. Є так багато способів розділити втрату.

8. Особливим, але особливо складним моментом був той, коли навесні світило сонце, а діти гралися в саду, а я одночасно вибирал труну моєї дружини на табличці похоронного бюро на нашему патіо.

Здавалося, що це не пасує одне одному. Ми просто функціонували. Було так добре, що в цей особливий час друзі завжди були поруч і ніколи не відходили від мене.

۸. اما خاص‌ترین، و در عین حال سخت‌ترین لحظه، این بود:

وقتی بهار فرا رسید، خورشید می‌تابید، بچه‌ها در باغ بازی می‌کردند و من همزمان روی تراس خانه، با تبلات شرکت کفن‌و‌دفن، تابوت همسرم را انتخاب می‌کردم. این دو با هم سازگار نبودند. در آن زمان فقط به‌طور خودکار عمل می‌کردم. چقدر خوب بود که در آن روزهای خاص دوستان همیشه حضور داشتند و از کنارم کنار

نمی‌رفتند.

۹. من شکرگزارم که همیشه انسانی شاد و سرزنشه بوده‌ام.

و با وجود این تجربه‌های سخت همچنان مثبت‌نگر هستم و با اعتماد بسیار به خدای بزرگمان به آینده می‌نگرم. از این بابت بسیار سپاسگزارم که خدا برای خانواده ما یک شروع تازه عطا کرده است. امسال می‌توانم با نامزدم، مارهای، ازدواج کنم و با هم وارد ماجراجویی خانواده ترکیبی شویم.

خدا با ماست. در همه‌فراز و نشیب‌های زندگی. خدا همه چیز را در کنترل دارد: همه فقدان‌ها و همه دستاوردهای زندگی.

(برگرفته از مصاحبه مارتین گونداخ با یان وندل در مجله Aufatmen شماره ۲۰۲۵/۲، صفحات ۴۶ تا

9. Я вдячний за те, що завжди був дуже веселою людиною, але навіть попри ці важкі переживання, я можу продовжувати дивитися в майбутнє з оптимізмом і довірою до нашого великого Бога. Тож я дуже вдячний Богу за те, що він дає нам новий початок як сім'ї. Цього року я одружуюся зі своєю наречененою Марей, і разом ми вирушаємо в пригоду бути єдиною родиною. Бог з нами. Крізь усі життєві злети і падіння. Бог тримає все під контролем. Усі життєві втрати та всі його здобутки.

(Уривки з інтерв'ю Мартіна Гундлаха з Яном Венделем у Aufatmen 2/2025, 46-49).

Свідчення Саймона, Ауфатмен,
31.08.25

شهادت سیمون، آوف آتمن، 31/08/25

1. Сімона, мати трьох дітей, пережила багато невдач, зокрема чотири рази хворіла на рак. І попри все це, і в усьому цьому, вона відчуває Боже благословення. Вона розповідає про це в інтерв'ю християнському журналу «Aufatmen».

1. سیمونه، مادر سه فرزند، بسیاری از ضربه‌های سرنوشت را تجربه کرده است؛ از جمله چهار بار ابتلا به سرطان. و با وجود همه این‌ها و در دل همین رنج‌ها، او برکت خدا را احساس می‌کند. او در گفت‌وگویی با مجله مسیحی «آوف‌آتمن» از این تجربه‌ها سخن می‌گوید.

۲. در چه لحظاتی احساس کردی که خدا با تو سخن می‌گوید؟

در زندگی‌ام چندین بار توانستم صدای خدا را بشنوم. اولین بار در سال ۲۰۰۲ بود. صبح زود بود و من هنوز در تخت دراز کشیده بودم. بچه‌ها یم آن زمان کوچک بودند. من بهشت از التهاب مزمن سینوس‌ها رنج می‌بردم. بهدلیل شیمی‌درمانی‌های پس از بیماری سرطانم، سپستم ایمنی‌ام بسیار ضعیف شده بود.

2. У які моменти у вас виникало відчуття: «Тут Бог промовляє до мене?» Мені пощастило почути Божий голос кілька разів у своєму житті. 2002 рік був першим. Був ранній ранок, я ще лежав у ліжку. Мої діти тоді були ще маленькими. У той час у мене були серйозні проблеми з хронічним синуситом. Моя склонність до інфекцій вже була досить високою через хіміотерапію після раку.

۳. ماهها نزد پزشک گوش و حلق و بینی می‌رفتم، اما هیچ بهبودی حاصل نمی‌شد.

هر روز خسته‌تر می‌شدم. صبح‌ها اصلاً نمی‌توانستم از تخت بیرون بیایم. آن روز هم همین‌طور بود. نمی‌دانستم چگونه باید بلند شوم؛ اولین فرزندم در تخت گریه می‌کرد و من از همان لحظه آغاز روز کاملاً درمانده بودم.

هنوز دقیق به یاد دارم که در تخت دراز کشیده بودم و دعا کردم:

«خدای عزیز، لطفاً بگذار بمیرم. دیگر توان ندارم. نمی‌دانم با سه کودک خردسال چگونه باید امروز را بگذرانم. آنقدر بی‌نهایت خسته‌ام.»

شوهرم در آن زمان خوداشتغال بود و پدر و مادرم هم دور از ما زندگی می‌کردند.

3. Я місяцями ходила до ЛОР-лікаря, але нічого не покращувалося. Я дедалі більше виснажувалася. Я навіть не могла встати з ліжка вранці. Того дня було так само. Я не знала, як встати, моя перша дитина плакала в ліжку, а я вже була повністю виснажена. Я досі пам'ятаю, як лежала в ліжку і молилася: «Будь ласка, дорогий Боже, просто дозволь мені померти. Я більше не можу цього робити. Я не знаю, як я переживу сьогоднішній день з трьома маленькими дітьми. Я неймовірно втомилася». Мій чоловік на той час був самозайнятим, а мої батьки жили далеко.

4. Мене охопив глибокий відчай.
І раптом пролунав м'який,
теплий і дуже чіткий голос:
«Дитино моя, я захищаю тебе!»
Спочатку я була така розгублена
і подумала, що неправильно
почула. Але потім глибоке тепло
і спокій поширилися всередині
мене, і я зрозуміла, що Бог
промовив. Я раптом змогла
встati. Проте мені було погано, і
цей стан не покращувався.

۴. یأس و ناامیدی عمیقی در من بود.

و ناگهان صدایی نرم، گرم و بسیار روشن
آمد: «فرزندم، من از تو محافظت می‌کنم!»

در لحظه نخست کاملاً گیج شدم و فکر کردم
شاید اشتباه شنیده‌ام. اما سپس گرما و
آرامشی عمیق در وجودم جاری شد و دانستم
که خدا با من سخن گفته است. برخاستن
برایم ممکن شد، هر چند هنوز بیمار بودم و
بیماری برطرف نشد.

۵. با خدا کشمکش داشتم: این جمله چه معنایی برایم داشت؟ حالم آنقدر بد بود.

دو روز بعد دوباره به پزشک خانواده ام مراجعه کردم. و چیزی شگفتانگیز رخ داد. او فقط نگاهی به من انداخت و گفت: «دیگر بس است! شما باید نزد یک متخصص گوش و حلق و بینی دیگر بروید. او دوست خوب من است. همین حالا به او زنگ میزنم، شما میتوانید فوراً پیش او بروید.»

این پزشک تشخیص دیگری داد و به سرعت عمل جراحی انجام شد.

5. Я боровся з Богом: У чому був сенс цього речення? Мені було так погано. Через два дні я знову відвідав свого сімейного лікаря. І тоді сталося щось дивовижне. Мій сімейний лікар просто подивився на мене і сказав: «Досить! Тобі піде до іншого ЛОР-лікаря. Я йому зателефоную; він мій добрий друг; ти можеш одразу ж туди піти». Цей лікар поставив інший діагноз, і було зроблено швидку операцію.

۶. پس از آن، هر چند تمایل به التهاب سینوس‌ها باقی ماند، اما قابل مقایسه با قبل نبود.

حال من بسیار بهتر شد. و تازه آن زمان فهمیدم که خدا با وعده «فرزنندم، من از تو محافظت می‌کنم» دقیقاً همین را می‌گفت. هیچ رنجی از من برداشته نشد، اما همیشه حفاظت خدا با من بود. و چنین بوده است در تمام پنجاه سال گذشته.

6. Після цього склонність до синуситу залишилася, але це було зовсім не так, як раніше. Я почувався набагато краще. І лише тоді я зрозумів, що Бог мав на увазі саме це, коли говорив про свою обіцянку («Дитино моя, Я захищаю тебе»). Мене нічого не оминуло, але Божий захист завжди був зі мною. І так було протягом останніх 50 років.

۷. امروز چه چیزی را نسبت به ده سال پیش متفاوت می‌بینی؟

پایان‌پذیری زندگی برایم آگاهانه‌تر شده است. برای همه چیز‌هایی که تجربه کرده‌ام شکرگزارم. وقتی به گذشته نگاه می‌کنم، می‌بینم که پایین‌ها همیشه دوباره به اوج‌ها منتهی شده‌اند. هر چند هیچ‌گاه نمی‌خواهم دوباره آن پایین‌ها را تجربه کنم، اما اکنون می‌دانم که همواره اوج‌های زیبایی خواهند آمد. و بزرگ‌ترین آنها در آسمان در انتظار من است.

7. Що ви бачите сьогодні інакше, ніж 10 років тому? Я більше усвідомлюю скінченність життя. Я вдячний за все, що мені вдалося пережити. Озираючись назад, я розумію, що падіння завжди призводили до злетів. Тим не менш, я ніколи не хочу знову переживати одне зі своїх падінь. Але тепер я знаю, що завжди бувають великі злети. Найбільший з них чекає на мене на небесах.

۸. و ترس، امروز ترس را جور دیگری
می بینم.

دهه‌ها با حملات و حشت شدیدی دست‌وپنجه
نرم کرده‌ام. ترس از بیماری و مرگ. اما
این ترس کمتر شده است، زیرا بیشتر و
بیشتر محبت و آرامش خدا را تجربه
کرده‌ام. راه‌هایی که خدا و من با هم
پیموده‌ایم، پیوند ما را عمیق‌تر کرده است.
بی‌شمار بار خدا مرا حفظ کرده است – و
همین کافی است تا ترس دیگر نتواند مرا
بنترسند.

8. І страх, я сьогодні по-іншому
сприймаю страх. Десятиліттями
я боровся з сильними панічними
атаками. Цей страх хвороби та
смерті зменшився, тому що я все
більше і більше міг відчувати
Божу любов і мир. Шляхи,
якими ми з Богом пройшли
разом, ще тісніше пов'язують
нас. Бог захищав мене
незліченну кількість разів –
страх більше не може мене
лякати.

۹. احساس بنیادین تو امروز چیست؟

زندگی هدیه و برکت خداست: آن را بپذیر، حتی
اگر همه‌چیز کامل نباشد!

بهویژه زمانی که مشکلات و نگرانی‌ها به تو این
حس را می‌دهند که کاملاً تنها هستی. یک
«ایست!» محکم معجزه می‌کند. و یک دعا. و
سپس احساس می‌کنم آرامش و نزدیکی خدا بر من
جاری می‌شود.

(برگرفته از: «از بستر دریا تا قله زوگ‌اشپیتسه»
نوشته سیمونه هینتسه، در مجله Aufatmen
شماره ۱/۲۰۲۵، صفحات ۱۷-۱۸)

9. Ваше домінуюче почуття сьогодні... Життя — це дар і благословення від Бога: Прийміть його, навіть якщо не все ідеально! Особливо, коли виникають проблеми та турботи, які змушують вас почуватися абсолютно самотніми. Гучне «Стій!» творить дива. І молитва. І тоді я відчуваю, як Божий мир і його близькість омивають мене.

(Уривок з книги: «Від морського дна до Цугшпітце» Сімони Хайнце в: Aufatmen 1/2025, 17-18)