

Формулы ЗДОРОВЬЯ,

которые
могут
ИЗМЕНИТЬ
вашу ЖИЗНЬ

Под редакцией Марка Финли и Питера Лендлесса



ИСТОЧНИК ЖИЗНИ

УДК 274/278
ББК 86.376
Ф60

Авторский коллектив: А. Рис, А. Хэндисайдс, Б. Карсон, К. Гольдштейн,
Д. Бейкер, Д. Макбрайд, Ф. Хардинг, К. Рейнерт, М. Финли, Г. Фрейзер,
Г. Хопкинс, П. Лендлесс, Н. Недли.

Ф60 **Формулы здоровья, которые могут изменить вашу жизнь :**
[пер. с англ.] / Под редакцией Марка Финли и Питера Лендлесса.
— Заокский : Источник жизни, 2015. — 128 с.

ISBN 978-5-86847-901-4

УДК 274/278
ББК 86.376

Формулы здоровья, которые могут изменить вашу жизнь

Под редакцией Марка Финли и Питера Лендлесса

Переводчик **Л. Гуртуева**

Ответственный редактор **Л. Гунько**

Технический редактор **С. Сибир**

Корректоры **Н. Лукьянова, В. Мелешкина**

Подписано в печать 07.11.2014.

Формат 60×84/16. Бумага офсетная. Гарнитура Pt Sans Narrow 10,7 pt.

Печать офсетная. Тираж 300 000. Изд. № 3-0424. Заказ № 4767.

Издательство «Источник жизни»

301000 Тульская обл., п. Заокский, ул. Восточная, 9

Тел. (48734) 2-01-01, 2-01-02

Факс: (48734) 2-01-00

Книга — почтой: books@lifefsource.ru

Интернет-магазин: www.7knig.org

Тел. горячей линии: 8 800-100-54-12 (звонок бесплатный)

ISBN 978-5-86847-901-4

Original English edition copyright © 2014 by
Review & Herald Publishing Association.

© Перевод на русский язык, оформление.
Издательство «Источник жизни», 2014

Оглавление

Предисловие. Зачем нужна эта книга	5
Глава 1. Сотворенные для чего-то лучшего	15
Глава 2. Диета на всю жизнь.....	24
Глава 3. Не находитесь ли вы в опасности?.....	34
Глава 4. Подготовленные к жизни	45
Глава 5. Здоровые отношения	55
Глава 6. Вы то, о чем вы думаете	63
Глава 7. Надежда, побеждающая депрессию	74
Глава 8. Рывок к свободе.....	84
Глава 9. Развитие устойчивости	96
Глава 10. Покой при беспокойной жизни.....	102
Глава 11. Целительная сила веры.....	111
Заключение. Здоровье по максимуму.....	121

Предисловие

ЗАЧЕМ НУЖНА ЭТА КНИГА

*Здоровые решения ведут к здоровому образу жизни.
Избери жизнь!*

В списке ста человек, проживших самую долгую жизнь, значатся люди, достигшие возраста от 113 до 122 лет¹. На начало 2014 года в живых из них оставалось всего шестеро. Вполне возможно, что в будущем в этом списке появятся другие имена, ведь медики обещают существенно увеличить продолжительность жизни человека в ближайшие десятилетия. А между тем вы сами можете кое-что предпринять, чтобы жить дольше и лучше. В то время как исследования здоровья близнецов показывают, что продолжительность жизни человека на 20–30 процентов зависит от генетических факторов, другие исследования говорят о том, что долгожительство во многом зависит от образа жизни².

Современная медицинская наука разработала сложнейшие технологии, направленные на то, чтобы улучшить здоровье людей. И все же никто, кому известна статистика, не может сказать, что война выиграна. Забота о здоровье по-прежнему остается важнейшей задачей и правительства, и самого человека. Обратите внимание на следующие факты:

- Подсчитано, что в 2015 году оборот денег в сфере здравоохранения во всемирном масштабе составит три триллиона американских долларов, что делает эту индустрию одним из крупнейших секторов мировой экономики. В большинстве развитых стран на здравоохранение приходится более 10 процентов от внутреннего валового продукта.

Оборот денег на мировом фармацевтическом рынке превышает 300 млрд долларов в год. Объем продаж десяти крупнейших фармацевтических компаний (шесть из них базируются в Соединенных Штатах и четыре – в Европе) составляет более 10 млрд долларов в год, а их совокупная прибыль равна 30 процентам от этой суммы. С другой стороны, затраты на разработку одного лекарства могут превосходить 1,3 млрд долларов³.

- По данным Всемирной организации здравоохранения в 2006 году в мире было более 59 млн работников здравоохранения, в том числе 9,2 млн врачей, 19,4 млн медсестер и акушерок, 1,9 млн врачей-стоматологов и других работников стоматологии, 2,6 млн фармацевтов и других фармацевтических работников, более 1,3 млн других медицинских работников. Сегодня эти цифры еще больше. Тем не менее уже в то время не хватало более 4 млн врачей, медсестер, акушерок и других работников сферы здравоохранения⁴.
- Страдания, которых можно было бы избежать, по-прежнему являются серьезной проблемой: сегодня только один из десяти нуждающихся в паллиативной помощи (в том числе в обезболивании), получает ее⁵.
- Как подсчитано на основании данных, полученных в результате исследований, проведенных Центром по образованию и трудовым ресурсам при Джорджтаунском университете, чтобы удовлетворить растущий спрос на медицинские услуги в одних только Соединенных Штатах к 2020 году, необходимо создать 5,6 млн новых рабочих мест⁶.
- Одной из серьезных проблем нашего времени является старение общества. Мировое население стареет. По некоторым прогнозам к 2050 году доля лиц старше 60 лет в развитых странах увеличится с нынешних 21 процента до 32 процентов, а в менее развитых странах – с 8 до 20 процентов⁷.

О здоровье мечтают и бедные, и богатые. «Когда я проходил стажировку в Университете Джонса Хопкинса, — говорит доктор Бен Карсон, известный нейрохирург, — меня весьма впечатлил статус пациентов, которых я видел в палатах. Там были главы государств, члены королевских семей и руководители крупных организаций. Многие из них умирали от страшных заболеваний и с радостью отдали бы все свои титулы и сбережения за возвращение здоровья. Это как раз и показывает, что на самом деле имеет наибольшее значение в жизни».

В самом деле, когда нет здоровья, прочее представляется человеку не таким уж и важным. Именно по этой причине мы должны уделять большое внимание поддержанию хорошего здоровья, а не проявлять обеспокоенность только тогда, когда ему уже что-то угрожает. Говоря же о здоровье, мы должны думать не только о его физической стороне, но и о его умственном и духовном аспектах. Наш долг — добиться оптимального состояния этих трех слагаемых в своей жизни и положительно влиять на других людей, чтобы и они стремились к гармонии тела, ума и души. «Как врач я часто видел радость в людях от того, что их физическое и эмоциональное здоровье восстановилось, — рассказывает доктор Карсон, — но это мелочь по сравнению с потенциальной вечной радостью духовного здоровья».

Мир стал таким запутанным, опасным и болезненным, что принятие правильных решений сегодня требует более ответственного подхода, чем когда-либо. Профилактика или предотвращение проблем со здоровьем — это лучшее, что может сделать человек, желающий жить полноценной жизнью. Это и есть главный посыл данной книги, написанной с целью помочь людям улучшить качество их жизни.

Скорее всего, вы открыли эту книгу, потому что хотите жить долгой, здоровой и счастливой жизнью. Это замечательная цель, ибо вы были сотворены, чтобы жить вечно. Если вы будете следовать принципам и советам, представленным здесь, вечная жизнь может стать вашей реальностью. Вы имеете полное право на благополучную и счастливую жизнь.

Более того, мы – существа гораздо более ценные, чем может показаться на первый взгляд. Возьмем, например, организм человека. Если бы исследователи смогли суммировать стоимость химических компонентов, составляющих наше тело, то она, скорее всего, оказалась бы невысокой. Однако по оценке, приведенной в журнале *“Wired”*, если суммировать денежную стоимость наших легких, сердца, почек, ДНК и костного мозга, то каждый из нас в отдельности «тянет» на колоссальную сумму – до 45 миллионов долларов.

Как разумные, мыслящие, живые существа с потрясающей способностью любить и испытывать величайшие радости жизни вы стоите гораздо больше 45 миллионов долларов, и настоящая книга именно об этом. Читая ее, вы осуществите полное открытий путешествие, которое вполне способно изменить вашу жизнь. Принципы и практические советы, касающиеся здорового образа жизни, которые вы откроете для себя в каждой главе, могут реально изменить ее качество. Ваша жизнь станет полноценной и наполненной настоящей радостью.

По мере прочитывания этих страниц и размышления о своем здоровье вы осознаете, что для достижения наибольшего счастья вам, скорее всего, нужно будет кое-что изменить в своих привычках. Однако, вместо того чтобы сразу же ошеломлять себя значительными изменениями, начните с небольших шагов. Например, по мере достижения успехов в увеличении физических нагрузок, или в сокращении потребления сахара и рафинированных продуктов, либо же в освоении искусства отдыхать ваша решимость будет крепнуть, а способность принимать решения в пользу здоровья – развиваться.

Хорошее здоровье – это то, к чему мы все стремимся, но, к сожалению, многие люди осознают ценность и значение здоровья только тогда, когда утрачивают его! Вам нужно тщательно оценить состояние своего здоровья и свой образ жизни, а не просто принять несколько поспешных решений, о которых вы скоро забудете. Считаете ли вы, что берете самое ценное от жизни во всех ее проявлениях? Оценивали ли вы в последнее время общее состояние своего здоровья,

включая его физическую, умственную, социальную и духовную составляющую?

Вы можете полагать, что довольно-таки неплохо контролируете свои повседневные привычки в еде, работе и отдыхе. Но доступна ли вам жизнь в ее подлинно наивысшем качестве? Не возникала ли у вас мысль, что жизнь включает в себе гораздо больше, чем вам в настоящее время известно?

Прогресс в области медицины

В двадцатом столетии положительное влияние медицины на здоровье человека существенно возросло благодаря пониманию физиологии и процессов протекания заболеваний. Меры общественного здравоохранения, направленные на улучшение санитарных условий жизни, устройство канализационных систем, снабжение людей чистой водой положительно сказались как на качестве, так и на продолжительности жизни миллионов. Развитие вакцинации и иммунизации – наиболее эффективных способов борьбы с инфекционными болезнями позволило к концу XX века ликвидировать оспу и существенно снизить пагубные последствия полиомиелита и дифтерии. Количество зарегистрированных случаев кори, эпидемического паротита, краснухи, столбняка и дифтерии сократилось почти на 90 процентов.

Инфекционные заболевания, вызываемые бактериями, вирусами, грибами и паразитами (например, туберкулез, малярия и гепатит), все еще создают серьезные проблемы по всему миру. СПИД, по подсчетам, только в 2011 году унес жизни 1,7 млн человек. И все же не отметить прогресса в области здравоохранения нельзя.

К сожалению, подобные достижения в медицине имеют и обратную сторону. Пока мировые правительства и эксперты, занимающиеся вопросами здравоохранения, сосредотачиваются на лечении, контроле или ликвидации инфекционных болезней, рост неинфекционных заболеваний, а также тех, которые вызываются

образом жизни, превзошел все мыслимые пределы. Сегодня неинфекционные болезни широко распространены в мировом сообществе — в странах развитых и развивающихся, богатых и бедных. В основном они связаны с образом жизни и представляют огромную угрозу для нашего здоровья, счастья и долголетия. Вы сами можете видеть подтверждение этому, когда кто-то из ваших близких умирает от рака, ишемической болезни сердца, инсульта, диабета или от хронических респираторных заболеваний.

А что насчет ВАШЕГО здоровья?

Вы, возможно, хорошо себя чувствуете, потому что не курите и не пьете спиртного, но каков ваш рацион продуктов и сколько соли вы потребляете? К различным неинфекционным заболеваниям в значительной степени приводят продукты питания, которые мы обычно выбираем. По меньшей мере 40 процентов всех смертей, наступающих вследствие этих заболеваний, являются результатом употребления продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров и трансжиров, соли и сахара (и рафинированных углеводов). Выбираете ли вы продукты тщательно и осторожно, ориентируясь на разнообразие и хорошие питательные свойства в рамках ваших финансовых возможностей? Простые решения, такие как сокращение количества потребляемой соли, уменьшение порций и установка на большее потребление фруктов и овощей, могут иметь огромное значение для вашего здоровья. Если вы любите пищу, которую нельзя назвать здоровой, питаетесь нерегулярно, употребляете много соли, поглощаете большое количество жиросодержащих и рафинированных продуктов или поедаете большие порции, знайте, что ваша жизнь могла бы быть намного лучше, чем сейчас, и данная книга как раз для вас.

Разумеется, чтобы ваше здоровье было максимально крепким, вы должны ежедневно выполнять физические упражнения. Возможно, вы скажете: «Я встаю с дивана перекусить во время каждого рекламного ролика и прохожу 30 метров от парковки до продуктового магазина».

Но вопрос состоит в другом: есть ли у вас правильно спланированная систематическая программа упражнений?

Специалисты в области здоровья советуют совершать десять тысяч шагов в день! Чтобы наш замечательный организм функционировал наилучшим образом, нам каждый день следует быть физически активными в течение не менее 30 минут. Если же вы считаете, что слишком заняты, чтобы тренироваться, но все же хотите начать заниматься по систематической программе, читайте дальше.

А что можно сказать о ваших отношениях с людьми? Есть ли у вас друзья, которые вам небезразличны; молодые люди, для которых вы наставник; нуждающиеся, которым вы помогаете? Социальная поддержка и отношения с Богом и другими людьми тоже имеют целебную силу! Возможно, вы разорвали какие-то отношения, которые нужно восстановить. У Бога есть план в отношении вас, и он гораздо лучше, чем вы можете себе представить.

Счастливы ли вы? Просыпаетесь ли вы с решимостью проявлять «бодрость духа на каждом шагу»? Есть ли на вашем лице улыбка? Или жизнь ваша — это тяжелое бремя? Обеспокоены ли вы или пребываете в унынии? Видите ли вы свое будущее светлым? Или боретесь с темными мыслями о бессмысленности, провале и крахе? По мере того как мы будем рассматривать научные факты и открывать для себя изменяющие жизнь универсальные принципы Библии, вы увидите, что быть счастливым реально.

Конечно же, разочарования, душевная боль и испытания временами будут омрачать нашу жизнь, так как мы живем в испорченном грехом мире. Но Бог велик, Он выше любых наших трудностей и проблем. Мы можем быть слабы, но у Него сила. Сталкиваясь с неопределенностью, мы можем найти в Нем уверенность. Если чувство вины грозит раздавить нас, Он может дать нам мир. У Него можно получить мудрость, если мы запутались. Когда мы в цепях, казалось бы, непреодолимых привычек, Он готов проявить сверхъестественную силу и освободить нас. А когда мы одиноки, Он всегда рядом.

Поэтому всякий раз, сталкиваясь с парализующим беспокойством и непреодолимым страхом, вспоминайте следующие слова Божьи: «Придите ко Мне, все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас» (Мф. 11:28). Если бремя жизни кажется невыносимым, Он призывает нас возложить «все свои заботы... на Него, ибо Он печется» о нас (1 Пет. 5:7). И когда будущее кажется неопределенным, Он напоминает нам: «Не бойся, ибо Я с тобою; не смущайся, ибо Я Бог твой. Я укреплю тебя, и помогу тебе, и поддержу тебя десницею правды Моей» (Ис. 41:10).

В Боге мы обретаем покой и надежду на будущее. Наш любящий небесный Отец дал нам дорожную карту и инструкции о том, как быть здоровыми телом и душой в этой жизни и как обрести вечную жизнь! Мы родились для чего-то гораздо большего, чем борьба и страдания в течение нескольких десятилетий, заканчивающихся смертью. Бог определил для нас жизнь с избытком – сегодня, завтра и всегда.

У Господа есть план в отношении вас, и он более чем удивителен. Бог заинтересован в том, чтобы вы жили счастливой жизнью и вкушали радость в ее полноте. Иисус говорил: «Я пришел для того, чтобы имели жизнь и имели с избытком» (Ин. 10:10). Божий план в отношении вас – это полноценная физическая, умственная, эмоциональная и духовная жизнь.

Каждая глава этой книги – увлекательное путешествие, позволяющее увидеть, что представляет собой настоящая жизнь. Если вы станете следовать изложенным здесь принципам, то положительные изменения не заставят себя ждать. Некоторые проявятся почти сразу, но большая их часть станет заметна со временем. Если вы не получите быстрых результатов, не унывайте и не бросайте начатое. Продолжайте двигаться вперед, и скоро вы с удивлением обнаружите, как сильно изменилась ваша жизнь.

Любящий Бог создал нас, наделив способностью свободного выбора. Наши желания – управляющая сила внутри нас, побуждающая выбрать определенный образ мыслей и действий, физические при-

вычки, которые мы вырабатываем, и духовные решения, которые мы принимаем, являются мощными инструментами преобразования жизни. Современные медицинские исследования все больше и больше склоняются к выводу, что, хотя наша генетика на самом деле в значительной мере определяет состояние нашего здоровья, выбор является гораздо более важным фактором, влияющим на здоровье в еще большей степени. Наше здоровье – не просто следствие случая. Оно напрямую связано с нашими повседневными решениями.

Когда мы принимаем положительные решения, Святой Дух приходит к нам на помощь, давая нам силу осуществить эти решения на практике. Вся сила небес к нашим услугам. Ваша воля может быть ослаблена прежними порочными решениями, но начать делать выбор в пользу здоровья никогда не поздно. Вы должны взять на себя ответственность за свою жизнь и здоровье. Изменения всегда начинаются с соответствующего решения, которое мы делаем, когда понимаем, что не являемся жертвами случая. Мы обладаем правом самим определять, каким будет наше здоровье и наше жизненное счастье. Всякий, кто решит последовать изложенным здесь рекомендациям, несомненно, обретет полноценную и наполненную радостью жизнь.

Конечно, самосовершенствование имеет свои границы. Сама наша биологическая природа является напоминанием о некоторых непреодолимых барьерах и определяет пределы человеческих возможностей. Но в этой книге предлагается нечто большее, чем даже то, что под силу человеку. По мере чтения вы увидите, что можете рассчитывать на милосердную помощь свыше. Опыт нового рождения человека, пережитый в процессе отношений с любящим Богом, может все радикально изменить.

Да, мы люди – существа, чьи возможности имеют границы, но Бог и Его благодать безграничны. Благодать – это сила Всемогущего, способная сделать немощного человека здоровым. И это достигается через созидание отношений. Когда мы фокусируем свое внимание на здоровье в целом – физическом, умственном и духовном, Бог

Формулы здоровья

предлагает нам полноценную жизнь. Он изливает с небес благодать, преодолевая пропасть, которую мы сами преодолеть не можем. Предлагаемая незаслуженно, в непостижимой любви, благодать позволяет нам обрести опыт этой полноценной и насыщенной радостью жизни не только здесь и сейчас, но и в вечности.

В земной жизни, несмотря на все усилия и соблюдение принципов здоровья, мы не можем укрыться от надвигающейся тени собственной смерти. Но когда человек протягивает руку через пропасть к Богу, рождается надежда! Любовь сокрушает застенки смерти. Могилы отдадут мертвых по слову благодати. Если вы желаете всего лишь улучшить свое здоровье, вам в этом может помочь наука, в частности, медицина, но если вы хотите жить вечно, ищите источник вечной жизни.

¹ См. http://en.wikipedia.org/wiki/List_of_supercentenarians и www.grg.org/Adams/V3.HTM

² Для ознакомления с интересным исследованием группы долгожителей см.: Dan Buettner, *“The Blue Zones: Lessons for Living Longer From the People Who’ve Lived the Longest”*, (Washington, D.C.: National Geographic Society, 2008).

³ Данные Всемирной организации здравоохранения доступны на сайте: www.who.int/trade/glossary/story073/en/. С другими цифрами можно ознакомиться в материалах Международной федерации производителей фармацевтической продукции и их ассоциаций: «Фармацевтическая промышленность и всемирное здравоохранение: факты и цифры за 2012 год»; доступно на www.ifpma.org/fileadmin/content/Publication/2013/IFPMA_Facts_And_Figures_2012_LowResSinglePage.pdf.

⁴ Всемирная организация здравоохранения, «Работа на благо здоровья», см. на www.who.int/whr/2006/whr06_en.pdf?ua=1.

⁵ Всемирная организация здравоохранения, www.who.int/mediacentre/news/releases/2014/palliative-care-20140128/en/. Карта находится по адресу: www.thewpca.org/resources/global-atlas-of-palliative-care/.

⁶ A.P. Carnevale et al., «Healthcare», p. 8; доступно на: www9.georgetown.edu/grad/gpp/l.c./cew/pdfs/Healthcare.FullReport.090712.pdf.

⁷ См. Всемирный экономический форум, «Будущее пенсионного обеспечения и здравоохранения в быстро стареющем мире: программа действий до 2030 года»; доступно на: www3.weforum.org/docs/WEF_Scenario_PensionsAndHealth2030_Report_2010.pdf

Глава 1

СОТВОРЕННЫЕ ДЛЯ ЧЕГО-ТО ЛУЧШЕГО

Здоровье – это дар Творца. Стремитесь к нему!

Американская писательница Энни Диллард писала как-то об одной пожилой женщине, которая сказала: «Такое впечатление, словно нас здесь только что высадили, и никто не знает зачем»¹. В этих словах звучит страстное желание получить ответы на вечные вопросы. Кто мы? Как мы сюда попали? Как мы должны жить? Какова цель нашего существования? Это важные вопросы: мы не можем жить полноценной здоровой жизнью, зная о ее происхождении и цели не больше, чем человек, считающий, что планшетный компьютер – это просто доска, на которой можно крошить на кухне редиску и лук.

В попытках объяснить свое происхождение человечество придумало множество мифов и так называемых научных теорий. Один из старейших мифов учит, что некий бог раздавил другого бога (тело последнего стало землей) и что всякий раз, когда победивший бог плюет на сплюснутый труп поверженного врага, появляется человек. С другой стороны, одна из самых новых теорий учит, что нас вообще не существует и что мы – компьютерные модели, созданные сверхразумной расой инопланетян.

Наряду с этими двумя взглядами есть и подобные тому, который был высказан атеистом Алексом Розенбергом, заявившим, что мы существуем как бессмысленные материальные объекты в бессмысленной материальной вселенной. «Какова цель существования Вселенной? Нет никакой. В чем смысл жизни? И его ровно столько же»². Однако, если бессмысленность чисто материалистической вселенной

угнетает вас, не волнуйтесь, потому что, по словам того же Розенберга, ваша депрессия — не что иное, как следствие взаимодействия нейронов и химических веществ, которое можно корректировать с помощью фармацевтических препаратов.

В отличие от различных теорий и мифов библейский взгляд и сегодня остается (вопреки бесконечным нападкам) наиболее разумным, обнадеживающим и практическим объяснением происхождения и цели существования человека. И хотя Библия, разумеется, включает в себя материалистическое измерение, она им не ограничивается, ибо это, опять же, означало бы использовать планшетный компьютер только как кухонную разделочную доску.

Преднамеренность

В отличие от преобладающей в современной науке гипотезы о том, что все живое на земле — это следствие простой случайности (гипотезы, фактически основанной на философии, а не на научных данных), Библия описывает появление жизни как деяние Творца. В книге Бытие все осуществляется преднамеренно, ничего не происходит случайно. Мы — не какое-то нагромождение хаотически расположенных химических веществ. Фраза «и сказал Бог: да будет... и стало так» неоднократно звучит в повествовании о творении в Быт. 1, подчеркивая целенаправленную преднамеренность. В каждой строке отвергается идея о том, что что-то является случайностью.

Такая преднамеренность особенно важна, когда речь заходит о человеческих существах. Вместо того чтобы вызвать нас к существованию словом из ничего, как и других живых существ этого мира, Бог создал Адама из земли и затем вдохнул в него саму жизнь. «И создал Господь Бог человека из праха земного, и вдунул в лицо его дыхание жизни, и стал человек душою живою» (Быт. 2:7). Здесь описывается уникальный акт близости, который, среди прочего, сделал человека единственным существом, сотворенным по «образу Божию» (Быт. 1:27).



Процесс творения завершается созданием человека, и это как будто указывает на то, что все происходившее в течение пяти дней до этого совершалось ради нас. После сотворения человека Бог покоится (Быт. 2:2), так как Его работа завершилась: «Так совершены небо и земля и все воинство их» (ст. 1).

Христианская писательница Елена Уайт пишет, что «после того как земля с многочисленными животными и богатой растительностью была сотворена, человек, венец творения Божьего, вступил в свои владения. Ему была отдана власть над всем, что видел его глаз»³. Мы являемся следствием замысла, а не результатом случая, как утверждает преобладающая ныне философская идея.

Точная настройка величин

Хотя Бытие повествует лишь о том, что Бог создал землю специально для нас, последние научные открытия подтолкнули к пониманию, что этой цели служит и мир, находящийся далеко за пределами нашей планеты. Были открыты многочисленные точно настроенные физические константы, не допускающие даже малейших отклонений, способных вызвать прекращение нашего существования.

Например, если бы соотношение между электромагнитной силой и силой тяготения изменилось на $1/10^{40}$, людей бы не стало. Что означает цифра $1/10^{40}$? Математик Джон Леннокс объясняет это так: «Покройте всю Америку монетами, которые образуют колонну, достигающую до Луны (расстояние до нее 380 000 км), затем сделайте то же с миллиардом других континентов такого же размера. Покрасьте одну монету в красный цвет и положите ее где-нибудь среди этих монет. Завяжите глаза другу и попросите его взять красную монету. Шансы сделать это составляют примерно 1 из 10^{40} »⁴.

Множество других точно настроенных космических величин, таких как расстояние от Земли до Солнца, скорость вращения Земли, энергетический уровень атомов углерода и скорость расширения Вселенной, должны были быть именно такими, каковы они есть,

иначе человечество не смогло бы существовать. Ученые назвали эти удивительные соотношения «антропными совпадениями» («антропный» от греч. *άνθρωπος* – «человек»; «совпадения» – если вы исключаете Творца, то такие ошеломляющие соотношения можно назвать только совпадениями).

Эти ошибочно названные «совпадения» помогают нам убедиться в верности того, чему учит книга Бытие: мы живем в сотворенном мире, который был создан специально для нас. Это важно, потому что ощущение смысла и цели является основополагающим для нашего здоровья и счастья. Переживший Холокост психиатр Виктор Франкл утверждал, что по самой своей сути мы, люди, таковы, что нам обязательно нужно знать смысл своего существования, иначе мы будем жить без надежды, а надежда имеет решающее значение для здоровья человека.

Одним словом, книга Бытие говорит, что вместо того, чтобы быть, как писал Стивен Хокинг, просто «химическим мусором»⁵ на поверхности земли, мы – существа, созданные по образу и подобию Бога, призванные отображать Его характер и являть Его благость и силу, благодаря которым мы живем и возрастаем. Сотворенные по определенной причине, мы найдем смысл и цель жизни, обретем здоровье и счастье, если будем стремиться узнавать Божьи намерения в отношении нас и следовать им.

Интегрированная целостность

Кроме того, что мы сотворены преднамеренно, книга Бытие также открывает нам, что мы собой представляем. В отличие от древнего языческого представления, разделяющего плоть и дух на две различные сферы (где плоть – зло, а дух – добро), Писание учит тому, что некоторые называют «интегрированной целостностью». Это идея о том, что все аспекты человеческого существа – физический, умственный и духовный – образуют единство и что одно не существует без другого. Когда Бог вдохнул в Адама дыхание жизни, Библия не говорит, что Адам получил при этом душу, словно она была сущностью,

отличной от него самого. Библия говорит, что он стал «душою живою» (евр. *нефеш хайа*). Живая душа – это то, чем он являлся, а не то, чем он обладал. Интересно, что Библия использует то же выражение и по отношению к животным: «И сотворил Бог рыб больших и всякую душу животных [*нефеш хайа*] пресмыкающихся, которых произвела вода, по роду их, и всякую птицу пернатую по роду ее» (Быт. 1:21, см. также ст. 24). Хотя явно отличающийся от китов и черепах, Адам был, как и они, живым существом, «*нефеш хайа*».

Такое понимание может защитить нас от двух крайностей. Первая, радикальный дуализм, подчеркивает превосходство духовного над физическим вплоть до того, что может выставлять физическое как зло. Однако, начиная с книги Бытие, где Бог называет сотворенную землю весьма хорошей (Быт. 1:31), и дальше Писание восторгается физическим миром как произведением Его творческого могущества. Даже наши тела, хотя и падшие, все еще могут быть названы творением Божиим, и к ним должно проявлять соответствующее этому статусу уважение: «Не знаете ли, что телá ваши суть храм живущего в вас Святого Духа, Которого имеете вы от Бога, и вы не свои?» (1 Кор. 6:19). Идея о том, что наше тело – зло в противоположность чистой и вечной душе, запертой в теле и с нетерпением ожидающей освобождения, является языческим понятием, которое не только служит основанием для необоснованного разделения человеческой природы, но и отрицает важность решающего, фундаментального аспекта нашей человеческой сути.

Вторая крайность, противоположная первой, вообще отрицает духовное (как мы видели у Алекса Розенберга) и сводит всю реальность, в том числе каждый аспект человеческого естества, всего лишь к находящимся в движении молекулам. Это тоже философское предположение или допущение, на которое опирается столь многое в современной науке.

Библейская точка зрения, подчеркивающая реальность и важность физического, духовного и умственного элементов нашего естества,

чрезвычайно актуальна для тех, кто ищет здоровья, исцеления и счастья. Разум и тело являются неотъемлемыми элементами нашего естества, и любая программа, цель которой — максимально улучшить жизнь, должна учитывать все слагаемые этой восхитительно сложной системы, называемой человеком. Здоровье затрагивает все стороны нашего существа. Иметь хорошее здоровье — значит быть умственно развитыми, эмоционально уравновешенными, физически крепкими и находиться в духовной гармонии с Создателем. Это гораздо больше, чем отсутствие болезней. Здоровье охватывает наш разум, эмоции, тело и нашу духовную природу.

Чудо жизни

Сложность нашего организма в целом побудила автора библейских псалмов написать: «Славлю Тебя, потому что я дивно устроен» (Пс. 138:14). Как мог царь Давид (царь, не физиолог!) знать, что он «дивно» устроен? Человек написал это почти три тысячи лет назад, задолго до появления микроскопов и рентгеновских аппаратов, а тем более компьютерной и магнитно-резонансной томографии. Давид понятия не имел о том, что такое клетка, и тем более о каких-либо ее бесчисленных и фантастически сложных составляющих. Он ничего не знал о воспроизводстве клеток или синтезе белка и даже не представлял себе, что такое белок.

Давид никогда не слышал о ДНК, и его разум, конечно, не мог бы вместить мысль о том (наш разум на самом деле тоже не может), как один человеческий организм может иметь 20 триллионов метров ДНК и как полный набор наших генов (геном) может иметь длину более чем в 3,5 млрд пар оснований. Ему ничего не было известно о том, как белые кровяные тельца борются с вторжением извне, или о многочисленных этапах в каскаде ферментативных реакций, приводящих к свертыванию крови.

Тем не менее он знал достаточно, чтобы понять, что наше существование — чудо, и достаточно, чтобы славить Бога, вызвавшего нас к бытию.

Здоровье в нездоровом мире

Как бы дивно мы ни были устроены, все же мы падшие существа, живущие в падшем мире (см. Быт. 3) и потому подверженные недугам, боли и смерти. В конце концов, только искупление в Иисусе, кульминацией которого станет Второе пришествие, принесет нам полное восстановление и исцеление. А до тех пор «наша первейшая обязанность по отношению к Богу и ближним состоит в саморазвитии. Всякий дар, которым Творец нас наделил, должен возвращаться до высшей степени совершенства, чтобы мы смогли сотворить как можно больше добра, на какое только способны. Следовательно, то время, которое используется на обретение и сохранение физического и умственного здоровья, используется во благо»⁶.

Без сомнения, старая женщина, о которой писала Энни Диллард, была права: «нас здесь высадили». Но ее фраза «и никто не знает зачем» не попадает в цель. Мы знаем зачем. Нас «здесь высадили», потому что, как говорится в Библии, Бог «сотворил нас, и мы — Его» (Пс. 99:3). Да, нас создал Бог, сотворив Адама из «праха земного» и затем вдохнув жизнь и сознание в это изделие из земной пыли, и тот стал «душою живою». Бог вызвал нас к существованию для того, чтобы мы наслаждались жизнью во всей ее полноте и богатстве и познали любовь Бога во всей ее красоте. В каждом сердце существует болезненная пустота, которую может заполнить только Он. Когда Он заполняет эту пустоту внутри нас Собою, Он становится истинной целью нашей жизни, а наша радость достигает максимума.

Наше существование — это чудо, а наша жизнь — драгоценный дар (спросите об этом человека, который вот-вот должен лишиться ее). И нам следует беречь его как самый ценный подарок и заботиться о нем, что включает в себя стремление сделать все возможное

для развития и поддержания физического, умственного и духовного компонентов человеческого естества, созданного по образу Бога. Мы – распорядители дара жизни. Нет более драгоценного дара и нет более важной задачи, чем жить максимально здоровой жизнью, чтобы воздать славу нашему Создателю, послужить другим и вкушать жизнь в полной мере.

¹ Annie Dillard, *“The Annie Dillard Reader”* (New York: HarperCollins, 1994), p. 281.

² Alex Rosenberg, *The Atheist’s Guide to Reality: Enjoying Life Without Illusions* (New York: W. W. Norton, 2011), p. 2.

³ Елена Уайт. Патриархи и пророки. Заокский: Источник жизни, 1998. С. 17.

⁴ John Lennox, *God’s Undertaker: Has Science Buried God?* (Kindle edition), p. 71.

⁵ Stephen Hawking цитируется по: David Deutsch, *The Fabric of Reality: The Science of Parallel Universes—and Its Implications* (New York: Penguin, 1997), p. 177, 178.

⁶ Ellen G. White, *Counsels on Health* (Mountain View, Calif.: Pacific Press Pub. Assn., 1923), p. 107.

Глава 2

ДИЕТА НА ВСЮ ЖИЗНЬ

*Здоровая пища укрепляет здоровье.
Наслаждайтесь ею!*

Предположим, что вы только что купили машину своей мечты – Porsche Panamera, Mercedes-Benz S-Class или Audi A8. Разве могла бы в вашем сознании после этого возникнуть мысль о том, что этот автомобиль можно заправлять топливом низкого качества, что не нужно регулярно менять масло или что советы изготовителя по поддержанию технического состояния машины можно и проигнорировать? Конечно нет! Заплатив более 90 000 долларов за роскошный автомобиль, вы, конечно же, стали бы весьма добросовестно обслуживать его, чтобы он был в наилучшем состоянии.

Тело человека устроено гораздо сложнее, чем любой автомобиль. Оно – чудо инженерной мысли не имеющего границ интеллекта. Задумайтесь о потрясающем устройстве и функционировании клетки, о сложной организации мозга, тонкостях строения сердца или о Божественном чуде рождения. Нас поражает тщательно продуманная конструкция человеческого организма. Любящий Создатель сделал самое лучшее из возможного, чтобы сотворить нас такими, какие мы есть, и, как и роскошный автомобиль, наши тела нуждаются в самом лучшем топливе, которое давало бы нам энергию жизни. Это топливо поступает из пищи, которую мы едим. Если не заправлять роскошный автомобиль качественным топливом, снижается его ресурс, теряется мощность, двигатель начинает работать неровно. Так же и без правильного питания наши тела просто не функционируют должным образом.

Сбалансированная диета, составленная из самых лучших продуктов, дает организму необходимые питательные вещества, нужные для роста, поддержания жизни и восполнения израсходованной энергии. Когда мы выбираем некачественные продукты или едим недостаточно даже при употреблении самых лучших продуктов, организм страдает. А если мы едим слишком много высокорафинированных продуктов, то рискуем набрать избыточный вес и при этом регулярно недополучать жизненно важные питательные вещества. Тот, Кто создал нас, сделал и продолжает делать все для того, чтобы у нас было хорошее здоровье, поэтому и мы должны заботиться о его состоянии. Апостол Иоанн, несомненно, выразил желание Господа, когда молился: «Возлюбленный! молюсь, чтобы ты здравствовал и преуспевал во всем, как преуспевает душа твоя» (3 Ин. 2).

Забота о здоровье не есть нечто, что мы должны делать в дополнение к своим религиозным обязанностям, которые мы выполняем как христиане. Это неотъемлемый элемент нашего христианства, часть Божьего плана в отношении нас. Не поймите превратно. Мы не можем пищей проложить себе путь на небо. Мы спасены благодатью, и только благодатью (Еф. 2:8). Тем не менее, питаясь некачественно, мы можем провалить Божий план для нашей жизни, поскольку такое питание влечет преждевременные болезни и смерть, которые можно было бы предотвратить. Не обманывайтесь: то, что мы едим, — очень важно.

Что следует считать хорошей пищей?

Наш организм получает питание из тех продуктов, которые мы принимаем в пищу. В продуктах содержатся питательные вещества, необходимые для здоровой и продуктивной жизни. Пищеварение — сложный процесс расщепления пищи на питательные элементы, которые организм способен усваивать и использовать для своего функционирования. Этот процесс начинается во рту, затем его следующий этап происходит в желудке, потом продолжается в тонком и, наконец, в толстом кишечнике.

Питательные вещества, в которых нуждается организм, делятся на следующие категории:

- **Углеводы.** В питательном рационе, который можно условно приравнять к «топливу класса премиум», большая часть углеводов должна поступать из нерафинированных источников питания, таких как цельнозерновые продукты, бобовые, фрукты и овощи.
- **Белки.** Каждая клетка организма содержит белки. Они необходимы для восстановления и роста тканей. Белки в разном количестве содержатся почти во всех продуктах; хорошими источниками белков считаются продукты животного происхождения, такие как молоко и яйца, но следует помнить, что отличным источником белка являются также и бобовые.
- **Жиры.** Жиры являются концентрированными источниками энергии. Часто мы употребляем слишком много жиров, так как нам нравится вкус, который жир придает пище. Так, к примеру, многие люди предпочитают картофель фри отварному картофелю. Нужно помнить, что орехи даже в умеренных количествах поставляют жиры отличного качества. Организм нуждается в жирах, чтобы усваивать жирорастворимые витамины.
- **Витамины.** Витамины – важные органические компоненты питательного рациона человека. Даже в небольших количествах их вполне достаточно для нормального роста и активности организма. Большинство витаминов встречаются в природе в различных продуктах. Одни являются жирорастворимыми, другие – водорастворимыми. При недостаточном потреблении витаминов в организме развивается их дефицит.
- **Минералы.** Эти неорганические элементы имеют жизненно важное значение для здоровья человека и легко извлекаются организмом как из животных, так и из растительных продуктов. Если потреблять их в недостаточном количестве, также может развиваться их дефицит.

- **Антиоксиданты и фитохимические вещества.** Ученым в настоящее время известны сотни таких веществ. Они защищают организм от болезней, а некоторые препятствуют его старению. Они обнаруживаются в первую очередь в цельно-зерновых продуктах, фруктах, овощах и орехах.

Для хорошего здоровья вам необходимы все эти категории питательных веществ, и секрет состоит в их комбинировании.

Максимум пользы от простой программы питания

Какова оптимальная диета для наилучшего состояния здоровья? Задумайтесь о рационе питания, который был дан Богом Адаму и Еве в Эдемском саду. В первой книге Библии Сам Бог предлагает нам меню для хорошего здоровья. «И сказал Бог: вот, Я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя, – вам сие будет в пищу» (Быт. 1:29). Изначальная диета, установленная Творцом, была растительной. Когда Адам и Ева покинули сад, Господь добавил к их рациону питания «траву полевую» (Быт. 3:18) или корнеплоды. Формируя свою диету на основе продуктов из предложенного Господом меню, мы сможем легко удовлетворить наши оптимальные потребности в питательных веществах.

- **Злаки и зерновые.** Они должны стать основой нашего рациона питания. Зерновые и злаки включают в себя цельнозерновой хлеб, макаронные изделия, рис и кукурузу. В нерафинированном виде эти продукты богаты клетчаткой, сложными углеводами, витаминами и минералами.
- **Фрукты и овощи.** Эти продукты представлены во всем разнообразии цвета, ароматов и текстур и являются самыми богатыми источниками защитных фитохимических веществ, антиоксидантов, витаминов и минералов. Многие люди, похоже, предпочитают фрукты овощам, но нам необходимо как то, так и другое в сбалансированном количестве. Продукты этой группы, имею-



- щие наиболее глубокий и насыщенный цвет, обычно содержат и большее количество фитохимических веществ и антиоксидантов.
- **Бобовые, орехи и семена.** Фасоль, горох и чечевица являются отличным источником качественного белка, а также минералов, витаминов и других питательных элементов, выполняющих защитную функцию. Орехи и семена обеспечивают необходимыми жирами, но, поскольку они являются еще и концентрированным источником калорий, нам следует ограничить их потребление до 1–2 приемов в день. Те, кто не является вегетарианцем, как аналог бобовым, орехам и семенам употребляют в пищу рыбу, птицу и мясо либо ограничиваются включением в свой рацион молочных продуктов и яиц. Но если вообще стоит употреблять эти продукты, то следует делать это в умеренных количествах. Важно учитывать, что все продукты животного происхождения содержат в себе холестерин, который провоцирует развитие заболеваний коронарной артерии. Хотя в них и имеется много важных питательных веществ, в том числе кальций и витамин В₁₂, все же их употребление связано с определенными рисками для здоровья. Однако витамин В₁₂ встречается только в продуктах животного происхождения и предотвращает злокачественную анемию и неврологические расстройства, а также способствует нормальному клеточному делению. Поэтому важно, чтобы те, кто не употребляет никакой пищи животного происхождения, включили в рацион достаточно продуктов, обогащенных витамином В₁₂, или принимали его дополнительно на регулярной основе.
 - **Жиры, масла, сладости и соль.** Организм нуждается лишь в небольшом количестве этих продуктов. Хотя незаменимые жиры и натрий жизненно важны для оптимального здоровья, чрезмерное их количество может вызвать серьезные проблемы. Йод – важный микроэлемент, который легко получить, если употреблять йодированную соль, но он также присутствует в морской соли, водорослях или же его можно принимать допол-

нительно. Рафинированный сахар не является необходимым для хорошего здоровья, его используют для придания пище особого вкуса.

Сегодня диетологи признают, что основу здорового питания должна составлять растительная пища: она поддерживает здоровье в хорошем состоянии и снижает риск заболеваний. Чтобы растительная пища была сбалансированной, достаточно употреблять ее в максимально разнообразном виде. Кроме того, продукты растительного происхождения лучше употреблять, не подвергая их рафинированию или переработке. Нужно стремиться к тому, чтобы по максимуму потреблять продукты в их цельном виде.

Сегодня медицинская наука признает преимущества вегетарианской диеты. Вегетарианское питание имеет следующие отличия:

- низкое содержание жиров, особенно насыщенных;
- низкое содержание рафинированного сахара;
- отсутствие холестерина (при полностью вегетарианской диете);
- высокое содержание клетчатки;
- высокое содержание защитных фитохимических веществ, антиоксидантов и т. д.;
- богатое содержание витаминов и минералов.

Говоря о важности употребления в пищу определенных категорий продуктов, особенно при вегетарианской диете, мы обратим внимание на то, что следует принимать в расчет при составлении рациона питания.

Принципы выбора здоровых продуктов

Здоровая диета требует правильного подбора продуктов. Учтите следующие простые принципы.

- **Разнообразие.** Самый важный принцип качественного питания – употребление разнообразных продуктов. Благодаря этому обеспечивается поступление в организм широкого спектра питательных веществ, поддерживающих организм в здоро-

вом состоянии, а различные текстуры продуктов, их вкусовые и цветовые оттенки усиливают удовольствие от еды.

- **Качество.** Стремитесь к тому, чтобы большая часть вашего рациона состояла из цельных нерафинированных продуктов. В таких продуктах больше питательных веществ и меньше калорий.
- **Умеренность.** Некоторые важные компоненты здоровой пищи следует потреблять в небольших количествах. Наш организм требует достаточного количества незаменимых жиров, как и некоторого количества соли для выработки электролитов. Но растущей проблемой во всем мире является ожирение. Помните, что переесть можно и питаясь здоровой пищей! Если мы хотим, чтобы вес нашего тела не превышал допустимые нормы, то должны потреблять ровно столько энергии, сколько расходует.
- **Некоторых продуктов следует избегать.** К таковым относятся высокорафинированные продукты, из которых выведено большое количество питательных элементов, а также продукты и напитки, которые не имеют питательной ценности (такие, например, как алкоголь, кофе и газированные напитки).

Некоторые люди питаются так, словно не имеет никакого значения то, что они едят. Но это не так. Доктор Гэри Фрейзер, выдающийся кардиолог и ученый-исследователь, объясняет, как пищевые предпочтения и образ жизни влияют на наше долголетие и качество жизни: «Уже в начале моей карьеры ученого и врача мне стали очевидны огромные преимущества профилактики проблем здоровья над лечением уже развившегося заболевания. Несмотря на большие продвижения современной медицины, дороговизна, а иногда и трудность лечения плюс отсутствие гарантии выздоровления приводят к тому, что медицинское лечение уступает профилактике заболевания... У меня и моих коллег была возможность собрать данные, которые позволяют исследовать ценность вегетарианской диеты с научной точки зрения. После многих лет наших исследований (и исследований

других групп ученых) выводы очевидны: растительная диета имеет множество преимуществ по сравнению с питанием, включающим много мясных продуктов, которые обычно потребляются жителями Соединенных Штатов и других стран.

«Мы теперь знаем, — продолжает он, — и опубликовали данные в медицинских журналах, что по сравнению с адвентистами, употребляющими мясо, американские адвентисты-вегетарианцы реже страдают от гипертензии, имеют более низкий уровень ЛПНП-холестерина [плохого холестерина], более низкий уровень быстрого сахара и инсулина, с-реактивного белка [указывающего на наличие воспалительного процесса в организме]. Они реже болеют диабетом и гораздо реже страдают от избыточного веса и ожирения. Кроме того, есть убедительные доказательства меньшей смертности среди адвентистов вегетарианцев по сравнению с употребляющими мясо. Особенно это касается смерти от сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и почечных заболеваний. Случаи некоторых видов рака также встречаются среди вегетарианцев реже».

По словам доктора Фрейзера, исследование состояния здоровья 34 000 адвентистов, проведенное в Калифорнии еще в 1980-х и 1990-х годах, показало, что мужчины-адвентисты живут на семь лет, а женщины — на более чем четыре года дольше, чем их соседи-неадвентисты. Это делает адвентистов социальной группой долгожителей, проживших самую долгую жизнь из всех групп на земле. Журнал *National Geographic* назвал город Лома-Линда, штат Калифорния (в котором компактно проживает большое количество адвентистов), американской «голубой зоной» (этим термином обычно обозначается территория, на которой проживают долгожители). «Что не менее важно, — говорит д-р Фрейзер, — мы также продемонстрировали всей стране, что на любом возрастном этапе адвентисты располагают более высоким качеством жизни в физическом и умственном отношении, чем их неадвентистские сверстники. Таким образом, дополнительные годы — это, как правило, годы такого же высокого качества жизни».

Наблюдения доктора Фрейзера отвечают стремлениям всех нас. Ведь каждый из нас желает прожить «жизнь высокого качества». Мы не только хотим приложить несколько дополнительных лет к жизни, но и прожить эти годы полноценно. Ведь чего стоят еще несколько лет, если они наполнены страданиями? Вот почему Иисус учил, что «не хлебом одним будет жив человек, но всяким словом, исходящим из уст Божиих» (Мф. 4:4). Божьи слова дают нам надежду и вселяют мужество преодолевать самые сложные жизненные испытания. Они приносят нам ощущение мира и указывают цель жизни.

Ветхозаветный пророк Иеремия восклицает: «Обретены слова Твои, и я съел их; и было слово Твое мне в радость и в веселие сердца моего; ибо имя Твое наречено на мне, Господи, Боже Саваоф» (Иер. 15:16). Как хорошая, питательная пища укрепляет наш организм, так Слово Божье укрепляет наши души.

Глубоко внутри каждого из нас притаился голод души: мы хотим знать правду о смысле и цели жизни. Как мы уже видели, Библия открывает, откуда мы пришли, почему мы здесь и куда направляемся. Она говорит, что мы были созданы любящим Богом, Который заботится о нас больше, чем мы можем себе представить. Он — Бог, Который никогда не оставит и не забудет нас. Он хочет видеть нас на небесах даже больше, чем мы сами хотим там быть. Библия описывает Бога как Того, с Кем можно связывать самые смелые надежды. В один прекрасный день — и это произойдет очень скоро — Он подарит нам вечность. А до этого момента нас, ожидающих жизни с Ним на обновленной земле, Он призывает заботиться о своем здоровье. Поэтому посвятите свое тело Богу и примите решение чтить Его даже тем, что вы принимаете в пищу. Благодаря этому вы сможете предвкушать тот день, когда, сидя вокруг престола Божьего, будете торжествовать со своим Создателем в Его Царстве.

Глава 3

НЕ НАХОДИТЕСЬ ЛИ ВЫ В ОПАСНОСТИ?

*Ожирение, вызывающее целый ряд заболеваний,
не должно разрушить ваш организм.*

Поймите же вы это!

Джо устал, и к тому же ему не хватало воздуха. Даже самые простые, требующие физического усилия задачи – пройтись по дому или дойти до машины – вызывали одышку. Он сидел в кабинете врача, разочарованный и подавленный. Он несколько не похудел со времени своего последнего посещения поликлиники два месяца назад. Ситуация осложнялась еще и тем, что он по-прежнему курил, а тест на уровень сахара в крови показывал существенное превышение нормы. Но он все еще не мог отказаться от сладких пончиков, которые ел каждое утро, запивая еще более сладким кофе или колой. Из-за диабета второго типа, курения, ожирения и малоподвижного образа жизни два года назад в возрасте 35 лет Джо перенес свой первый инфаркт. Это был обширный инфаркт, оставивший большой рубец на сердечной мышце и приведший к сердечной недостаточности.

Немного смущаясь и нервничая, Джо выразил врачу свою озабоченность. «Что ж, доктор, я знаю, вы не будете довольны, но у меня нет сдвигов в похудении и я все еще немного покуриваю сигареты. Но учтите, я стараюсь не вдыхать! Простите, доктор, я не хотел вас разочаровывать».

Врач мягко подбодрил его и сказал, что при том вреде, который инфаркт нанес перекачивающей способности сердца, при неконтролируемом диабете, продолжающемся курении и избыточном весе он

может умереть в молодом возрасте, если не внесет в жизнь решительных перемен.

Ответ Джо был весьма примечателен: «Как насчет пересадки сердца, доктор? Я слышал, что это возможно. Можно мне получить новое сердце?»

«Хотел бы я, чтобы все можно было решить так легко и просто, — ответил врач. — Донорских сердец не хватает, и потом нужно принимать массу лекарств в течение многих лет после операции. Это самое последнее средство, к которому следует прибегать, но и оно помогает очень немногим. Вам необходимо изменить образ жизни и причем немедленно». К концу этой беседы Джо, похоже, понял серьезность своего состояния и решил, что ему действительно нужно изменить свой образ жизни.

Во всем мире миллионы таких, как Джо, мужчин и женщин ведут борьбу с неинфекционными заболеваниями: болезнями сердца, онкологическими и респираторными заболеваниями, диабетом. У всех у них есть четыре общих фактора риска: употребление табака, слабая физическая активность, алкоголь и нездоровое питание. Вы тоже можете быть в этой группе риска и не вполне осознавать это.

Пандемия ожирения

Проблема избыточного веса и ожирения стала настолько распространенной, что медицинские работники начали называть ее пандемией, подчеркивая тем самым ее общемировой характер. По данным Всемирной организации здравоохранения, во всем мире по меньшей мере 2,8 миллиона человек ежегодно умирает вследствие нарушений в организме, вызванных избыточным весом или ожирением. Эта болезнь одинаково поражает богатые и бедные страны, и ее нельзя считать характерной чертой только государств с высоким уровнем доходов.

Ожирение определяется как «ненормальное или чрезмерное накопление жира, которое может негативно повлиять на здоровье».



Вы можете самостоятельно подсчитать свой избыточный вес, если он у вас есть, найдя индекс массы вашего тела (ИМТ). Для этого разделите свой вес в килограммах на квадрат вашего роста в метрах. Если ваш ИМТ равен или больше 25, у вас избыточный вес, а если он равен или больше 30, то у вас ожирение. Как в том, так и в другом случае вам следует начать выполнять программу изменения вашего образа жизни.

Например, если вы весите 60 кг, а ваш рост составляет 1,70 метра, расчет ИМТ будет следующим:

$$\text{ИМТ} = 60 / (1,7 \times 1,7) = 20,8 \text{ (у вас нормальный вес).}$$

Значения ИМТ	
Дефицит массы тела	< 18,5
Нормальная масса тела	18,5 – 24,9
Избыточная масса тела (предожирение)	25,0 – 29,0
Ожирение I степени	30,0 – 34,9
Ожирение II степени	35,0 – 39,9
Ожирение III степени	≥40,0

Если вы не хотите возиться с расчетами, просто зайдите в Интернет и найдите онлайн ИМТ-калькулятор¹.

О чем говорит ваш ИМТ? Вы уже в группе риска? У вас лишний вес? В норме ли ваше артериальное давление? Как много жирной, калорийной пищи из рафинированных и переработанных продуктов вы едите? Не состоит ли ваш рацион преимущественно из фастфуда? Если да, то вас в будущем ожидают неприятности. А возможно, у вас уже есть проблемы со здоровьем, но вы об этом еще не знаете.

СМИ рекламируют множество «чудо-программ» для похудения, но самой лучшей и безопасной программой является радикальное изменение образа жизни, что и предлагает данная книга.

Ожирение + диабет = диабетическое ожирение

Ожирение обычно приводит к нескольким проблемам со здоровьем, в том числе к сердечно-сосудистым заболеваниям, высокому артериальному давлению и некоторым разновидностям онкологических заболеваний. Однако одной из наиболее распространенных проблем является диабет, на котором мы и сосредоточим наше внимание. Более одной трети миллиарда людей на планете больны диабетом – один из каждых 20 человек! Странами, где к 2030 году наиболее вероятен рост числа больных диабетом, являются Китай, Индия и США. За ними следуют многие другие как богатые, так и бедные страны². Ожирение, которое определяется как 20 и более процентов избытка веса по сравнению с нормой для определенного роста, является фактором риска номер один для развития диабета 2-го типа. Целых 80 процентов людей с диабетом 2-го типа страдают ожирением. Диабет и ожирение настолько тесно связаны, что многие эксперты в области здравоохранения относятся к ним как к одному заболеванию, получившему название диабетического ожирения.

В последние годы заболеваемость диабетом среди населения в целом резко возросла, как и частота случаев ожирения – фактора риска номер один для развития диабета. По оценкам специалистов, каждый год в мире от осложнений диабета умирает 3,4 миллиона человек. Всемирная организация здравоохранения прогнозирует, что к 2030 году диабет станет седьмой из основных причин смертности³. И если диабет такой смертельный враг человека, то важно знать, как его можно одолеть.

Что такое диабет?

Через весь наш организм проходит сложная система кровеносных сосудов, которые похожи на трубки. Их размер составляет приблизительно от 2,5 см до такой малой величины, как 0,005 мм, которой как раз достаточно, чтобы через сосуд мог протиснуться один эритроцит. Кровь переносит все питательные вещества, необходимые

клеткам нашего организма для их правильного функционирования. Источником энергии для клеток является простая форма сахара – глюкоза. Слишком большое количество глюкозы (сахара) может нанести клеткам вред. Поэтому организм имеет удивительный способ регулирования количества сахара в крови. Он делает это с помощью инсулина – вещества, вырабатываемого клетками поджелудочной железы.

Диабет является хроническим заболеванием, при котором количество сахара в крови не регулируется так, как это должно быть. Либо организм не вырабатывает необходимую норму инсулина (это происходит при диабете 1-го типа, обозначаемом также СД-I, инсулинзависимом диабете), или же вырабатывает резистентность к инсулину, а это означает, что сахар контролируется неэффективно (сахарный диабет 2-го типа, или СД-II, инсулиннезависимый диабет).

Третий тип диабета может развиваться у беременных женщин. Появляется он чаще всего после трех месяцев беременности. Ожирение во время беременности является ключевым фактором риска, способным вызывать ожирение у будущего ребенка. Оно увеличивает вероятность высокого артериального давления у матери во время беременности, а также других тяжелых осложнений. Дети, рожденные от матерей, страдающих ожирением, чаще имеют врожденные пороки и сердечные заболевания⁴.

Диабетическое ожирение во время беременности может привести к значительным осложнениям как у матери, так и у ребенка. Высокое содержание глюкозы в крови матери негативно влияет на и без того хрупкое функционирование клеток ребенка, что приводит к гибели клеток и увеличению у ребенка числа нарушений здоровья.

Люди, страдающие диабетом, часто жалуются на заметное увеличение количества выделяемой мочи. Это происходит из-за того, что моче передается высокое содержание сахара в крови. Повышенная потеря жидкости (и сахара) с мочой стимулирует механизм возникновения жажды, заставляя больных пить много воды, чтобы компенсировать

ровать потерю жидкости. При этом может снижаться вес тела, могут возникать поражения нервов и кровеносных сосудов (последнее способно привести к инфаркту, инсульту и почечной недостаточности). Разрушение перестояющих функционировать кровеносных сосудов может вызвать гангрену конечностей.

Диабет: профилактика, лечение, контроль

Тщательный контроль уровня сахара в крови помогает предотвратить негативные последствия диабетического ожирения и улучшает исход беременности. Вся проблема в том, что людям часто не хватает сил его осуществлять. В то же время диета с низким содержанием рафинированных углеводов и насыщенных жиров наряду с умеренными физическими нагрузками может улучшить здоровье матери и ребенка, поскольку позволяет сохранить вес во время беременности в норме. Альтернативой диете и физическим упражнениям может быть разве что хирургическое вмешательство. Но разве разумно доводить дело до него? Ведь с помощью строгого контроля и четкого следования оздоровительным программам можно предотвратить как диабетическое ожирение, так и его осложнения.

Диабетики должны тщательно контролировать уровень сахара в крови, и для этого, особенно при диабете 1-го типа, им могут потребоваться инъекции инсулина. Некоторым пациентам с диабетом 2-го типа необходимо принимать понижающие уровень сахара в крови таблетки, но основой лечения является переход на растительную диету, богатую свежими фруктами, сырыми овощами, орехами, то есть продуктами с низким содержанием рафинированных углеводов и насыщенных жиров. Кроме того доказано, что регулярные физические упражнения и снижение веса могут предотвратить или отсрочить развитие диабета 2-го типа.

Американская диабетическая ассоциация по поводу растительной диеты занимает следующую позицию: «Вегетарианская диета – здоровое решение, даже если вы уже больны диабетом. Исследования

подтверждают, что следование такой диете помогает не только предотвратить диабет, но и справиться с ним... Если строгую веганскую диету (полностью растительную) сравнить с традиционной американской диетой, то первая, естественно, значительно богаче клетчаткой, содержит гораздо меньше насыщенных жиров, и в ней отсутствует холестерин... Высокое содержание клетчатки в такой диете помогает ощущать сытость в течение длительного времени после еды, и со временем человек приучается меньше есть... Эта диета также обходится дешевле. Мясо, птица и рыба, как правило, – самые дорогие продукты из тех, что мы едим»⁵.

Перечисленные меры по изменению образа жизни приносят огромную пользу и при этом не требуют значительных финансовых затрат. Хотя от человека и понадобится проявить твердость, но эти усилия, предпринятые над самим собой, приведут к тому, что уровень глюкозы в крови приблизится к нормальному, будут предотвращены поражение глаз, почек и кровеносных сосудов, особенно сосудов нижних конечностей. Британский врач и исследователь Денис Беркитт был прав, когда говорил: «Если люди постоянно падают с крутого склона, то можно либо поставить внизу машины скорой помощи, либо построить на вершине склона забор. Мы ставим внизу слишком много машин скорой помощи».

Многие люди, по сути, говорят: «Доктор, позвольте мне жить, как я хочу, есть, что мне нравится, курить, пить, что захочется, но дайте мне волшебную пилюлю, чтобы она сохранила мое здоровье». Но есть гораздо лучший путь, чем надеяться остаться здоровым, пренебрегая законами здоровья. Нам нужно построить «забор» и таким образом защитить себя и своих детей от преждевременных болезней и смерти. Таким забором является употребление здоровой естественной пищи, регулярные физические упражнения, полноценный отдых, употребление большого количества воды, созидание добрых отношений с людьми и вера в Бога, Которому мы действительно небезразличны. Перед нами большой вызов и одновременно большие возможности.

Профилактика всегда предпочтительнее машины скорой помощи. Она не только лучше, чем лекарство; она и есть лекарство. Как люди взрослые мы обязаны подавать пример здорового поведения детям, чтобы защитить их от свирепствующей пандемии.

Одновременно с этим выиграет и наше собственное здоровье. Нам самим следует быть физически активными и побуждать к физической активности наших детей. Предлагая им здоровую пищу как основную, мы призваны стать ответственными конструкторами их дальнейшей жизни. Это особенно относится к беременным женщинам, которые своим образом жизни формируют как предпочтения своих детей, так и собственное здоровье в будущем.

Библия побуждает нас, чтобы мы помогли своим детям принимать правильные решения в вопросах здоровья и образа жизни, давая замечательный совет: «Наставь юношу при начале пути его: он не уклонится от него, когда и состарится» (Притч. 22:6). Очень важно регулярно объяснять детям принципы нашей жизни. Это хорошо показано в следующем библейском высказывании: «И да будут слова сии, которые Я заповедую тебе сегодня, в сердце твоём; и внушай их детям твоим, и говори о них, сидя в доме твоём, и идя дорогою, и ложась, и вставая» (Втор. 6:6, 7). Будучи родителями, мы должны вкладывать в ребенка время и любовь, подавать ему пример и проявлять твердость от младенчества до момента, когда он перестанет зависеть от родительской опеки.

Писание говорит, что мы дивно устроены (Пс. 138:14). Нашим откликом на это должно быть стремление во всем чтить Создателя: «Итак, едите ли, пьете ли или иное что делаете, все делайте во славу Божию» (1 Кор. 10:31). Господь в Своем Слове обещал помогать нам в принятии правильных решений. Это обещание действительно даже в отношении таких вопросов, как выбор размера порций и продуктов, наиболее отвечающих нашим потребностям, физические упражнения и достаточный отдых. Одним из самых высоких мотивов к тому, чтобы содержать организм в добром здравии, является желание почтить

Бога, создавшего нас. Существует нечто гораздо более важное, чем здоровье ради здоровья или желание жить долго. Даже скрупулезно следуя законам здоровья, все равно мы когда-то умрем, если только наш Господь не придет в наш мир раньше. Наше тело – это не дом для развлечений. Оно есть храм Святого Духа, и в этом его ключевая особенность.

Несколько лет назад доктор Альберт Рис, декан медицинского факультета Университета штата Мэриленд, пытался помочь бросить курить женщине, курившей до того многие десятилетия. Он перепробовал все возможное, но казалось, что все усилия будут напрасны. Она могла продержаться без сигарет несколько дней, но потом снова начинала курить. Однажды доктор Рис, который был христианином, рассказал ей о том, что ее тело – храм Святого Духа и что Иисус через Духа Святого хочет обитать в ее теле. Он пояснил, что решения, которые она принимает относительно своего тела, в значительной мере определяют ее вечную участь. Примерно через неделю, когда он навестил ее, чтобы предложить поддержку, она сказала: «Я бросила. Я не курю с момента нашего последнего разговора. Когда мне хотелось затануться, я представляла, что Святой Дух задыхается. Я больше не хочу осквернять свой храм табаком. Хочу, когда Иисус вернется, предстать перед Ним в максимально здоровом теле».

Хотели бы вы предложить свое тело Иисусу как живую жертву, как храм, в котором Он обитал бы Святым Духом? Почему бы вам прямо сейчас не попросить Его укрепить вашу решимость быть приверженными здоровому образу жизни? Он непременно придет вам на помощь. Если вам нужно, чтобы Великий Врачеватель изменил ваше сердце, Он может сделать и это, как говорится об этом в Библии: «И дам вам сердце новое, и дух новый дам вам... Вложу внутрь вас дух Мой и сделаю то, что вы будете ходить в заповедях Моих и уставы Мои будете соблюдать и выполнять» (Иез. 36:26, 27). Чтобы измениться, мы все нуждаемся в помощи. Ищите помощи вне самих себя, ищите помощи у Бога. Вы не сможете добиться значимых перемен

в себе и своем образе жизни без Него, а Он не станет делать этого без вашего решения и совместных с Ним усилий. Попросите близкого друга или члена семьи, чтобы он вместе с вами прошел этот путь перемен, напоминайте друг другу о взаимной ответственности, молитесь вместе. Когда вы увидите положительные результаты и начнете жить новой жизнью, вы испытаете потрясающую радость!

¹ Например, <http://diet-diet.ru/ves/faq-diet-4-2.htm>.

² S. Wild, G. Roglic, A. Green, R. Sicree, H. King, "Global Prevalence of Diabetes: Estimates for the Year 2000 and Projections for 2030," "Diabetes care" 27 (2004):1047–1053.

³ Всемирная организация здравоохранения, «Информационный бюллетень № 312». С ним можно ознакомиться на сайте www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/en/.

⁴ K. J. Stothard et al., "Maternal Overweight and Obesity and the Risk of Congenital Anomalies: A Systematic Review and Meta-analysis," JAMA 301 (2009): 636–650.

⁵ С этим документом можно ознакомиться на сайте: www.diabetes.org/food-and-fitness/food/planning-meals-planning-for-vegetarians/.

Глава 4

ПОДГОТОВЛЕННЫЕ К ЖИЗНИ

*Физические упражнения – это лучший выбор.
Практикуйте их!*

На стадионе восторженная толпа криками бурно подбадривала Роджера Баннистера, бежавшего короткую дистанцию на стадионе Иффли-Роуд в английском Оксфорде. До того Баннистер очень тщательно готовился к забегу. Полностью сосредоточившись на цели побить результат «миля за четыре минуты», он следовал жесткому режиму тренировок. Подготовка была интенсивной и включала даже обязательные восхождения на горы. Но когда Баннистер явно стремился побить этот труднодостижимый рекорд, другие знаменитые спортсмены также не сводили глаз с этой цели.

Наступило 6 мая 1954 года. Это был тот самый день, к которому Роджер Баннистер так тщательно готовился – эмоционально, духовно, интеллектуально и физически. За день до этого он поскользнулся на полированном полу в больнице и стал немного прихрамывать. Сомнения, вопросы и одновременно решимость и возбуждение владели им в преддверии состязания. Когда же пришло время бежать, он пусть и не намного, но все же опередил своих соперников Криса Брэшера и Криса Чатауэй, пробежав милю за 3 минуты и 59,4 секунды! Он достиг манящего результата и получил награду – желанный рекорд стать первым человеком, пробежавшим милю меньше чем за четыре минуты! Чтобы достичь этой цели, Роджеру Баннистеру потребовалась строгая дисциплина.

Самое важное в жизни, как правило, требует усилий, и это особенно верно в отношении здоровья. Хорошее здоровье не есть результат какой-то счастливой случайности. Хотя каждый из нас имеет свою непо-

вторимую структуру генома и предрасположенность к тем или иным заболеваниям, все же следование принципам здоровья, которые Создатель заложил в каждый наш нерв и каждую ткань нашего организма, жизненно необходимо для того, чтобы быть здоровым. Когда вы весь день работали и почти выдохлись, потребуется большая сила воли, чтобы заставить себя заняться физическими упражнениями. Или когда вы устали и лучше пощелкали бы семечки и посмотрели по телевизору любимую комедию, нужна будет твердая решимость подняться с дивана и заняться тренировкой. Но не поймите нас неправильно. Мы не призываем вас стать «вторым Роджером Баннистером». Перед вами не стоит цель завтра преодолеть милю за четыре минуты. Цель в том, чтобы оценить свое физическое состояние, проконсультироваться с врачом и начать выполнять регулярные, систематические упражнения, соответствующие вашему возрасту и возможностям. Для молодых людей, конечно же, это могут быть более энергичные упражнения, чем для людей старшего возраста.

Чем же вас заинтересовать, чтобы вы начали и регулярно выполняли программу упражнений? Если вы сейчас не тренируетесь регулярно, что нужно, чтобы убедить вас начать?

Самое важное о физических упражнениях

Физические упражнения – это один из способов «подталкивания» организма к здоровью. Отец медицины, Гиппократ, однажды сказал: «Если бы мы могли дать каждому человеку правильное количество пищи и физических упражнений, не слишком мало и не слишком много, мы бы нашли самый оптимальный путь к здоровью». В двадцать первом веке эта задача не изменилась. Большинство из нас только и делают, что переводят глаза с одного экрана на другой. Это экраны смартфонов, планшетных компьютеров, электронных книг, ноутбуков, на которые мы смотрим в целом до восьми часов в день. А если добавить к этому телевидение, то получается, что мы в конечном счете проводим больше времени перед экранами, чем



спим! В условиях непрерывной механизации труда профессии, ранее связанные с ручной работой, сегодня требуют гораздо меньше физической активности. Здоровью же нужны активность, движение и физические упражнения. Хорошее здоровье – это не только отсутствие болезней, но и ощущение счастья и полноты жизни в физическом, умственном, социальном и духовном плане. Упражнения и физическая активность реально помогают добиться такого результата.

Прежде всего, физические упражнения являются частью «полного комплекта здоровья» человека. Елена Уайт, вдохновленная Богом в вопросах здоровья писательница, изложила в своих книгах сбалансированный, комплексный подход к здоровой жизни, выдержавший проверку временем и наукой: «Чистый воздух, солнечный свет, поддержание, отдых, физические упражнения, правильное питание, вода и вера в Божественную силу – вот истинные целительные средства. Каждый должен знать об этих природных целительных средствах и их правильном применении»¹.

Цель физических упражнений – сохранение и улучшение общей физической выносливости и состояния здоровья в целом. Физические упражнения нужны для того, чтобы укрепить мышцы, оптимизировать работу сердечно-сосудистой системы, держать вес тела в пределах нормы, повысить способность выдерживать большие физические нагрузки, улучшить осанку и внешний вид, укрепить общее самочувствие, стимулировать мыслительную деятельность, способствовать социализации и хорошему настроению. Это самое важное, что мы можем сделать для своего долголетия.

Елена Уайт предлагает учесть еще один факт, который полезно знать. «Тело является средой, развиваясь в которой ум и душа формируют характер»². Как хороший фундамент является основанием здания, так и хорошо функционирующее тело способствует развитию умственных способностей человека и в конечном счете его характера.

Польза физических упражнений

Если вы не перегружаетесь и физические упражнения выполняете правильно, физическая активность всегда идет на пользу. Начать тренировать свое тело никогда не поздно, и даже немного упражнений лучше, чем ничего.

Физические упражнения способствуют устойчивому снижению веса, улучшают осанку и внешний вид. Они также снижают риск возникновения и замедляют прогрессирование сердечных заболеваний, диабета, рака и болезни Альцгеймера, а также предупреждают преждевременную смерть. Вы когда-нибудь чувствовали себя одеревеневшими? Хотели ли вы в тот момент быть более гибкими? Упражнения повышают гибкость тела, укрепляют кости и суставы, защищают от переломов и способствуют росту здоровых мышц. Производимые ими изменения к лучшему – это и снижение артериального давления, и замедление частоты сердечных сокращений, и избавление от риска ожирения и диабета. Если вы чувствуете себя слишком усталым и не находите в себе желания выполнять физические упражнения, помните: они прибавляют энергии и жизненных сил, повышают производительность и эффективность труда. Хорошая физическая форма также облегчает восстановление после травм и болезней.

Говоря о пользе физических упражнений, нельзя не сказать об их значении для умственной деятельности человека. Если когда-либо и существовала чудесная формула здоровья, то это физические упражнения. Хорошая прогулка в парке или бег трусцой стимулируют обучаемость, укрепляют память и повышают общую умственную активность. Это прекрасное средство от стресса, улучшающее психическое здоровье в целом. У тех, кто регулярно занимается физическими упражнениями, ниже риск депрессивных состояний и выше чувство собственного достоинства. А замечали ли вы, что после физически активного дня улучшается ваш ночной сон?

Физические упражнения имеют и удивительные социальные плюсы. Они облегчают контроль над эмоциями, способствуют по-

зитивному разрешению конфликтов, благотворно сказываются на сексуальных отношениях и повышают качество сексуальной жизни, а также приносят ощущение счастья. Поскольку упражнения усиливают циркуляцию крови, доставляющей в мозг кислород, тем самым они укрепляют нашу способность мыслить, молиться и изучать Библию. Систематические физические упражнения побуждают человека ценить вещи духовные. С энергией, удвоенной упражнениями, мы также будем испытывать большее желание служить ближним.

Программа и некоторые рекомендации

Одна из ведущих мировых профессиональных организаций в области физиологии физических упражнений – Американский колледж спортивной медицины – разработала стандарт для расчета физической нагрузки во время упражнений. Каждому из нас нужно как минимум 150 минут умеренной физической нагрузки в неделю. Для большинства это вполне достижимая цель. Все, что нам потребуется, это тротуар, лесная тропинка, беговая дорожка и обязательность, с которой мы будем выделять время для физических упражнений, которое в общей сложности составит менее трех часов в неделю, или около 30 минут в день. Чтобы упражняться, вам нет необходимости становиться спринтером или штангистом мирового класса. Быстрой ходьбы в течение как минимум 30 минут пять раз в неделю вполне достаточно. Последние исследования показывают, что не нужно взваливать на себя задачу выполнять все упражнения за один раз. Три 10-минутных пробега принесут те же результаты, что и 30 минут тренировки.

Конечно, об упражнениях недостаточно просто читать и говорить: вы должны их выполнять! Кто-то сказал: «Все разглагольствования о необходимости ходьбы не заменят хорошей прогулки». Рассмотрите свои прошлые привычки, оцените, каковы они сейчас, и решите, каким вы хотите себя видеть в будущем. Не беспокойтесь о том, добьетесь вы успеха, или нет. Просто твердо решите делать все возможное, начиная с настоящего момента. И приступайте.

1. Программа. Существует множество различных программ физических тренировок. При выборе программы для себя нужно учитывать четыре момента: частота, интенсивность, продолжительность и вид упражнений. Но, прежде чем начать, обязательно проконсультируйтесь с врачом. Кратко рассмотрим каждый из четырех компонентов хорошей программы.

- **Частота.** Частота подразумевает периодичность тренировок. Для тренировки сердца, как рекомендует большинство специалистов, нужны умеренные физические нагрузки пять раз в неделю или интенсивные три раза в неделю. Для потери веса вам, возможно, потребуется упражняться чаще. А для силовых тренировок рекомендованная частота – два-три раза в неделю с перерывом между занятиями в один или два дня.
- **Интенсивность.** Интенсивность характеризует ваше физическое напряжение во время тренировки. Для тренировки сердца нужно во время выполнения упражнений стремиться к тому, чтобы сердечный ритм находился в пределах, которые вы определили со своим врачом. Кроме того, важно тренироваться в нескольких вариантах интенсивности, чтобы стимулировать различные энергетические системы. При силовых тренировках их интенсивность определяется упражнениями, которые вы выполняете, весом, который вы поднимаете, и числом подходов и повторений.
- **Время.** Время – это длительность вашей тренировки. Согласно принципам тренировок на одно занятие следует тратить 30–60 минут. Это не значит, что вы должны начать с максимальной длительности. Может пройти некоторое время, прежде чем вы достигнете уровня кардиоупражнений. Увеличивайте время тренировок постепенно. Если вы долгое время не тренировались, вы не должны ставить целью восполнить все сразу же за одну тренировку. Интенсивность занятий и ваше общее физическое состояние определяют продолжительность тренировок. Кроме того, чем сильнее вы нагружаете себя, тем короче они должны быть.

- **Вид.** Для тренировки сердца подходит любой вид физической активности, увеличивающий частоту сердечных сокращений: бег, ходьба, езда на велосипеде, плавание, спортивные игры и т. д. Силовые тренировки требуют преимущественно упражнения для разработки мышц, при этом используются спортивные снаряды (эспандеры, гантели, тренажеры и т. д.).

Еще раз перечислим эти четыре принципа:

1. Частота: занимайтесь регулярно.
2. Интенсивность: упражняйтесь энергично.
3. Время: упражняйтесь по крайней мере 30 минут в день.
4. Вид упражнений: включите в свою программу как аэробные упражнения, так и упражнения, укрепляющие физическую силу и выносливость.

Следование этой программе поможет вам организовать тренировки так, чтобы избежать скуки, топтания на месте, а также перегрузок и травм.

Самым простым способом организации аэробной тренировки является использование шагомера (счетчика шагов). Пользуйтесь им и ежедневно проходите десять тысяч шагов! Это гарантированно закладывает основу хорошей физической формы.

2. Рекомендации. Чтобы ваша программа приносила пользу независимо от того, являетесь ли вы новичком или «профи», вот некоторые полезные рекомендации.

- Двигайтесь. Ничего не произойдет до тех пор, пока вы не начнете действовать. Просто двигайтесь!
- Воспользуйтесь следующей трехступенчатой моделью изменения образа жизни: во-первых, выясните, в какой физической форме вы находитесь сейчас; во-вторых, решите, чего вы хотите добиться; в-третьих, разработайте план, как этого достичь.
- Изучайте вопросы о пользе физических упражнений. Начните с тех, которые вам наиболее интересны. Обратите особое внимание на положительные аспекты здорового образа жизни –

думайте о них, верьте в них, говорите о них. Начинайте с убежденностью, что у вас все получится.

- Постоянно оценивайте свое физическое состояние. Некоторые люди, приступая к тренировкам, заводят журнал и записывают туда данные о состоянии своего организма (много неплохих журналов можно найти в Интернете).
- Начните что-то делать. Начните сегодня и не останавливайтесь. Постоянство – ключ к успеху. Три основные причины, по которым люди не хотят заниматься физическими упражнениями, таковы: (1) откладывание на потом, (2) недостаток настойчивости и (3) такое отношение к делу, которое заранее обрекает его на провал. Вы можете и не достичь всех своих целей, но не унывайте и никогда не сдавайтесь.

Не забывайте, что усилия по укреплению здоровья всегда положительно сказываются и на достижении духовных целей, и на решении умственных задач. Выполняйте физические упражнения и наслаждайтесь положительными эмоциями, которые за ними следуют. Анализируйте свои успехи и не теряйте мотивации.

Дополнительная помощь

Здоровая религия всегда будет поддерживаться здоровыми привычками, включая привычку регулярно делать физические упражнения. Тело и душа обречены друг с другом, и нам следует молиться о том, чтобы они пребывали в благополучии во славу Бога. В Библии дан пример этому: «Возлюбленный! молюсь, чтобы ты здравствовал и преуспевал во всем, как преуспевает душа твоя» (3 Ин. 2). Всякий раз, когда мы сталкиваемся с проблемами, препятствиями или трудностями в исполнении Божьей воли, а также когда что-то мешает нам заниматься физическими упражнениями, у нас есть замечательная возможность просить Бога о помощи, чтобы Он укрепил нашу решимость. Когда мы принимаем решение жить в гармонии с принципами здорового образа жизни, Он дает нам силу для следования им.

Мы ведем эту битву не в одиночку. В Иисусе Христе вы можете все, Он поддерживает вас (см. Флп. 4:13).

Ваше тело является храмом Божиим, и его состояние влияет на наши отношения с Богом. Физические упражнения помогают содержать этот храм в хорошей форме, чтобы вы лучше могли понимать волю Божию в отношении вас самих и исполнять ее в жизни. Многие люди переедают, не хотят отказываться от вредных привычек, ведут малоподвижный образ жизни, а потом молятся, чтобы Бог исцелил их от болезней. Разве можно сознательно нарушать законы здоровья и при этом рассчитывать, что Бог сделает нас физически крепкими? Упражнения не являются гарантией хорошего здоровья, но отсутствие физической активности уж точно является гарантией отсутствия хорошего здоровья.

Каждый день посвящайте какое-то время физическим упражнениям. Используйте это время также и для того, чтобы вознести молитву и побыть в общении с Создателем. Это придаст сил вашему уму, телу и духу. В таких вопросах, как физические упражнения и здоровье, не может быть места для проволочек и извинений. Мы обязаны это делать для поддержания своего здоровья и достижения полноценной жизни. Никто не может сделать это за вас.

¹ Ellen G. White, *Counsels on Health* (Mountain View, Calif.: Pacific Press Pub. Assn., 1923), p. 90.

² Ellen G. White, *My Life Today* (Washington, D.C.: Review and Herald Pub. Assn., 1952), p. 78.

Глава 5

ЗДОРОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Любовь имеет значение. Инвестируйте в нее!

Эстер сидела в кабинете врача, тяжело привалившись к спинке стула. Хотя ей было всего 24 года, глаза ее были затуманены глубокой печалью. В ее жизни было нечто, что лишало ее радости. Она неохотно призналась, что у нее было много проблем со здоровьем, но она никогда не обращалась за медицинской помощью. С трехлетнего возраста оба родителя били ее за то, что по утрам ее постель была мокрой из-за недержания мочи. Когда она подросла, эпизоды недержания продолжали случаться. Продолжались и побои. Она жила в постоянном страхе перед наказанием за то, что она не может контролировать себя. Когда Эстер стала подростком, ее проблемы не исчезли полностью. Были у нее и неприятные сны, и низкая самооценка. «Мне было стыдно, и я думала, что никто не захочет жениться на мне, — сказала она. — Благодарю Бога, что я вышла замуж».

После того как Эстер ушла из родительского дома и стала жить со своим заботливым мужем, который поддерживал ее, случаи недержания стали реже, хотя кошмарные сны и головные боли остались. После каждого очередного ночного кошмара она просыпалась в мокрой постели. У нее также возникали внезапные приступы паники, приводящие к учащенному сердцебиению и затруднению дыхания. Эстер никогда не рассказывала мужу о том, что родители жестоко с ней обращались, опасаясь, что он может не понять ее. Она мучилась от стыда и жаждала помощи.

Подобные симптомы часто встречаются в случае посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), которое случается у людей,

перенесших травму. Как и Эстер, многие люди молча борются с проблемами здоровья, возникшими в результате жестокого обращения, которое чаще всего имеет место в раннем возрасте. Самые глубокие и значимые отношения, те, что развиваются за закрытыми дверями наших домов, могут на всю жизнь оказать сильнейшее влияние на наше здоровье и жизнь.

Влияние отношений на физическое здоровье

Исследования показали, что взаимная поддержка, которую люди оказывают друг другу, укрепляют иммунную систему и повышают способность бороться с недугами. Одно из таких исследований свидетельствует, что всего три еженедельных визита родственников и близких друзей улучшают работу иммунной системы у пожилых людей¹. Прямо противоположное можно сказать, если говорить об обратной стороне медали. Научные исследования документально подтверждают, что отношения, основанные на жестокости, могут навредить здоровью. Подверженность физическому, сексуальному или эмоциональному насилию или постоянный стресс от жестокого обращения приводят к множеству проблем со здоровьем. Неблагоприятные ситуации в детстве, оказывается, ведут к различным заболеваниям, проявляющимся в зрелом возрасте. Такие ситуации включают в себя «словесное, физическое или сексуальное насилие, а также нездоровую обстановку в семье», когда взрослые, к примеру, проявляют жестокость в отношениях между собой². Весьма печально, что люди, состоящие в самых близких узах – члены одной семьи, могут совершать акты насилия. Дом, призванный быть для нас маленьким раем на земле, приютом и безопасным убежищем, полным любви и тепла, может втайне от всех стать источником неприятностей, опасности и страха.

Нездоровая обстановка в семье становится источником хронического стресса, что может привести к болезни и даже смерти. У взрослых, переживших в детстве жестокое обращение, на 60 процентов выше риск развития диабета³. Исследования выявили, что риск раз-



вития диабета повышается и тогда, когда родители не выполняют свои обязанности по отношению к ребенку⁴. Современная пандемия сахарного диабета заставляет смотреть на это как на поразительный и тревожный сигнал. Кто бы мог подумать, что диабет может иметь какую-то связь с отношениями в семье? Но кроме диабета и поражений иммунной системы такие отношения приводят и к другим негативным последствиям. Оказывается, что травма, перенесенная в детстве, может спровоцировать развитие рака, сердечно-сосудистые заболевания, ожирение и избыточный вес, и даже преждевременную смерть⁵. Факты неумолимо наводят на мысль, что, если сильный стресс в детстве ослабляет иммунную систему, а жестокое обращение повреждает тонкие механизмы мозговой деятельности, в дальнейшей жизни у человека может возникнуть множество различных проблем с физическим, умственным и эмоциональным здоровьем.

Влияние отношений на мозговую деятельность

Нездоровые отношения в семье, на самом деле, приводят к изменениям в мозге. Особенно страдают те участки мозга, которые отвечают за долгосрочную и краткосрочную память⁶. К тому же жертвы насилия в семье – как дети, так и взрослые – часто испытывают страх, стыд, чувство вины и позора. Такие отрицательные эмоции вызывают психические и эмоциональные нарушения, включая депрессию, биполярное расстройство и посттравматическое стрессовое расстройство как у мужчин, так и у женщин⁷.

Плохое обращение с ребенком или нищета, перенесенная в раннем возрасте, вредят иммунной системе. Во взрослом возрасте организм тех, кто пережил подобное, из-за нарушенного иммунитета часто реагирует неадекватным образом. У таких людей также возрастает риск развития диабета! Дисфункция иммунной системы возникает не только в случае жестокого обращения, но и в результате конфликта между супругами и партнерами, особенно если этот конфликт затягивается.

Влияние отношений на смертность населения

Исследования выявили, что жестокое обращение и насилие во всех его формах ведут к росту смертности и оказывают отрицательное влияние на общество в целом. Насилие и жестокое обращение являются серьезными проблемами во всем мире.

Следующая статистика показывает, как насилие и жестокое обращение влияет на смертность: из каждых трех убийств женщин в мире одно происходит от рук сексуального партнера, часто супруга или сожителя⁸. Такая жестокость обычно представляет собой конечный результат долгой истории испорченных насилием взаимоотношений. Работники общественного здравоохранения включают насилие в число восьми основных факторов, наносящих вред здоровью американских граждан.

Защитные факторы

К счастью, несмотря на многочисленные негативные последствия для здоровья, у пострадавших от насилия в семьях есть надежда! Нужно сказать, что эти последствия проявляются не у всякого, прошедшего через такие нездоровые отношения. Многие умудряются оправиться, используя эффективные механизмы преодоления психологических травм, которые позволяют быстро восстановить прежнее физическое и душевное состояние. Эти механизмы включают в себя положительные эмоции, адаптивность, проявление бескорыстной заботы о благополучии окружающих, получение поддержки от близких и друзей, обращение к вере, религии или духовности⁹. Исследования показывают, что, в частности, благодарность и прощение на самом деле могут активно способствовать развитию психологической устойчивости у людей, переживших эмоциональную травму и жестокое обращение¹⁰.

Прощение и благодарность являются целительным бальзамом и защитным фактором, позволяющим бороться с болезнью, которая может возникнуть как следствие пережитого насилия. Если кто-то причинил вам глубокую боль и вы не в состоянии простить его, то тем

самым вы позволяете ему ранить вас во второй раз. Дух непрощения разрушает наше здоровье и держит нас в тисках горечи, как в тюрьме. Он похищает из наших сердец радость, наделять которой Бог желает нас всем сердцем. Как Иисус простил тех, кто распял Его, хотя они и не заслуживали этого, так и мы можем простить тех, кто нанес нам рану, хотя они и не имеют права требовать этого. Прощение обидчиков не означает, что мы одобряем или оправдываем их действия. Скорее, прощение — это освобождение человека от осуждения за определенный поступок или поступки, так же как и Христос, простив, спас нас от осуждения за наши грехи. Апостол Павел призывал: «Будьте друг ко другу добры, сострадательны, прощайте друг друга, как и Бог во Христе простил вас» (Еф. 4:32).

Один из вопросов, возникающих у людей, испытывающих муки сердца из-за пережитого насилия: «Где же Бог?» Боль и несправедливость наводняют земной шар. Порой жизнь вопиюще несправедлива. Мы живем в мире добра и зла, радости и печали, любви и ненависти, здоровья и болезни. Иногда мы сами доставляем себе страдания своими собственными неправильными решениями, но бывает и так, что мы не сделали ничего плохого, а несчастья, кажется, постоянно преследуют нас. Травмы вызывают боль и слезы, порождают ощущение трагедии. Но, несмотря на всю несправедливость жизни, Бог по-прежнему рядом. И Он никогда не оставит нас (см. Евр. 13:5). Напротив, если только мы позволим, Он подкрепит и окажет поддержку. Он все еще исцеляет разбитые сердца, отпускает на свободу измученных и избавляет угнетенных (см. Лк. 4:18).

Вечная библейская истина, имеющая преобразующую силу, заключается в следующем: Бог есть любовь (1 Ин. 4:8). Его действия в отношении нас всегда диктуются любовью, и только любовью. Он никогда не сделает ничего, что причинило бы нам вред. Какие бы болезненные и травмирующие душу переживания ни постигли вас в детстве, они исходили не от Бога, и вы, конечно, тоже не виновны в них. Они были результатом пагубных, деструктивных решений, принятых кем-то дру-

гим. Может быть, вы живете с чувством вины за то, что на самом деле не могли предотвратить. Или вы вините в этом Бога? Есть ли в вашем сердце болезненная пустота из-за полученных в детстве обид, эмоционального предательства либо физического или психического насилия? Иисус вас понимает. Его тоже предавали, избивали, поднимали на смех и отвергали. Люди лжесвидетельствовали против Него и издевались над Ним. Враги проклинали Его и в конце концов распяли. Но, несмотря на такую ужасающую несправедливость по отношению к Себе, Он не терял веру в любовь и заботу Отца. Он понимает вас, Он всегда рядом, Он готов исцелить ваше сердце и дать вам надежду на новую жизнь.

Вы когда-нибудь задумывались о цели человеческих отношений? Для чего Бог дает нам отцов, матерей, братьев, сестер, мужей, жен, сыновей, дочерей и друзей? Различные человеческие отношения позволяют увидеть различные аспекты Его любви. В Писании Бог представлен как сильный и заботливый отец, нежная и сострадательная мать, любящий супруг, ласковая жена, старший брат-защитник, внимательная сестра и верный друг. Бог открывает Свою любовь через призму человеческих отношений.

Но что происходит, когда какие-либо из этих отношений дают трещину и причем не по нашей вине? Что, если вместо того, чтобы являть качества характера Божьего, они оказываются подорванными грехом и разрушительной природой эгоизма? Когда мы научимся доверять Богу, Он вмешается в эти отношения и согреет наши сердца любовью, которую мы должны были получить от отца, матери, сестры, брата, мужа, жены или друга. Прочитайте приведенные ниже отрывки из Библии, и пусть ваше сердце возрадуется тому, что Он может восполнить самые глубокие нужды вашего сердца:

«Как отец милует сынов, так милует Господь боящихся Его» (Пс. 102:13).

«Отец сирот и судья вдов Бог во святом Своем жилище» (Пс. 67:6).

«Забудет ли женщина грудное дитя свое, чтобы не пожалеть сына чрева своего? но если бы и она забыла, то Я не забуду тебя» (Ис. 49:15).

«Ибо твой Творец есть супруг твой; Господь Саваоф – имя Его; и Испытатель твой – Святой Израилев: Богом всей земли назовется Он» (Ис. 54:5).

«Кто хочет иметь друзей, тот и сам должен быть дружелюбным; и бывает друг более привязанный, нежели брат» (Притч. 18:24).

Это лишь несколько библейских цитат, описывающих тесные, близкие отношения, которые Отец, Сын и Святой Дух желают иметь с нами. Если даже кто-то пытается втайне от окружающих разрушить нашу жизнь, мы можем найти решение проблемы в Боге, Который восстановит нашу жизнь и даст нам все, чего не хватает нашей душе. Любовь, льющаяся из сердца бесконечного Бога, есть любовь исцеляющая. В Нем – новая жизнь. Благодаря Ему мы снова можем обрести надежду, и благодаря Ему можем смотреть в будущее с радостью.

¹ J. K. Kiecolt-Glaser et al., “Psychosocial Enhancement of Immunocompetence in a Geriatric Population,” *Health Psychology* 4 (1985): 25–41.

² Centers for Disease Control and Prevention, “Adverse Childhood Experiences Reported by Adults,” available at www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm5949a1.htm.

³ V. J. Felitti et al., “Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults,” *American Journal of Preventive Medicine* 14 (1998): 245–258.

⁴ R. D. Goodwin and M. B. Stein, “Association between Childhood Trauma and Physical Disorders Among Adults in the United States,” *Psychological Medicine* 34 (2004): 509–520.

⁵ Centers for Disease Control and Prevention, “Adverse Childhood Experiences Reported by Adults.”

⁶ A. Danese and B. S. McEwen, “Adverse Childhood Experiences, Allostasis, Allostatic Load, and Age-related Disease,” *Physiology & Behavior* 106 (2012): 29–39.

⁷ J. McCauley et al., “Clinical Characteristics of Women With a History of Childhood Abuse: Unhealed Wounds,” *JAMA* 277 (1997): 1362–1368.

⁸ H. Stöckl et al., “The Global Prevalence of Intimate Partner Homicide: A Systematic Review,” *The Lancet* 382 (2013): 859–865.

⁹ K. Tusaie and J. Dyer, “Resilience: A Historical Review of the Construct,” *Holistic Nursing Practice* 18 (2004): 3–8.

¹⁰ A. J. Miller et al., “Gender and Forgiveness: A Meta-Analytic Review and Research Agenda,” *Journal of Social and Clinical Psychology* 27 (2008): 843–876.

Глава 6

ВЫ ТО, О ЧЕМ ВЫ ДУМАЕТЕ

*Позитивная жизненная позиция придает сил.
Подпитывайте ее!*

Вы когда-нибудь задавались вопросом: почему порой ваш разум наводняют негативные мысли? Задумывались ли вы, как сменить негативные мысли на позитивные? Вы когда-нибудь замечали, как мысли влияют на поступки, когда вы оказываетесь перед необходимостью сделать важный моральный выбор или перед этической дилеммой?

Группу добровольцев исследовали на предмет влияния сна на моральный выбор человека. Когда их продержали без сна две ночи подряд, обнаружилось, что их способность принимать верные решения в условиях, когда нужно разрешать эмоционально окрашенную моральную дилемму, снизилась¹. Однако, возможно, более важным открытием явилось то, что из-за недостатка сна не все добровольцы изменили свои взгляды на моральную приемлемость тех или иных решений. Те, чей показатель «эмоциональной уравновешенности» изначально был выше, не изменили своим моральным принципам.

Это исследование наряду со многими другими подтверждает вечную истину, изложенную в Библии: «Каковы мысли в душе его [человека], таков и он» (Притч. 23:7). То, как мы мыслим, формирует нашу реакцию на происходящее в жизни. Наши мысли управляют нами в наших поступках. Наше поведение обычно является отражением того, что у нас на уме. Мы действуем под влиянием образов, которые проецируем на экран своего сознания. В своей жизни мы часто сталкиваемся с эмоционально окрашенными моральными дилеммами. Как мы

на них реагируем? В таких случаях эмоциональная уравновешенность играет чрезвычайно важную роль.

Что такое эмоциональный интеллект?

Традиционно под интеллектом мы понимаем когнитивные или умственные способности человека, оцениваемые с помощью IQ-коэффициента. Тем не менее в 1983 году психолог Говард Гарднер в своей книге «Фреймы мозга» высказал идею о существовании у человека множества интеллектов. Вместо того, чтобы определять интеллект только как умственную способность, нам следует рассматривать его как комплекс из восьми (позже он добавил еще одну) слагаемых: натуралистический интеллект, музыкальный, логико-математический, межличностный, телесно-кинестетический, языковой, внутриличностный, пространственный и экзистенциальный².

Затем в 1995 году психолог и журналист, занимающийся вопросами науки, Дэниел Гоулман опубликовал книгу под названием «Эмоциональный интеллект», которая быстро стала бестселлером. В этой книге он описал указанный в ее названии вид интеллекта, определив его как эмоциональную способность ума, или способность идентифицировать, оценивать и контролировать эмоции. По теории Гоулмана, эмоциональный интеллект включает в себя пять различных компетенций³:

- (1) самосознание (знание своих эмоций);
- (2) саморегуляция (умение управлять своими эмоциями);
- (3) мотивация (способность с помощью эмоций направлять или облегчать достижение целей);
- (4) эмпатия (способность понимать и учитывать в отношениях чувства, потребности и переживания других людей);
- (5) социальные навыки (способность вызывать в других желательную реакцию на вас).

Все эти составляющие эмоционального интеллекта важны, так как нам постоянно нужно распознавать эмоции и управлять ими.



Роль эмоционального интеллекта

Эмоциональный интеллект (EQ или EI) связан не только с принятием решений. Исследования показывают, что хотя профессия, которую человек получает после окончания учебного заведения, возможно, и отражает его IQ, но то, насколько он продвинется по службе, имеет к этому коэффициенту незначительное отношение⁴. Это даже не связано с его школьными оценками. Это, скорее, зависит от его EQ. Успех и счастье более тесно связаны с этим показателем, чем с любой другой формой интеллекта.

Результаты целого ряда научных исследований показали, что высокий EQ способствует предотвращению или даже лечению депрессии, фобий, обсессивно-компульсивного расстройства, посттравматического стрессового расстройства, анорексии, булимии и алкоголизма⁵. Программа Клуба анонимных алкоголиков «12 шагов», например, приносит замечательные результаты, но она в четыре раза более успешна в сочетании с программой развития эмоционального интеллекта.

А что можно сказать о значении эмоционального интеллекта в жизни тех, кто не имеет какой-либо зависимости или заболевания? Развитие эмоционального интеллекта помогает таким людям яснее мыслить и более эффективно общаться. Оно способствует сплочению групп, снижает риск конфликтных ситуаций и способствует развитию ощущения счастья.

Факторы, влияющие на эмоциональный интеллект

За последнее десятилетие ученые провели обширные исследования, выясняя, что может оказывать влияние на EQ. Наш генотип, переживания детства, нынешний уровень эмоциональной поддержки – все играет свою роль. В том числе и то, что мы едим.

Бонни Бисхолд доказал, что среди вегетарианцев больше людей, обладающих здоровым эмоциональным настроением. Это верно в отношении как мужчин, так и женщин⁶. Переход на вегетарианскую диету

снижает стресс, тревогу и риск депрессии потому, что растительная пища не содержит арахидоновой кислоты – возбуждающего жира, присутствующего преимущественно в мясе и рыбе.

То, что мы делаем, оказывает влияние как на наш IQ, так и на EQ. Чем больше времени мы проводим у телевизора, тем ниже наша креативность и тем хуже показатели в учебе⁷. Вдобавок результатом этого является отсутствие эмоционального контроля, выражающегося в проявлении насилия и преступлениях на сексуальной почве⁸. Развлекательное содержимое Интернета, видеоролики и видеоигры также оказывают неблагоприятное влияние. Апостол Павел писал: «Мы... взирая... преобразуемся» (2 Кор. 3:18).

Наиболее сильное влияние на EQ, однако, оказывает то, во что мы верим. Наши убеждения, то есть наша оценка событий, наше отношение к проблемам, наш молчаливый (или иногда не совсем молчаливый) разговор с самим собой в значительной степени формируют наши эмоции. Таким образом, убеждения влияют на наши чувства гораздо больше, чем объективно происходящие в нашей жизни события.

Вспомните пример из Библии. В одном из городов местные власти схватили и жестоко избили Силу и Павла без всякого судебного разбирательства. Затем их бросили на земляной пол, а ноги сковали в колоду (см. Деян. 16:22–24). Но при этом Павел и Сила пели хвалебные песни во славу Бога. Почему? Потому что их мысли были выше всего того, что в реальности происходило с ними. Мы также можем существенно развить наш эмоциональный интеллект, придерживаясь нескольких принципов. Проиллюстрируем три из них на библейских примерах.

История Саула

Царь Саул был высок, красив (1 Цар. 9:1, 2) и богат. Но все это, однако, имеет очень мало общего с эмоциональным интеллектom. В его сознании стали развиваться недобрые мысли, являющиеся след-

ствием его испорченного и искаженного восприятия. Мы знаем как минимум о трех причинах этой испорченности. Первая – когнитивное искажение, выражающееся в преувеличении и преуменьшении. Другими словами, он преувеличивал вещи маловажные и преуменьшал действительно значимые.

Что преуменьшал Саул? Когда ему указывали на его вину, он обвинял других и оправдывал себя (1 Цар. 15:20, 21). «Почему бы тебе не обратить внимание на то, что я сделал правильно?» – высказывал он свое недовольство пророку Самуилу, который обличал его. «Ты делаешь сильный упор на моих ошибках, которые не столь уж и существенны». Он не учился на своих ошибках.

Саул вынашивал мысли, что жизнь к нему несправедлива. После допущенных ошибок ему был вынесен вердикт, но он посчитал его чрезмерно суровым, несопоставимым с преступлением. Его не убеждало даже то, что вердикт этот был вынесен Самим Богом. В таких ситуациях даже если нам кажется, что с нами обошлись несправедливо, и если постоянно об этом думать, то в итоге мы пожнем большие эмоциональные проблемы.

Третья причина искаженного воображения Саула, также связанная с преувеличением, – гипертрофированное самомнение (1 Цар. 15:16–19). Это можно назвать еще кичливой гордостью, которую было очень легко ранить, что и произошло, когда народ, и особенно женщины, явно предпочли другого лидера (1 Цар. 18:6–9).

Если нам не аплодируют постоянно, если нам присуще смирение и нет искаженного преувеличения собственной значимости, у нас меньше шансов впасть в депрессию, когда нам дают низкую оценку или когда наши надежды не сбываются. Это не означает, что мы должны сознательно занижать чувство собственного достоинства. Христианин признает, что Христос умер бы даже ради одной-единственной души. Человек ценен в глазах Бога. Но если мы считаем себя значительнее того, кто сидит рядом с нами, за кого также умер Христос, мы пересеем черту и погрязнем в высокомерии и гордости.

Саул был человеком с прекрасным потенциалом, но жил он как эгоист, не доверяя и не повинуюсь Богу. Он никогда не отказывался от своей гордости более чем на несколько дней. В конце концов, когда враги окружили царство, в состоянии величайшего напряжения он закончил жизнь самоубийством.

История Соломона

Второй тип когнитивного искажения — это эмоциональная аргументация, которая выглядит следующим образом: я чувствую себя неудачником, следовательно, я неудачник. Я чувствую себя разбитым и беспомощным, поэтому мои проблемы неразрешимы. Я чувствую себя так, словно нахожусь на вершине мира, поэтому я непобедим. Я злюсь на тебя, и это доказывает, что ты был неправ. Такая эмоциональная аргументация часто вынуждает человека ходить по замкнутому кругу зависимости от субъективных оценок.

В библейской книге Екклесиаст Соломон написал: «Сказал я в сердце своем: „дай, испытаю я тебя весельем, и насладись добром»; но и это — суета!.. Чего бы глаза мои ни пожелали, я не отказывал им, не возбранял сердцу моему никакого веселья» (Еккл. 2:1, 10).

«Подобно другим людям, я хочу весело проводить время», — сказал Соломон. Интересно, что в нашем обществе, в котором хотя всяких «забавных вещей» больше, чем когда-либо прежде, депрессия стала эпидемией. То есть, если бы приятные занятия могли предотвратить или излечить депрессию, у нас должен был бы быть самый низкий уровень депрессии в истории. Но это не так.

Большинство «забавных вещей», которыми сегодня занимаются люди, повышают уровень дофамина в мозге, вызывая ощущение удовольствия, но они же в дальнейшем приводят к последующему резкому его спаду, причем намного ниже нормы. Более того, чем больше и чаще мы увлекаемся этими «забавами», тем меньше со временем они повышают содержание дофамина. И вскоре наступает время, когда мы, предаваясь нашей добровольной зависимости, обнаружи-

ваем, что она почти не приносит нам удовольствия. В промежутках, однако, мы испытываем глубокое, непреодолимое чувство печали.

Именно это и выражено в словах Соломона: «И возненавидел я жизнь, потому что противны стали мне дела, которые делаются под солнцем; ибо всё — суета и томление духа!.. И обратился я, чтобы внушить сердцу моему отречься от всего» (Еккл. 2:17–20). У него было больше денег, чем у кого-либо; ему принадлежали самые красивые дома, сады и самые красивые женщины. Его современники думали, что он счастливейший из людей. Но его эгоистичное самоугождение не принесло счастья. «На собственном горьком опыте Соломон познал пустоту жизни, в которой человек ищет в земном наивысшее благо»⁹.

В конце концов Соломон изменил свою жизнь. И если получилось у него, то высока вероятность, что получится и у каждого из нас.

Джонатан Мортенссон говорит о решении проблемы эмоциональной аргументации следующее: «Чувства очень похожи на волны. Мы не можем помешать им прийти, но можем выбрать, на какой из них помчаться, как на доске для серфинга». Мы можем выбирать, каким чувствам следовать, на основе Библии и с учетом Божьего замысла о нас.

История Илии

Илия «отошел в пустыню на день пути, и, придя, сел под можжевельным кустом, и просил смерти себе, и сказал: довольно уже, Господи; возьми душу мою, ибо я не лучше отцов моих» (3 Цар. 19:4). У этого ветхозаветного пророка не было раздутой гордости. Не потворствовал он и собственным слабостям. Он жил простой жизнью. И, тем не менее, страдал серьезной депрессией.

Илия всегда стремился следовать воле Божьей. Только что он пережил чудесное вмешательство Бога в ситуацию на горе Кармил. И все же, когда вскоре после этих событий ему сообщили, что он вот-вот может лишиться жизни, он запаниковал. Было ли у Илии основание опасаться Иезавели? Да, ведь она убила всех других пророков

Господних. Но вместо того чтобы положиться на Божью защиту, он бросился бежать. А сорок дней спустя был настолько подавлен, что ему хотелось умереть.

Богу пришлось прописать Илии программу восстановления. Как и многие страдающие депрессией люди, пророк хотел укрыться во мраке душевной пещеры. Богу пришлось вызвать землетрясение и бурю, чтобы вывести его из этой пещеры на свет. После этого, однако, Господь сделал то, что было самым важным для восстановления Илии. Он провел когнитивно-поведенческую терапию, чтобы исправить искаженное восприятие пророка.

Проблемой Илии была склонность к сверхобобщению. «Я единственный, кто не поклонился Ваалу», – говорил он Богу (3 Цар. 19:10). Когда он произнес эти слова в первый раз, Господь не заострил на них внимания. Но позже пророк повторил их, и Бог не мог позволить ему и дальше оставаться в таком разрушающем душу состоянии сверхобобщения. «Илия, – сказал Господь, – есть семь тысяч мужей, которые, как и ты, не преклонялись перед Ваалом» (3 Цар. 19:18).

Чтобы помочь Илии преодолеть депрессию, Бог поставил перед ним ряд конкретных задач (3 Цар. 19:15, 16). Пророк выполнил то, о чем его просил Господь, и не просто восстановился, но получил право быть вознесенным на небо, не вкусив смерти (4 Цар. 2:11).

Освобождение

Если вы вынашиваете плохие мысли, то и чувства ваши будут плохи. Мысли и чувства вместе составляют характер человека. Но мы можем изменить свой образ мышления и восприятия, что сделает нас другими людьми. Библия говорит: «Преобразуйтесь обновлением ума вашего» (Рим. 12:2). Нам нужно не только признать, что наше восприятие и образ мышления испорчены, но и исправить их, обновив свой ум в согласии с волей Бога.

Что мы можем сделать, чтобы обезопасить и усовершенствовать свой эмоциональный интеллект? Мы можем достичь этого, употреб-

ляя здоровую пищу, отводя достаточное количество времени на сон, отказавшись от разрушающих личность развлечений в Интернете, телевидении и кино; освободившись от когнитивных расстройств – самовозвеличивания, эмоциональной аргументации, сверхобобщения и так далее¹⁰. Мы должны наполнить свой разум добрыми и светлыми мыслями, которые появляются в результате понимания Божьей воли о нас. Как говорил Христос, «познаёте истину, и истина сделает вас свободными» (Ин. 8:32).

Чтобы избавиться от темных мыслей, нужно заменить их светлыми. Разрушительные, угнетающие мысли с легкостью заполняют наш разум. Но в такие минуты чрезвычайно важно следовать совету апостола Павла: «О горнем помышляйте, а не о земном. Ибо вы умерли, и жизнь ваша сокрыта со Христом в Боге. Когда же явится Христос, жизнь ваша, тогда и вы явитесь с Ним во славе» (Кол. 3:2–4). Более внимательно рассмотрите этот написанный под Божьим влиянием совет. Во-первых, он рекомендует «помышлять о горнем». Мы могли бы перефразировать это так: «Стремитесь размышлять о Божьей истине. Не позволяйте влечениям, к которым подталкивает вас дьявол, формировать ваш образ мыслей и восприятия».

«Помышление о горнем» полностью меняет мыслительные процессы в сознании человека. Этому есть две причины. Во-первых, мы по-новому ощущаем, что «наша жизнь сокрыта со Христом в Боге». Мы чувствуем себя принятыми Им и защищенными. У Него мы можем найти помощь и силу. На кресте Иисус одержал победу над всеми силами зла. Его победа – наша победа (Кол. 2:15). Ничто не может вырвать нас из Его рук (Ин. 10:27, 28). Ничто не может отлучить нас от Его любви (Рим. 8:35–39). И ничто не может похитить у нас глубокий внутренний мир и радость, если мы постоянно храним веру в то, что наша жизнь находится под контролем Иисуса и Бога Отца.

Во-вторых, «помышление о горнем» имеет силу преобразовывать нас и нашу жизнь. Этот процесс преобразования приведет к тому, что, «когда явится Христос, жизнь» наша – во время Второго прише-

ствия, — мы соединимся с Ним во славе. Надежда на это превосходит все, что может огорчать и беспокоить нас. Иисус придет опять, чтобы взять нас домой. Однажды печаль, страдание, болезни и депрессия прекратятся. Угнетения и несправедливость навеки уйдут в прошлое. Во Христе, через Христа и благодаря Христу мы можем иметь жизнеутверждающие, полные надежды, радостные мысли сегодня и на протяжении всей вечности.

¹ W.D.S. Killgore et al., “The Effects of 53 Hours of Sleep Deprivation on Moral Judgment,” *Sleep* 30 (2007): 345–352.

² See Howard Gardner, *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences* (New York: Basic Books, 2003).

³ See Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ* (New York: Bantam Books, 1995).

⁴ M. D. Aydin et al., “The Impact of IQ and EQ on Pre-eminent Achievement in Organizations: Implications for the Hiring Decisions of HRM Specialists,” *International Journal of Human Resource Management* 16 (2005): 701–719.

⁵ L. M. Ito et al., “Cognitive-behavioral therapy in social phobia,” *Revista Brasileira de Psiquiatria* 30 (2008): S96–101; T. D. Borkovec and E. Costello, “Efficacy of Applied Relaxation and Cognitive-Behavioral Therapy in the Treatment of Generalized Anxiety Disorder,” *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 61 (1993): 611–619; G. A. Fava et al., “Six-year Outcome of Cognitive Behavior Therapy for Prevention of Recurrent Depression,” *American Journal of Psychiatry* 161 (2004): 1872–1876.

⁶ B. L. Beezhold, C. S. Johnston, and D. R. Daigle, “Vegetarian Diets Are Associated With Healthy Mood States: A Cross-sectional Study in Seventh Day Adventist Adults,” *Nutrition Journal* 9 (2010), available at www.nutritionj.com/content/pdf/1475-2891-9-26.pdf.

⁷ I. Sharif and J. D. Sargent, “Association Between Television, Movie, and Video Game Exposure and School Performance,” *Pediatrics* 118 (2006): e1061–70.

⁸ L. R. Huesmann et al., “Longitudinal Relations Between Children’s Exposure to TV Violence and Their Aggressive and Violent Behavior in Young Adulthood: 1977–1992,” *Developmental Psychology* 39 (2003): 201–221; B. J. Bushman and C. A. Anderson, “Media Violence and the American Public: Scientific Facts versus Media Misinformation,” *American Psychologist* 56 (2001): 477–489.

⁹ Елена Уайт, Пророки и цари. Заокский: Источник жизни, 1998. С. 49.

¹⁰ Neil Nedley, *The Lost Art of Thinking: How to Improve Emotional Intelligence and Achieve Peak Mental Performance* (Ardmore, Ok.: Nedley Pub., 2011).

Глава 7

НАДЕЖДА, ПОБЕЖДАЮЩАЯ ДЕПРЕССИЮ

Близится лучший день. Не теряйте надежды!

Депрессия – глобальная проблема. Ее жертвой может стать кто угодно. Статистика показывает, что от нее страдают более 350 миллионов человек всех возрастов. Являясь ведущей причиной инвалидности в мире, она занимает значительное место в ряду основных болезней. Те, кто изучает закономерности развития депрессии, предсказывают, что в будущем число страдающих от депрессии будет только увеличиваться.

Всемирная организация здравоохранения описывает депрессию как «общее ментальное расстройство», характеризующееся состоянием уныния, потерей интереса к жизни или способности находить в чем-либо удовольствие, чувством вины, низкой самооценкой, нарушением сна и аппетита, чувством усталости и неспособностью сконцентрироваться¹. В худшем случае депрессия может привести к самоубийству. По подсчетам, каждый год вследствие депрессии гибнут около 1 миллиона человек. Обеспокоенность масштабами депрессии еще больше усиливается, когда понимаешь, что простое следование ряду конструктивных принципов и эффективных методов лечения может все изменить в жизни тех, кто страдает этим заболеванием.

Даже высокий уровень жизни не гарантирует счастья. «Основанные на подробных интервью с более чем 89 000 человек [в рамках научного исследования] выводы показали, что 15 процентов населения стран с высоким уровнем доходов, по сравнению с 11 процентами для стран с низким/средним уровнем доходов, страдали от депрессии в своей жизни, а 5,5 процентов перенесли депрессию в течение послед-

него года»². Как видим, деньги не решают проблемы разочарования, уныния и отчаяния.

То же исследование показало, что женщины «страдают депрессией в два раза чаще, чем мужчины, при этом главным фактором ее возникновения является потеря спутника жизни в результате смерти, развода или разрыва отношений»³. У разных людей причины возникновения депрессии различаются. У некоторых это генетическая проблема, влияющая на баланс химических веществ (нейротрансмиттеров) в мозге. У других ее вызывает смерть близкого человека, потеря работы, развод или иное тяжелое событие. Во многих случаях депрессия развивается в результате сочетания химического дисбаланса и инициирующего события. Независимо от причины, будь то химическое расстройство в мозге или душевная боль от потери, депрессия наносит вред человеку, и с ней нужно бороться.

Серьезная проблема

Депрессия может нанести серьезный ущерб человеку. Миллионы живут во мраке уныния и безнадежности и часто еще мучаются от чувства неполноценности и никчемности. И хотя существуют степени депрессии – и все мы страдаем ею в легкой форме – 22 из 100 женщин в течение жизни переносят один или несколько периодов глубокой депрессии. С мужчинами дело обстоит немного лучше: из каждых 100 мужчин примерно 13 как минимум один раз в жизни сражаются с той или иной формой депрессии. У детей младше десяти лет также может развиваться депрессия, но гендерные различия здесь не очевидны, пока дети не достигают репродуктивного возраста, начинающегося с подросткового периода. Замечено также, что после того, как женщины достигают менопаузы, они становятся менее подверженными депрессии.

Большая восприимчивость к стрессиндуцированной депрессии женщин по сравнению с мужчинами зависит от множества факторов. Женщины примерно в четыре раза более склонны к сезонной аффективной депрессии, чем мужчины. Эта форма депрессии встречается в

регионах, где зимний световой день очень короткий. Люди просыпаются и идут на работу в темноте, возвращаются домой в темноте и не получают вдоволь солнечного света. Есть еще один фактор, который может повлиять на возникновение депрессии. Это гормональные колебания в репродуктивном возрасте. Они способны существенно влиять на нейротрансмиттеры в мозге, повышая уязвимость к депрессии.

Во многих культурах женщины не имеют равного с мужчинами положения, что также может быть причиной развития депрессии. Предъявляемые к женщинам требования – родить детей или контролировать их рождаемость – означают, что они часто несут непропорционально высокую ответственность в семьях. На бесплодие или выкидыш могут посмотреть как на невыполнение женщиной своего назначения. Кроме того, у восприимчивых женщин оральные контрацептивы могут быть одной из причин развития депрессии. Гормональные факторы могут оказывать цикличное влияние (ежемесячно) или способствовать развитию депрессивных состояний после родов. Какими бы ни были причины, женщины, страдающие депрессией, нуждаются в серьезном и заботливом отношении и заслуживают его.

Симптомы депрессии у разных людей разные. Общими жалобами тех, кто от нее страдает, являются постоянная усталость и потеря энергии. Депрессивные люди могут страдать от потери способности к концентрации и становятся нерешительными. Чувство вины и непонимание собственной ценности часто сохраняются в течение недель и даже месяцев. Некоторые могут испытывать трудности со сном или, наоборот, спать больше, чем обычно. Многие начинают просыпаться слишком рано. Лица, страдающие депрессией, как правило, теряют интерес к повседневной деятельности. У них могут появляться навязчивые мысли о смерти и самоубийстве. Изменения в характере питания могут привести либо к потере, либо к увеличению веса (более чем на 5 процентов от массы тела в месяц). В тяжелых случаях страдающие депрессией теряют интерес к еде и не находят удовольствия ни в какой деятельности, в том числе в отношениях с окружающими.



Общество должно признать, что глубокие депрессивные расстройства являются такой же болезнью, как и физические недуги, к примеру, диабет или гепатит. Опрямительные комментарии, такие как «возьми себя в руки» или «контролируй себя», отражают либо недостаток знаний, либо, что еще более печально, невежество того, кто их высказывает. Подобные заявления могут вызвать еще большую боль, ранить сердце и усугубить депрессию.

Лечение депрессии

Человек, страдающий глубокой депрессией, нуждается в особой помощи. Вмешательство необученных энтузиастов в жизнь человека, борющегося с этим заболеванием, опрямительно и опасно, даже если оно продиктовано самыми лучшими побуждениями.

Сегодня существует целый ряд подходов к лечению глубокой депрессии. Но первым делом человек с симптомами депрессии должен обратиться за помощью к информированному и квалифицированному медицинскому работнику. Тщательная оценка его состояния определит точную программу требуемого лечения. В тяжелых случаях больного госпитализируют. Наряду с лечением такие программы предусматривают консультации и применение дополнительных методов лечения, например, когнитивно-поведенческой терапии. Зачастую пациенты принимают лекарства в течение нескольких месяцев, а иногда требуется еще и повторное лечение.

Между тем легкая форма депрессии у мужчин и женщин нередко проходит при выполнении простой программы физических упражнений. Гарвардская медицинская школа опубликовала обзор исследований, проводившихся с 1981 года, которые привели ученых к выводу, что «регулярные физические упражнения улучшают настроение у людей с легкой и умеренной депрессией, а также помогают при лечении тяжелой депрессии».

В их отчете также приводится информация о том, как «156 страдающим депрессией пациентам было предписано присоединиться к

программе занятий аэробикой, или прописывались селективные ингибиторы обратного захвата серотонина [разновидность антидепрессантов], или то и другое. К 16-й неделе у 60–70 процентов пациентов во всех трех группах уже не было тяжелой депрессии. Фактически показатели всех групп по двум шкалам оценки депрессии были практически одинаковыми». «В исследовании, опубликованном в 2005 году... было выявлено, что быстрая ходьба в течение приблизительно 35 минут в день пять раз в неделю или 60 минут в день три раза в неделю значительно облегчают симптомы у пациентов с легкой и умеренной формами депрессии»⁴.

Если вы испытываете ухудшение настроения, совершите прогулку на свежем воздухе. Дышите глубоко и размышляйте о Божьей благодати. Просите Его наполнить ваш разум добрыми мыслями.

Еще одним важным фактором, который нужно учитывать в борьбе с депрессией, является пища. Изменения в рационе питания также могут в некоторой степени облегчить течение заболевания. Согласно данным Клиники Мэйо, некоторые продукты могут усугублять течение депрессии: «Некоторые предварительные исследования показывают, что определенное питание может сделать человека более подверженным депрессии. Исследователи из Великобритании в течение пяти лет анализировали связь депрессии и рациона более чем у 3 000 офисных работников среднего возраста. Они обнаружили, что люди, употребляющие в пищу много мясopодуков, шоколада, сладких десертов, жареных продуктов, рафинированных зерновых, а также жирных молочных продуктов, чаще испытывают депрессивное состояние»⁵.

Другими словами, употребление в пищу овощей положительно влияет на работу мозга и всего организма. Но не поймите нас неправильно: мы не утверждаем, что ежедневное употребление моркови приведет к тому, что вы будете все время петь от счастья. Депрессия – сложное явление, но в то же время здоровое питание является частью общей оздоровительной программы и способствует ее лечению.

Следующие привычки, связанные с образом жизни, могут дать положительный результат при лечении или профилактике депрессии:

- Ешьте здоровую пищу; пусть ваш рацион питания будет хорошо сбалансированным и состоящим из продуктов растительного происхождения.
- Регулярно уделяйте достаточное время сну и отдыху.
- Регулярно делайте физические упражнения на открытом воздухе.
- Поддерживайте содержательные отношения с семьей и друзьями.
- Доверяйте силе и благодати нашего любящего Небесного Отца.
- Направляйте свои мысли и свое внимание на позитивные возможности и на добро.
- Если вы замечаете у себя симптомы депрессии, которые держатся в течение длительного времени, обратитесь за помощью к специалистам и следуйте назначенной ими программе лечения.

Одним из сильнейших противоядий от депрессии является социальная поддержка. Большое значение имеют теплые, полные любви отношения, близкая дружба и крепкие семейные узы. Если вы чувствуете себя подавленным, поделитесь своим бременем с кем-то, кому вы можете доверять. Вам не нужно нести его в одиночку. Сам Иисус предлагает нам возложить свои бремена на Него. Он говорит: «Придите ко Мне, все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас» (Мф. 11:28).

В борьбе с депрессией наряду с глубоким духовным общением с Богом важно правильно относиться к стрессовым ситуациям. В предыдущей главе мы уже писали о библейском пророке, который пережил стресс. Давайте вновь обратимся к его истории и посмотрим, чему еще она может нас научить.

Каждый день Илии был наполнен стрессом, в том числе и тогда, когда он противостоял пророкам языческого бога Ваала на горе Кармил. Три с половиной года не было дождя. Зерновые не выросли, и голод поразил

землю. Илия бросил вызов: если Бог небесный есть Бог Всевышний и Всемогущий, то пусть пошлет дождь, а если Ваал более могуществен, то пусть он ответит на молитвы своих пророков, ведь, в конце концов, именно это, по словам его почитателей, и входит в его компетенцию. Воцарилось напряжение, прессинг нарастал. Пророки Ваала бормотали свои бессмысленные молитвы, но ничего не происходило. Тогда к Небу обратился Илия, и дождь пошел. Произошло чудо, и пророк был в восторге. Но этот вдохновляющий опыт на вершине горы скоро уступил место отчаянию.

Иезавель, жена царя Ахава, стала искать возможности убить Илию. Испугавшись, изнуренный Божий пророк решил спастись бегством. Но чем дальше он уходил, тем более подавленным становился. Уныние окутало его душу темной тучей. Запутавшийся в своих мыслях и обескураженный, он не испытывал ни малейшего желания жить. Писание повествует об этом так: «А сам отошел в пустыню на день пути, и, придя, сел под можжевелевым кустом, и просил смерти себе, и сказал: довольно уже, Господи; возьми душу мою, ибо я не лучше отцов моих» (3 Цар. 19:4). Илия впал в такую депрессию, что больше не хотел жить.

Комментируя этот случай, одна христианская писательница говорит: «В жизни каждого из нас бывает время мучительного отчаяния и полного разочарования; приходят такие дни, когда страдания становятся уделом нашей жизни, когда волнения разрывают душу и смерть начинает казаться желанной избавительницей. Как трудно верить тогда, что Бог по-прежнему остается добрым благодетелем Своих земных детей. Многие перестают уповать на Бога в подобное время, впадают в рабство сомнений, и цепи неверия сковывают их. Если бы только мы могли в этот момент постичь план Божьего провидения, мы увидели бы ангелов, пытающихся спасти нас от самих себя, делающих все возможное, чтобы укрепить наши ноги на основании, которое тверже, нежели вековечные горы, и тогда новый прилив жизненных сил и веры охватил бы все наше существо»⁶.

В этот критический момент жизни Бог послал Илию хлеб и воду, дал возможность отдохнуть и вселил в него уверенность, что Он все еще с ним. В конце концов Илия покинул свою темницу отчаяния и вновь возрадовался солнечному свету и счастливому присутствию Господа.

Во многих отношениях история Илии является историей каждого из нас. Каждый в какой-то момент страдает депрессией, возникающей в результате сложных жизненных обстоятельств. В такие моменты мы можем рассчитывать на помощь Божью.

На высокой ноте

Давайте закончим главу на высокой ноте. Синтия (псевдоним), коллега одного из авторов этой книги, перенесла длительную и глубокую депрессию. Но со временем, последовав некоторым из приведенных здесь советов, она вырвалась из порабовавшего ее отчаяния. Вот что она советует: «Если вы находитесь в депрессии в течение длительного времени, обратитесь за помощью к другим людям. Это поможет разбить стену тьмы, которая окружает вас, и обрести силу изменить образ жизни, что будет способствовать вашему выздоровлению. Найдите компетентного врача, имеющего наилучшие рекомендации. Поделитесь своей проблемой с другим человеком и попросите его молиться о вас».

«Если вам приходится постоянно бороться с депрессией, питайтесь Словом Божиим, – советует она. – Читайте и запоминайте отрывки, побуждающие к радости, такие как Неем. 8:10; Пс. 34, 40, 66 и Послание к филиппийцам. Заведите „журнал радостных переживаний“, в котором каждый вечер перед сном воздавайте Богу благодарность за пять событий, которые принесли вам радость. Питайте свой ум добрыми мыслями. Выделяйте в Библии отрывки, в которых говорится о радости, ликовании, веселье и хвале Богу, и каждый день просите Бога, чтобы эти слова исполнились в вашей жизни». И, наконец, Синтия любит цитировать фразу, написанную одним из

библейских поэтов: «Ты помощь моя, и в тени крыл Твоих я возрадуюсь» (Пс. 62:8).

Запомните эту вечную истину: разум постепенно уподобляется предметам, на которых вы позволяете ему сосредоточиться. Таков закон работы мозга. Заполняйте свой разум добрыми мыслями. Размышляйте над Словом Божиим. Просите об исполнении Его обетований в вашей жизни, так как они даны и для вас. Верьте, что Иисус, Свет миру, озарит тьму вашей жизни. Не слушайте лжи, которую враг пытается вам внушить. Вы – драгоценное дитя Божье, вы значите для Него больше, чем можете себе представить. Понимание того, насколько мы ценны в Его глазах, и осознание Его любви к нам поможет нам духовно расти!

¹ Всемирная организация здравоохранения. «Депрессия» // Информационный бюллетень № 369; доступно на сайте: www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/en/index.html.

² Организация “BioMed Central”, «Всемирная статистика по депрессии»; доступно на сайте: www.sciencedaily.com/releases/2011/07/110725202240.htm.

³ Там же.

⁴ Harvard Health Publications, *Understanding Depression* (Boston: Harvard Medical School, 2008), available at www.hrccatalog.hrrh.onca/InmagicGenie/DocumentFolder/understanding%20depression.pdf.

⁵ Клиника Майо, «Болезни и состояния: может ли нездоровый рацион увеличивать риск развития депрессии?», см. на www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/expert-answers/depression-and-diet/faq-20058241.

⁶ Е. Уайт. Пророки и цари. Заокский: Источник жизни, 1998. С. 107.

Глава 8

РЫВОК К СВОБОДЕ

Свобода от зависимостей – условие полноценной жизни. Живите в свободе!

Эта была душераздирающая сцена: плачущие дети и раздраженная, разгневанная мать. «Это последняя капля, – сказала она себе. – Больше мы не можем терпеть!» Сэм, пьющий отец и муж, в очередной раз потерял работу.

Приятный человек с тихим голосом, он, в общем-то, был добрым отцом и внимательным мужем, когда не находился под воздействием алкоголя. Его любили и принимали в спортивных кругах города; там всегда могли рассчитывать на его участие в публичных мероприятиях после игры в гольф или другого спортивного состязания. Но его пристрастие к алкоголю приводило к тому, что он терял одно место работы за другим. Он не только перестал быть обеспеченным человеком, но и потерял многих друзей, с которыми играл, пил и панибратски общался в «лучшие времена».

У него были проблемы не только с алкоголем. Он еще и курил. Даже рак гортани, диагностированный несколько месяцев назад, не вынудил его отказаться от курения. Угрожающие жизни диагнозы, такие как инфаркт и рак, зачастую вызывают лишь краткосрочные изменения в образе жизни. Реальность такова, что для значимых и долгосрочных перемен нужно нечто большее.

Печальная история Сэма подтверждает этот вывод. Во время недолгих периодов трезвости он мог заявить: «Я могу контролировать тягу к табаку и алкоголю; они мне не хозяева!» Но удручающая реальность заключалась в том, что они все же были его хозяевами, а он, по сути, их рабом.

Его алкогольная зависимость повлияла на многих людей, особенно на членов его семьи. Двое из его четверых детей тоже стали алкоголиками. Поистине, был прав мудрец, сказавший: «У кого вой? у кого стон? у кого ссоры? у кого горе? у кого раны без причины? у кого багровые глаза? У тех, которые долго сидят за вином, которые приходят отыскивать вина приправленного. Не смотри на вино, как оно краснеет, как оно искрится в чаше, как оно ухаживается ровно: впоследствии, как змей, оно укусит и ужалит, как аспид» (Притч. 23:29–32). Другими словами, осознаете ли вы это или нет, алкоголь – смертельно опасное вещество. Сэм слишком поздно открыл для себя эту страшную правду.

Возможно, вы считаете, что умеренное употребление алкоголя полезно для здоровья. Но знаете ли вы, что безопасного уровня потребления алкоголя не существует? Такого, который не приводил бы к увеличению риска развития рака молочной железы у женщин и рака толстой кишки у мужчин. Добавьте к этому проблемы зависимости, несчастных случаев, насилия в семье и другие медицинские и социальные проблемы. Если вы употребляете алкоголь, знайте, что жизнь без него может быть намного лучше.

Насколько серьезна проблема алкогольной зависимости?

Согласно «Докладу о всемирном статусе алкоголя и его влиянии на здоровье»¹, представленному Всемирной организацией здравоохранения в Женеве в феврале 2011 года, ситуация с алкогольной зависимостью в мире следующая:

- Приблизительно 2,5 миллиона человек ежегодно умирают от причин, связанных с употреблением алкоголя.
- Алкоголь употребляют 55% взрослых.
- 4% всех смертей в мире связаны с алкоголем: употребляющие алкоголь умирают от травм, рака, сердечно-сосудистых заболеваний, а также цирроза печени.
- 6,2% всех смертей среди мужчин в мире связаны с употреблением алкоголя.

В докладе Всемирной организации здравоохранения также показано, что в 2005 году во всем мире потребление чистого этанола на человека в возрасте от 15 лет и старше составляло 6,13 литра. Эта цифра, как оказалось в дальнейшем, стабильно держится на одном уровне в Америке и европейских странах, в странах Восточного Средиземноморья и западном тихоокеанском регионе. Однако исследователи отметили заметный рост употребления спиртного в Африке и Юго-Восточной Азии. Пьянство несет в себе огромную угрозу здоровью человека. Определение пьянства варьируется, но в Соединенных Штатах сотрудники министерства здравоохранения определяют пьянство как регулярное (более пяти раз последовательно в течение короткого времени) употребление спиртного мужчинами и более четырех – женщинами. Во многих частях мира пьянство набирает обороты.

Потребление алкоголя ежегодно приводит к десяткам тысяч смертей, которые можно было бы предотвратить. «В Европейском союзе из-за алкоголя происходит почти 120 тысяч преждевременных смертей в год: 1 из 7 мужчин и 1 из 13 женщин» умирают в результате его употребления, говорится в еще одном докладе Всемирной организации здравоохранения². Такие тревожные факты показывают, что наряду с курением употребление алкоголя является одной из ведущих причин смертей и инвалидностей в мире, которых можно было бы избежать³. Алкоголь – это не просто товар, это опасное губительное вещество.

Алкогольная зависимость

По статистике алкоголизм развивается у каждого 13 из 100, пьющих алкогольные напитки. Если один из ваших ближайших родственников (например, отец, мать, дядя, тетя, бабушка) страдает от алкогольной зависимости, ваша вероятность стать алкоголиком удваивается. Причем если экспериментировать с алкоголем человек начинает в возрасте до 14 лет, вероятность превращения его в алкоголика увеличивается до 40 и более процентов!⁴



Мы должны информировать детей о вреде алкоголя с раннего возраста. Очень важно формировать с ними устойчивые здоровые отношения. Получаемая от этого социальная поддержка формирует в них психологическую устойчивость и способствует принятию здоровых решений. Дополнительным «слоем» защиты для детей и взрослых является живая личная вера в Бога.

Почему в борьбе с зависимостями так необходима вера? По двум очень важным причинам. Во-первых, понимание того, что наше тело не «дом для развлечений», но храм живого Бога, все меняет. Христос, создавший и искупивший нас, стремится жить в нас через Своего Святого Духа. Слова апостола Павла эхом разносятся по коридорам времени: «Не знаете ли, что телá ваши суть храм живущего в вас Святого Духа, Которого имеете вы от Бога, и вы не свои? Ибо вы куплены дорогою ценою. Посему прославляйте Бога и в телах ваших и в душах ваших, которые суть Божии» (1 Кор. 6:19, 20).

Вторая причина, почему вера имеет такое большое значение в нашей способности преодолеть разрушительные привычки, заключается в том, что Бог укрепляет и делает способными преодолеть привычки разрушительного образа жизни каждого, кто решает подчинить Ему свою слабую, рыхлую волю. Апостол Иоанн формулирует это так: «Ибо всякий, рожденный от Бога, побеждает мир; и сия есть победа, победившая мир, вера наша» (1 Ин. 5:4). Наш любящий Небесный Отец желает, чтобы каждый из нас был свободен от пагубных зависимостей, которые делают нас предрасположенными к опасным для жизни заболеваниям, таким как болезни сердца и рак.

Алкоголь и рак

Онкологические заболевания являются одной из основных причин смертности в мире. Исследователи из европейских стран⁵, где смертность от разных видов рака занимает второе место (около 2,5 млн случаев в год), считают, что 10 процентов раковых заболеваний у мужчин и 3 процента у женщин возникают вследствие употребления

алкоголя. Воздержание от алкоголя могло бы предотвратить около 30 процентов от общего числа случаев раковых заболеваний в Европейском союзе. Во всем мире мы находим доказательства того, что алкоголь часто вызывает рак молочной железы у женщин и рак толстой кишки как у мужчин, так и у женщин. Оказывается, не существует безопасной минимальной дозы алкоголя, которая не была бы канцерогенной (не способной вызывать рак). Поэтому опасно рекомендовать кому бы то ни было употреблять алкоголь для укрепления здоровья, как некоторые, к примеру, советуют, — для облегчения сердечных заболеваний.

Алкоголь и общество

Хорошо известно, что большинство самых разных несчастных случаев, таких как ДТП со смертельным исходом, насилие в семье, убийства, изнасилования и другие преступные деяния, совершаются в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь также является главной причиной умственной отсталости, которую можно было бы предотвратить. Он легко проникает через плаценту и наносит ущерб развивающемуся мозгу еще не родившегося ребенка. Таким образом, безопасного уровня потребления алкоголя во время беременности просто нет.

Алкоголь и здоровье сердца

В последние 30 лет нашлись люди, которые разрекламировали алкоголь как «средство для здоровья сердца» и защиты от ишемической болезни сердца. В популярных и научных публикациях появилось много информации на эту тему. Однако на самом деле результаты различных исследований по этому вопросу противоречивы и могут объясняться самыми разными причинами. Видные исследователи полагают, что некоторые или даже все случаи улучшения работы сердца вполне могут быть следствием не алкоголя, а каких-либо других факторов⁶. Различия в состоянии здоровья, образовании и

социально-экономическом статусе наблюдавшихся лиц внесли еще больше путаницы в интерпретацию полученных данных. Например, ряд людей, включенных в группу непьющих, были пьющими за какое-то время до проведения исследования и перестали употреблять алкоголь по причинам, связанным с состоянием здоровья⁷. Все большее число исследователей приписывают более высокие показатели здоровья сердца среди умеренно пьющих не алкоголю, но общему состоянию их здоровья и более здоровым привычкам в других вопросах, например, тому, что они регулярно выполняли физические упражнения и употребляли более здоровую пищу⁸.

Принимая во внимание все явные риски, связанные с употреблением алкоголя, бессмысленно поощрять его употребление ради здоровья сердца, особенно когда есть другие проверенные и безопасные способы предотвращения сердечных болезней, как, например, ежедневные физические упражнения и здоровая диета.

Табак-убийца

Еще один убийца человека – табак. Более 1 миллиарда человек в мире регулярно курят или жуют табак, а 15 000 ежедневно умирают от связанных с курением заболеваний⁹. Большинство из этих смертей можно было бы избежать, если бы люди не курили. Кроме того, многих смертей не случилось бы, если бы мы искоренили пассивное курение. Следует ясно понимать, что курение подвергает человека смертельной опасности.

Табак является смертельным и свободно доступным ядом, распространяемым на рынке в различных формах. Его курят, жуют, вдыхают, используют в электронных сигаретах и даже растворяют в воде (кальян). Все его формы вредны, они существенно увеличивают риск заболеть и даже умереть. Табак убивает до половины курильщиков!

- Ежегодно табак приводит к смерти почти 6 миллионов человек. Шестьсот тысяч из них – некурящие, но пассивным образом подвергающиеся воздействию курения.

- Почти 80 процентов из 1 миллиарда курильщиков в мире живут в странах с низким и средним уровнем доходов.
- Во всем мире потребление табачных изделий продолжает расти.
- Примерно каждые шесть секунд по связанным с употреблением табака причинам в мире умирает один человек.
- До половины сегодняшних курильщиков в конечном счете умрут от вызванных табаком болезней.

Табак – медленный убийца. Время между началом его употребления и моментом, когда здоровье курильщика начинает подавать признаки разрушения, составляет несколько лет. Это одна из самых серьезных угроз здоровью общества, с какой мир когда-либо сталкивался. Табак не только убивает самого курильщика, но и отрицательно влияет на здоровье тех, кто подвержен пассивному курению, постепенно убивая и их. Табачный дым содержит более 2 000 химических веществ и соединений. Известно, что по крайней мере 250 из них вредны и более 50 вызывают рак.

Табачный дым, как правило, заполняет рестораны, офисы, дома и любое закрытое пространство. Курят сигареты, сигары, трубки, биди и кальяны. Безопасного уровня его содержания в воздухе нет. Доказано, что он является причиной сердечно-сосудистых и респираторных заболеваний у взрослых, в том числе рака легких и ишемической болезни сердца. У младенцев он может вызвать синдром внезапной детской смерти. Дети, вдыхающие табачный дым пассивным образом, чаще страдают от инфекций верхних и нижних дыхательных путей.

Более того, табак является «шлюзом для наркотиков»¹⁰. Курильщики более склонны подвергать себя риску попробовать и другие наркотики, такие как марихуана, метамфетамин, кокаин и героин.

Как алкоголь, так и табак крайне опасны. Научные данные и статистика показывают, что на сегодняшний день они главные убийцы в мире. Конечно же, человек вправе сам решать, стоит ли ему употреблять табак, алкоголь или другие вредные, разрушающие здоровье вещества, но всегда следует помнить, что у всякого выбора есть последствия.

Факты, безусловно, говорят сами за себя. Мы были созданы для чего-то лучшего, чем страдания от заболеваний, постигших нас в результате наших неверных решений. Помните, что никогда не поздно начать вести здоровый образ жизни. Принимая решение делать это, мы можем надеяться на Божью помощь в его осуществлении. То, что недоступно нам, мы можем достичь Его силой.

Враг номер один

Еще в 1971 году тогдашний президент США Ричард Никсон заявил, что «врагом номер один американского общества является наркомания. Чтобы одержать победу над этим врагом, надо перейти в наступление по всему фронту»¹¹. Если таким было положение дел в то время, то насколько серьезнее оно стало сегодня! Причем в наше время все страны находятся примерно в одинаковом положении перед лицом наркотической угрозы.

Наркобизнес, как известно, не носит легального характера, из-за чего мы не можем собрать точные статистические данные о его размерах. Эксперты оценивают его в 300, 400 или даже 1 триллион долларов в год¹². В 2010 году сотрудники Организации Объединенных Наций, занимающиеся вопросами борьбы с наркотиками и преступностью, подсчитали, что от 153 до 300 миллионов человек в возрасте от 15 до 64 лет принимали наркотики в предыдущем 2009 году. Наиболее распространены каннабис (марихуана), за ней следуют стимуляторы амфетаминового ряда. Как правило, мужчины употребляют запрещенные наркотики намного чаще, чем женщины, но женщины больше пользуются транквилизаторами и седативными средствами¹³.

Было подсчитано, что только 20 процентов наркоманов пытаются излечиться от наркотической зависимости. Трагедии, происходящие из-за этого опасного пристрастия, просто поражают. Число смертей вследствие употребления наркотиков, по подсчетам, составляет от 99 000 до 253 000. В некоторых странах большое число убийств напрямую связано с употреблением наркотиков. Например, по оценке

Мексиканского правительства, 90 процентов убийств в стране имеют отношение к наркотикам. Хотя, возможно, в других странах этот процент ниже, но все же масштабы данной проблемы огромны¹⁴.

Влияние наркотиков на здоровье человека не поддается описанию. Многие задумываются об этом только тогда, когда умирает какой-либо знаменитый человек, например Филип Сеймур Хоффман. По словам судебно-медицинского эксперта, этот актер, в свое время удостоенный «Оскара», был убит «ядовитой наркотической смесью». А сколь много обычных людей уходят из жизни из-за наркотиков!

Наркотики поражают почти все органы тела. Они ослабляют иммунную систему, увеличивая восприимчивость к инфекциям; вызывают сердечно-сосудистые проблемы, в том числе вынуждают сердце работать в ненормальном для него ритме, порождают инфаркты, приводят к инфекциям кровеносных сосудов и сердечных клапанов; провоцируют тошноту, рвоту и боли в животе; поражают печень; вызывают инсульты; изменяют химические процессы в мозге, обуславливающие зависимость от наркотического вещества; вызывают необратимые повреждения головного мозга; влияют на память, внимание и принятие решений; провоцируют паранойю, агрессивность, галлюцинации, депрессию и развитие зависимости; «несут в себе различные риски для беременных женщин и их будущих детей»¹⁵.

К счастью, лица, употребляющие наркотики, и их семьи могут разделить груз этой проблемы с другими людьми. Они могут получить помощь в лечебных центрах и службах поддержки. Положительные результаты достигаются через участие в программе, предлагаемой Обществом анонимных наркоманов, которое видит свою задачу в том, чтобы «каждый наркоман в мире имел возможность услышать весть об избавлении на своем родном языке, в своей родной культуре и найти силы для нового образа жизни»¹⁶. С Божественной помощью и человеческой поддержкой победа возможна.

Свободная и сбалансированная жизнь

Возможно, вы боретесь с оковами пристрастия к алкоголю, табаку, наркотикам, либо же вы — трудоголик, любитель порнографии, Интернет-зависимый или просто живете несбалансированной жизнью. Вас постоянно сопровождает чувство отчаяния, когда вы пытаетесь что-то бросить, а это не получается. Снова пытаетесь и снова терпите неудачу. Сформировать привычки легко, сломать трудно. Действительно, чтобы одержать победу над порабощающими привычками и зависимостями, одной твердости характера и силы воли недостаточно. Мы нуждаемся в помощи.

Великий миссионер и проповедник апостол Павел пишет, что источник силы находится вне нас. О секрете этой силы он пишет следующее: «Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе» (Флп. 4:13). Ему также принадлежат слова: «Вас постигло искушение не иное, как человеческое; и верен Бог, Который не попустит вам быть искушаемыми сверх сил, но при искушении даст и облегчение, так чтобы вы могли перенести» (1 Кор. 10:13). С какой бы проблемой вы ни столкнулись, помните, что другие люди уже сталкивались с ней. Вы не одиноки в своей борьбе. И что бы вас ни постигло, Бог знает, как можно спасти вас. У Него есть сила, чтобы дать вам полноценную и сбалансированную в физическом, умственном, эмоциональном и духовном отношении жизнь.

Даже самый волевой из нас не может достичь такого подлинного равновесия без помощи нашего милостивого и всемогущего Бога, Который не только создал нас, но и поддерживает нашу жизнь, укрепляет волю и направляет наши мысли при принятии решений. Даже если мы сломлены, Он зовет нас двигаться дальше в нашем стремлении к цельности: «Итак, едите ли, пьете ли или иное что делаете, все делайте в славу Божию» (1 Кор. 10:31). Когда мы действуем из таких побуждений, отказ от вредных, порабощающих и разрушительных привычек и практик превращается в духовно мотивированное решение, принятое в знак благодарности за удивительные и чудесные благословения и за честь получить дар жизни.

Отрадно помнить, что помощь близка. Наш милостивый Небесный Отец готов руководить нами в принятии решений, гарантирующих устойчивое и подлинное равновесие в жизни. Он обещает эту помощь как в предотвращении разрушительных привычек, так и в победе над ними. Попросите Бога помочь вам прямо сейчас! Вы не только сможете жить, но и станете счастливым человеком!

¹ Доклад доступен на сайте: www.who.int/substance_abuse/publications/global_alcohol_report/en.

² Доклад «Об употреблении алкоголя и его влиянии на здоровье в 35 европейских странах в 2013 г.» (“Status Report on Alcohol and Health in 35 European Countries 2013”) доступен на сайте: www.euro.who.int/en/publications/abstracts/status-report-on-alcohol-and-health-in—35-european-countries-2013.

³ Thomas Babor et al., *Alcohol: No Ordinary Commodity*, 2nd ed. (New York: Oxford University Press, 2010), p. 70.

⁴ Richard K. Ries et al., *Principles of Addiction Medicine*, 4th ed. (Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins, 2009).

⁵ EuroCare, European Alcohol Policy Alliance, “Alcohol and Cancer—the Forgotten Link”. Доступно на сайте: www.eurocare.org/library/latest_news/alcohol_and_cancer_the_forgotten_link.

⁶ Timothy S. Naimi et al., “Cardiovascular Risk Factors and Confounders Among Nondrinking and Moderate-Drinking U.S. Adults,” *American Journal of Preventive Medicine* 28 (2005): 369–373.

⁷ Kaye Middleton Fillmore et al., “Moderate Alcohol Use and Reduced Mortality Risk: Systematic Error in Prospective Studies,” *Addiction Research and Theory* 14 (2006): 101–132.

⁸ B. Hansel et al., “Relationship Between Alcohol Intake, Health and Social Status, and Cardiovascular Risk Factors in the Urban Paris-Ile-de-France Cohort,” *European Journal of Clinical Nutrition* 64 (2010): 561–568.

⁹ Robert Beaglehole et al., “Priority Actions for the Noncommunicable Disease Crisis,” *Lancet* 377 (2011): 1438–1447.

¹⁰ Всемирная организация здравоохранения, «Табак», Сборник данных (Fact Sheet) № 339; доступно на сайте: www.who.int/mediacentre/factsheets/fs339/en/index.html. См. также: Omar Sharey et al., *The Tobacco Atlas*, 3rd ed. (Atlanta: American Cancer Society, 2009).

¹¹ Richard Nixon, “Remarks About an Intensified Program for Drug Abuse Prevention and Control,” June 17, 1971. John T. Woolley and Gerhard Peters, The American Presidency Project, доступно на сайте: www.presidency.ucsb.edu/ws/?pid=3047. С хронологией войны США против наркотиков можно ознакомиться на сайте: www.pbs.org/wgbh/pages/frontline/shows/drugs/cron/.

¹² См.: www.unodc.org/pdf/WDR_2005/volume_1_chap2.pdf.

¹³ Данные доступны на сайте: www.unodc.org/documents/data-and-analysis/WDR2012/WDR_2012_Chapter1.pdf.

¹⁴ Там же.

¹⁵ Gateway Foundation, “Effects of Drug Abuse and Addiction”. Доступно на сайте: <http://recoverygateway.org/resources/individuals/drug-addiction-effects/>.

¹⁶ Сайты сообщества «Анонимные наркоманы»: <http://www.na-russia.org>; <http://na-kiev.org>; <http://www.na-kz.com> и др.

Глава 9

РАЗВИТИЕ УСТОЙЧИВОСТИ

*Трудные задачи рождают чемпионов.
Не уклоняйтесь от них!*

В последние десятилетия исследователи заинтересовались вопросом, почему некоторые молодые люди, живущие в деструктивной среде, не совершают общественно опасных поступков. Они пришли к выводу, что это связано с их жизненной позицией, обозначаемой термином «устойчивость».

Устойчивость – это способность действовать здравомысляще, несмотря на трудности в личной жизни, стрессы или на деструктивную среду. Такая устойчивость, похоже, развивается в результате самых разнообразных форм социальной поддержки. Несмотря на серьезные трудности и наличие факторов риска, устойчивые люди развивают в себе навык все преодолевать, что позволяет им преуспеть в жизни. У них адекватная самооценка, они верят в Бога и занимают позитивную позицию по отношению к окружающему миру. Движимые конкретным видением цели собственной жизни, они рассматривают житейские препятствия как вызов, который нужно преодолеть. Поэтому устойчивость – это прежде всего надежда и твердая убежденность, что сегодняшними препятствиями жизнь не оканчивается.

Жизнь в мире, наполненном факторами риска

Хотя семьи, церкви и общины стремятся защитить молодежь, сегодня она по-прежнему живет в мире, наполненном факторами риска. Всего лишь один щелчок мыши отделяет их от размещенного в Интернете откровенного материала сексуального содержания. По словам многих молодых людей, алкоголь, марихуана, кокаин и амфетамины

находятся в относительно легком доступе даже в тех местах, которые многие считают благополучными. Поэтому важно определить те факторы, которые позволяют определенным молодым людям достигать успеха даже в деструктивной среде. Выявив эти факторы, мы сможем помочь нашей молодежи сохранять устойчивость, используя те же стратегии в жизни.

Сегодня понимание устойчивости крайне важно. Если мы не можем сделать идеальной атмосферу в семье и обществе, если не можем освободить улицы от наркотиков, очистить телевидение, фильмы и видеоролики от насилия, если не можем изъять вредный материал из Интернета, то как иначе мы можем помочь детям, растущим под воздействием всех этих факторов, оставаться здоровыми и добиваться успеха в жизни? Что можем сделать мы лично, наша церковь или наше общество, чтобы помочь молодежи обрести устойчивость?

Вот самое важное, что следует помнить: устойчивость является результатом отношений, основанных на понимании и поддержке! Кроме того, устойчивая молодежь черпает позитивный взгляд на мир из своей веры¹.

Роль отношений

Искренние и прочные отношения, которыми дорожат, являются ключом к формированию устойчивости в молодых людях. Роль старших или наставников, в том числе родителей, учителей, служителей церкви, просто ответственных взрослых людей, их готовность поддержать очень важны в развитии устойчивости. Отношения с людьми, проявляющими заботу, тепло и безусловную любовь, оказываются, порождают в молодых людях чувство уверенности в том, что они смогут преодолеть все удары, какие бы ни обрушила на них жизнь. Такие отношения могут привить молодежи уважение к себе, что позволит им более успешно справляться с трудностями. Одно исследование, в частности, показало, что «у всех устойчивых молодых людей был по крайней мере один человек в жизни, который безоговорочно принял их»².



Устойчивость и семейные обеды

Одна из эффективных и в то же время достаточно простых стратегий, повышающих устойчивость, — это семейные обеды. Целый ряд последних исследований показывает, что у подростков и молодых людей обеды в кругу семьи снижают склонность к вызывающему поведению и развитию зависимости от вредных привычек. Исследователи назвали семейные обеды фактором, защищающим от появления интереса к алкоголю, психоактивным веществам, курению, преждевременным сексуальным отношениям, а также оберегающим от пищевых расстройств и даже правонарушений.

Семейные обеды могут уменьшить вероятность того, что молодой человек станет жертвой насилия или жестокого обращения³. Они также, как оказалось, способствуют формированию более высокой социальной и умственной стабильности. Дети и подростки, имеющие возможность принимать пищу со своей семьей и проводящие время с родителями, приобретают более выраженное чувство самоуважения, реже испытывают депрессию и менее склонны к суицидальным мыслям.

Кроме того, семейные обеды также располагают к формированию более здоровых привычек в еде. И, что самое главное, они — идеальное время, когда родители могут прививать детям духовные ценности и веру в Бога. Исследования фактора устойчивости показали, что вера в Бога играет очень большую роль в том, чтобы молодой человек добился успеха в жизни и был способен преодолевать сложные жизненные обстоятельства.

Обеды в семейном кругу оказывают положительное влияние благодаря общению членов семьи. Семейные узы — один из сильнейших факторов, формирующих устойчивость. Так, семейные обеды способствуют установлению теплой атмосферы, в которой близкие общаются друг с другом, обсуждают проблемы, ищут их решения, обретают чувство стабильности, благодаря чему связи между родителями и детьми становятся прочнее. Родители могут использовать семейные обеды,

чтобы больше услышать и узнать о друзьях своих детей и других людях, с которыми те соприкасаются вне дома. Также обеды – это возможность спланировать какие-то совместные мероприятия, которые еще больше сплотят семью.

Звонки с работы и электронные устройства могут нарушать ощущение единения, которое должно присутствовать в процессе такого обеда. Очень важно, чтобы в это время родители выключали телевизор и не позволяли себе пользоваться электронными устройствами. Ничто не должно вторгаться в общение близких на семейных обедах. Замечено, что молодые люди на самом деле получают удовольствие от такого общения.

Устойчивость и служение людям

Служение ближним – еще один фактор развития устойчивости у молодежи. Писание ясно говорит об этом. Иисус постоянно учил служить ближним. В Евангелии от Матфея 25:31–46 Он показывает, что Его народ – это те, кто служит людям, восполняя их нужды: кормит голодных, одевает нагих, утешает страждущих. Мы должны проявлять заботу и сострадание, оказывать помощь всем Его детям. Такая практическая деятельность способствует тому, что наши дети будут защищены от безрассудного поведения, и одновременно она укрепляет их веру и убеждения. Наше служение другим не должно сводиться к тому, чтобы просто дать им денег, но чтобы вместе с молодежью оказывать им личную, практическую помощь.

Мы можем назвать служением любую помощь, которая приносит пользу тем, кто живет рядом с нами. Кормить, одевать и защищать нуждающихся – обязанность каждого нравственно ответственного человека. Более того, многие люди нуждаются просто в поддержке, общении и добром слове. Возможно, вы спросите: «Какое отношение имеет служение к детям и их поведению?»

Прежде всего, служение меняет жизнь молодежи. Вовлечение молодых людей в служение повышает вероятность того, что их обще-

ственное поведение будет здоровым. Несколько лет назад в Соединенных Штатах было обнаружено, что более чем в 80 процентах школ, которые сделали служение людям частью своих учебных программ, произошло улучшение оценок у большинства учащихся⁴. Разве не важен тот факт, что, следуя повелению Иисуса, записанному в Евангелии от Матфея, главе 25, молодежь, служа другим, извлекает пользу и для себя? Участие в служении людям тесно связано еще и с более низким показателем противоправных поступков и значительно более низким уровнем употребления алкоголя⁵.

Общины верующих часто играют ведущую роль в осуществлении социального служения. Они находят нуждающихся и поручают организацию служения ответственным взрослым лидерам. И именно присутствие ответственных, заботливых взрослых играет ключевую роль. Во время служения взрослые проявляют интерес к тому, как живет молодой человек, о чем он переживает, служат образцом для подражания и делятся своими духовными и жизненными ценностями. Наставничество взрослого человека в служении может способствовать преодолению негативных последствий сложной обстановки в семье.

Чтобы жизнь общества и молодежи была полноценной, каждый из нас должен внести свой вклад в воспитание устойчивости в молодых людях, чтобы их не привлекало антиобщественное поведение. Теплые, полные заботы отношения, совместные семейные обеды и совместная реализация программ социального служения помогают в достижении этой цели, и впоследствии это имеет огромное значение в жизни молодых людей.

¹ T. P. Hebert, "Portraits of Resilience: The Urban Life Experience of Gifted Latino Young Men," *Roeper Review* 19 (1996): 82–90.

² R. Brooks, "Children at Risk: Fostering Resilience and Hope," *American Journal of Orthopsychiatry* 64 (1994): 545–553.

³ D. C. McBride et al., "Family Dinners and Victimization," presented at the American Society of Criminology, Chicago, Illinois, November 2012.

⁴ John Glenn, "The Benefits of Service-Learning," *Harvard Education Letter*, January/February 2001, доступно на сайте: <http://hepg.org/hel/article/150>.

⁵ G. L. Hopkins et al., "Service Learning and Community Service: An Essential Part of True Education," *Journal of Adventist Education*, May/June 2009: p. 20–25.

Глава 10

ПОКОЙ ПРИ БЕСПОКОЙНОЙ ЖИЗНИ

*Отдых – средство от усталости.
Не забывайте им пользоваться!*

Из Англии XVIII – XIX веков до нас дошли истории о том, как хозяева фабрик крали у своих работников время. Они просто переводили стрелки часов назад, заставляя несчастных рабочих трудиться дольше без дополнительной оплаты. Еще одной уловкой, к которой они прибегали, была настройка минутной стрелки таким образом, чтобы в обеденный перерыв за одну минуту она проходила трехминутный интервал, в результате чего перерыв сокращался. Такая практика отнимала у рабочих то, что невозможно восполнить, – время.

Мы можем потерять деньги на фондовом рынке или при другом неудачном вложении, но иногда все же можно их вернуть. Если мы потеряем здоровье, иногда сохраняется возможность его восстановить благодаря надлежащему лечению, питанию и физическим упражнениям. Но потерянное или украденное время, будь это одна минута, один день, неделя или какой-то другой его отрезок, утрачено навсегда. В фильме «Время» (*In Time*, 2011 г.) изображена вымышленная ситуация, когда общество контролирует процесс старения, чтобы избежать перенаселения. Имея много денег, богатые могут купить более продолжительный срок жизни, чем бедные. Однако то, что возможно в вымышленном мире, невозможно в реальной жизни. Купить время не может никто.

Часы тикают, и стрелки бегут вперед независимо от того, что мы делаем. Со всех сторон всевозможные силы стараются отнять у нас время так же настойчиво, как вор-карманник пытается украсть ко-

шелек. Телефоны с быстрым набором номеров, быстродействующие электронные планшеты, скоростной Интернет и все более быстрые компьютеры, похоже, не помогают нам высвободить для себя больше времени. Напротив, один из печальных фактов современного мира заключается в том, что чем быстрее мы что-либо делаем, тем меньше времени у нас остается на себя. И хотя нехватка времени – величайший недуг современной жизни, все же с древних времен нам известно мощное противоядие этому. Оно называется СУББОТА. Наряду с достаточным количеством сна суббота – один из лучших способов обрести покой от всех житейских неурядиц.

Укрытие

В тех частях мира, где случаются ураганы, торнадо и цунами, люди строят укрытия. Такие укрытия служат одной цели: помочь людям защитить себя от разрушительных бурь. Но есть одна проблема: когда случается ураган, до укрытия нужно успеть добраться. Если в момент начала бури мы не окажемся вблизи одного из них, наше положение будет незавидным. Нет такого укрытия, которое само шло бы к нам – мы должны идти к нему.

Однако Бог создал такое убежище, спешить к которому нет необходимости: оно само приходит к человеку! Со скоростью около 1 400 км/ч (скорость вращения Земли) суббота обходит земной шар. Приходя на закате и уходя со следующими вечерними сумерками, седьмой день приносит в наши дома и в нашу жизнь свободу от непрекращающихся требований мира отдать ему наше время. Это убежище, этот отдых настолько важны, что Бог предлагает его регулярно один раз в неделю каждому из нас без исключения. Субботний покой является символом нашей веры в любящего Творца, Который заботится о нас больше, чем мы можем себе представить. Суббота – это наше укрытие от житейских забот, тревог и проблем.

Суббота символизирует наш покой в Боге, Чья любовь к нам превосходит всякое воображение. Авраам Хешель, выдающийся еврейский

писатель, назвал субботу «дворцом во времени»¹. Один раз в неделю Божий небесный дворец на 24 часа нисходит на землю, и Творец являет нам славу Своего присутствия. Освободившись от переживаний о земных трудностях, сбросив бремя тревог повседневной жизни, мы укрываемся у Бога в субботнем святилище. Бог не только приглашает нас в Свой субботний мир, но и дал заповедь в субботу поклоняться Ему, приостановив на этот день все наши труды. Он знает, что жизнь в непрестанной спешке и постоянных трудах подорвет наши жизненные силы, ослабит иммунную систему и настолько завладеет нашим сознанием, что мы забудем о Нем. Наряду с заповедями не убивать, не красть и не прелюбодействовать существует заповедь, повелевающая отдыхать. Она показывает, насколько важен отдых для полноценной жизни. Но все же покой субботы, о котором ведет речь наш Господь, это нечто гораздо большее, чем физический отдых. Это полноценный отдых для ума, тела и духа, достигаемый благодаря осознанию Его любви и заботы о нас.

Сон и субботний отдых

Безусловно, отдых является средоточием субботы, сердцевиной того, что она привносит в нашу жизнь. Само слово «суббота» на иврите (евр. *шаббат*) происходит от глагола, означающего «остановиться», «отдыхать». Но, несмотря на то, что субботний отдых полезен для нашего духа, ума и тела, все же основным для человека является отдых во время сна.

Бог не дал никакой заповеди относительно сна, как Он сделал это о субботнем покое. В такой заповеди просто нет необходимости, поскольку наш мозг сам дает нам соответствующую команду. А вот прислушаемся ли мы к нему или нет, зависит от нас. В определенном смысле суббота и сон всегда приходят к нам вне зависимости от нашего желания.

Разумеется, как нарушение заповедей Божьих влечет за собой негативные последствия, так и пренебрежение требованиями организма приводит к тому же. В 2011 году умер некий китаец. И произошло это после трехдневного непрерывного сидения у компьютера в интернет-кафе, где он почти ничего не ел и не пил. Два года спустя, в декабре



2013 года, Мира Диран, молодая сотрудница рекламного агентства “Young & Rubicam” в Индонезии, работала без отдыха в течение трех дней. Чтобы не уснуть, она пила энергетические напитки. Но ценой, которую она заплатила за свою непомерную преданность работе, стала смерть.

Просто поразительно, каким мрачным и хмурым может выглядеть мир, если смотреть на него глазами, тусклыми от недостатка сна. С другой стороны, какими свежими, бодрыми и как бы заново родившимися мы себя чувствуем после ночи продолжительного, глубокого сна! В конце концов, повелевая человеку трудиться (Быт. 2:15), Бог заложил в него и потребность отдыхать. Благословения субботнего отдыха, сна и продуктивного труда в конечном счете содействуют оптимальному физическому, духовному и умственному здоровью. Суббота и сон – составляющие подлинного отдыха, так необходимого беспокойному миру.

Сон

Научные исследования ясно показывают, что человек не может жить без сна. Без его достаточного количества наш организм просто не в состоянии нормально функционировать. Все люди, признают они это или нет, нуждаются в полноценном сне. В то же время, несмотря на годы исследований, сон по-прежнему остается загадкой. Что он собой представляет, что именно он производит и почему именно так влияет на наш организм – вот вопросы, которые все еще остаются без окончательных ответов. Мы знаем, что сон необходим для здоровья и хорошего самочувствия. Он не является гарантией от болезней, но его отсутствие гарантирует, что рано или поздно вы непременно заболите.

Сколько часов сна достаточно нашему организму? Ответ может варьироваться, так как здоровье людей, связанные с работой привычки, возраст и метаболизм их организма различны. Как показывает опыт, большинство людей нуждаются приблизительно в восьми часах сна в сутки (в некоторых исследованиях дается диапазон от семи до девяти часов). Это оптимальное количество сна, необходимое, чтобы

воспользоваться всеми его преимуществами. Кроме того что сон помогает нам чувствовать себя отдохнувшими и улучшает эмоциональное и физическое состояние, он помогает бороться с инфекциями, предотвращает диабет, а также снижает риск сердечных заболеваний, ожирения и высокого артериального давления.

«Здоровый сон чрезвычайно важен для лиц с инвалидностью и хроническими заболеваниями, такими как артрит, болезни почек, болевые синдромы различного происхождения, СПИД, эпилепсия, болезнь Паркинсона и депрессия. У пожилых людей умственные и медицинские последствия оставляемых без внимания нарушений сна снижают качество жизни, способствуют возникновению функциональных ограничений и потере способности к независимому существованию, а также повышают риск смерти от любой причины»².

Бессонница в мировом масштабе

Мы сконструировали множество устройств, позволяющих экономить на труде, у нас есть сверхзвуковые самолеты и высокоскоростной Интернет, но при этом нам не хватает времени, чтобы выспаться. Можно было бы ожидать, что ускорение в выполнении той или иной работы позволит нам высвободить больше времени для отдыха и избавит от перегрузок, но реальность такова, что множество людей по всему миру спят меньше рекомендуемых семи-девяти часов. К тому же растет число тех, кто испытывает проблемы со сном, и многие миллионы страдают от того или иного типа хронического расстройства сна.

Недостаток сна приводит к ухудшению самочувствия в течение дня. Сокращение сна всего на полтора часа ночью приводит к снижению качества бодрствования на следующий день на целых 32 процента. Более того, недостаток сна ослабляет память и снижает познавательные навыки. А кто не испытывал на себе дополнительного стресса, вызванного взвинченностью или раздражительностью невыспавшегося человека? Вероятность несчастного случая на работе повышается в два раза в случае, если работник не выспался как сле-

дует. Подсчитано, что в одних только Соединенных Штатах вождение автомобиля в состоянии сонливости ежегодно приводит по меньшей мере к 100 тысячам автомобильных аварий, 71 тысяче травм и более чем полутора тысячам смертельных случаев. Поскольку проблемы, вызванные недосыпанием одного человека, влияют и на тех, кто оказывается рядом с ним, наша прямая ответственность – внимательно подходить к выделению времени для собственного сна.

Как улучшить свой сон

У некоторых людей бывают столь серьезные проблемы со сном, что им требуется врачебная помощь. Однако кое-что они могли бы сделать и сами. Ниже приводятся несколько простых советов, которые могут помочь большинству из нас спокойно спать по ночам, как это и должно быть:

- Относитесь ко сну серьезно. Будьте твердо настроены на то, чтобы каждую ночь выделять на сон достаточное количество времени и хорошо выспаться.
- Выработайте режим сна. Наш организм работает ритмично, поэтому постарайтесь ложиться и вставать в одно и то же время даже в выходные дни.
- Регулярно выполняйте физические упражнения (обсудите с вашим врачом их вид и интенсивность). Практика показывает, что люди, занимающиеся упражнениями, быстрее засыпают и лучше высыпаются. Во время тренировки в организме сжигается энергия, а сон является наилучшим средством (наряду с правильным питанием) ее восстановления. «Сладок сон трудящегося» (Еккл. 5:11).
- Не ложитесь спать на полный желудок. Выработайте привычку принимать на ужин легкую пищу и ужинайте по крайней мере за два часа до сна.
- Избегайте напитков с кофеином. Кофеин является стимулятором и может помешать вам уснуть.

- Избегайте стрессовых ситуаций перед сном. Навсегда уберите из спальни телевизор. Разрешайте семейные разногласия в светлое время суток, а не перед сном.
- Сосредоточьтесь на духовных вещах, молитесь и просите Бога об исполнении Его обещаний, особенно тех, которые утверждают мысль, что Ему можно доверять и в Нем находить покой. «Покорись Господу и надейся на Него» (Пс. 36:7). Многие люди находят чрезвычайно полезным регулярное чтение книги Псалмов перед сном. Псалмы, как правило, приносят в наши сердца спокойствие, умиротворяют и через это располагают ко сну.

Еженедельный отдых

Сон не является единственным компонентом отдыха, в котором нуждается наш организм. Как мы уже видели, Бог дал повеление о еженедельном субботнем покое. Он выразил это в виде повеления, очевидно, стремясь подчеркнуть его важность. Если люди, движимые большими амбициями, не позволяют себе даже достаточно спать, то как еще обратить их внимание на необходимость регулярного еженедельного отдыха?

Как и все Божьи заповеди, еженедельный субботний покой предусмотрен для нашего же блага. В Библии об этом говорится следующее: «Чтобы соблюдал [ты] заповеди Господа и постановления Его, которые сегодня заповедую тебе, дабы тебе было хорошо» (Втор. 10:13). И одна из этих заповедей, данная «для блага», требует, чтобы человек отдыхал в субботу.

Бог учредил субботу еще при сотворении мира. То есть еще до провозглашения какой-либо из других заповедей святость субботнего покоя уже была провозглашена: «Так совершены небо и земля и все воинство их. И совершил Бог к седьмому дню дела Свои, которые Он делал, и почил в день седьмой от всех дел Своих, которые делал. И благословил Бог седьмой день, и освятил его, ибо в оный почил от всех дел Своих, которые Бог творил и созидал» (Быт. 2:1–3).

Господь изначально планировал, чтобы благословениями субботы пользовался не один какой-то народ. Он создал день отдыха для всего человечества, поскольку все люди Им сотворены. «Бог видел, что и в раю суббота была необходима для человека. Ему нужен был один день из семи, в который бы он покоился от всех своих работ и трудов, свободно размышляя о делах Господа, о Его силе и благодати. Человек нуждался в субботе как в дне, который напоминал бы ему о Боге, пробуждая чувство признательности за все благодеяния, ниспосылаемые Творцом»³.

Для настоящего отдыха физического сна недостаточно. Чтобы наш беспокойный ум и наше тело отдохнули, требуется нечто большее, чем положить голову на подушку и забыться. Мы нуждаемся во вхождении в небесный субботний покой, что достигается через соблюдение субботы как благословенного Богом дня, через отказ от обыденного труда в этот день, посвящение этого дня общению с Богом и созерцанию того, что Он сотворил. Те, кто испытал мир, безмятежность и радость, приходящие от субботнего покоя, и кто живет в нем каждую неделю, знают, как полезен он для наших натруженных тела, духа и ума.

Примите решение покоиться

Если мы не будем внимательны, обстоятельства будут отнимать у нас время и доводить над нами в ущерб нашему физическому, умственному и духовному здоровью. Бог даровал нам два мощных рычага, позволяющих разорвать порочный круг постоянной занятости, два пути найти отдых от волнений — сон и субботу. Только от нас зависит, как мы будем пользоваться предложенным отдыхом — как сном, так и субботой. Но наш Господь желает, чтобы мы открыли для себя радость истинного покоя, полноценного и приносящего мир, покоя в Иисусе, которым мы наслаждались бы сейчас и далее на протяжении всей вечности.

¹ Abraham Joshua Heschel, *The Sabbath* (New York: Farrar, Straus and Giroux, 1979).

² “Sleep Health”. Доступно на сайте: <http://healthypeople.gov/2020/topicsobjectives2020/overview.aspx?topicid=38>.

³ Е. Уайт. Патриархи и пророки. Заокский: Источник жизни, 1998. С. 21.

Глава 11

ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ СИЛА ВЕРЫ

*Вера восстанавливает здоровье.
Не переставайте верить!*

Уже не одно десятилетие ученые исследуют связь между верой и здоровьем. Сегодня мы располагаем огромной базой данных, доказывающих, что вера является важным фактором полноценной жизни человека. Вера в личного Бога, Который любит нас и имеет о нас только самые лучшие намерения, оказывает положительное влияние на наше физическое и эмоциональное здоровье. Представления о Боге влияют на все сферы нашей жизни, а наши духовные убеждения и практики непременно сказываются на состоянии нашего организма и нашей личности в целом. Духовная жизнь имеет гораздо большее значение для общего состояния нашего здоровья, чем мы думали раньше.

Хотя ученые все еще продолжают исследовать этот вопрос, мы уже можем утверждать, что вера крайне важна. Ниже приводятся примеры того, как, согласно исследованиям, вера влияет на человека.

1. Стресс. В процессе комплексного исследования, проведенного в графстве Аламеда, штат Калифорния, США, изучался образ жизни почти 7 000 человек. Исследование показало, что верующие, участвующие в церковных мероприятиях, заметно меньше, чем светские люди, подвержены стрессу в ситуациях, связанных с вопросами финансов, здоровья и повседневных обязанностей¹.

2. Артериальное давление. Согласно исследованию, проведенному Университетом Дьюка, пенсионеры, которые посещали церковные службы, молились или регулярно читали Библию, имели более низкое артериальное давление, чем те, кто не следовал такой практике².

3. Выздоровление. Исследователи того же Университета Дьюка обнаружили, что в послеоперационный период пациенты, которые были верующими, проводили в больнице в среднем 11 дней по сравнению с неверующими, которые оставались в больнице до 25 дней³.

4. Иммуитет. Исследование 1 700 взрослых показало, что у тех, кто посещает церковные богослужения, ниже вероятность повышения уровня интерлейкина-6 – иммунного вещества, вырабатываемого у людей с хроническими заболеваниями⁴.

5. Образ жизни. Обзор ряда исследований показал, что верующие в Бога люди менее склонны к самоубийствам, употреблению алкоголя и наркотиков, преступному поведению. Среди верующих меньше разводов и более высокая удовлетворенность браком⁵.

6. Депрессия. По данным исследования Колумбийского университета, женщины, воспитанные религиозными матерями, на 60 процентов меньше подвержены депрессии, чем те, чьи матери не верили в Бога. Дочери, принадлежащие к той же религиозной конфессии, что и их матери, еще реже (на 71 процент) страдают хандрой и меланхолией, а сыновья – на 84 процента⁶.

Здоровье в мире греха

Вера и духовная жизнь, однако, это еще не все, что нужно для прекрасного здоровья. Грех сильно сказался на условиях нашего существования в мире, из-за чего мы все в той или иной степени страдаем физически, умственно и духовно, независимо от глубины и силы нашей веры в Бога.

В Библии рассказывается об Иове – человеке огромной веры, который перенес тяжелейший физический недуг. Апостол Павел трижды умолял Бога удалить «жало» из его плоти, но вместо физического исцеления получил силу осознать себя благословенным в том положении, в котором находился: «Довольно для тебя благодати Моей, – сказал ему Господь, – ибо сила Моя совершается в немощи» (2 Кор. 12:9). Неудивительно, что Павел писал: «Ибо, когда я немощен, тогда я силен» (ст. 10).



Такое ободрение особенно значимо для тех, кто, несмотря на веру, молитву и помощь медиков, все еще страдает от хронических заболеваний.

Вера важна, но вопросы остаются

Результаты исследований очень убедительны: вера имеет огромное значение для физической и духовной жизни человека. Но все же остаются весьма серьезные вопросы. Если у нас сильная вера, можем ли мы жить, как нам заблагорассудится, и при этом оставаться здоровыми? Выдает ли нам вера лицензию на нарушение законов здоровья? Нарушая их, можем ли мы продолжать рассчитывать на то, что проживем дольше?

Предположение, что при достаточно сильной вере от образа жизни мало что зависит, – это заблуждение, которое в конечном счете может привести вас на больничную койку. А идея, что вера сама по себе своего рода магическое лекарство, – это большое заблуждение.

Некоторые верующие считают, что, если человек, заболев, ищет помощи врача, ему не хватает веры. Они недопонимают, что тот же самый Бог, Который способен исцелить чудесным способом, может использовать для исцеления и медицинского работника. Исцеление приходит в конечном счете от Бога. Он – наш великий Целитель. И как именно Он исцеляет, что использует для этого, решать Ему.

Определение и применение веры

Давайте рассмотрим, что такое подлинная библейская вера, где ее источник и каковы результаты. Чтобы понять суть веры, начнем с Послания к евреям 11:1: «Вера же есть осуществление ожидаемого и уверенность в невидимом».

Что же такое вера? Это – фундамент жизни. Латинское слово *substance*, обозначающее веру, происходит от двух других слов: *sub* и *stance*. *Sub* означает «под». Эта приставка используется, к примеру, в слове «субмарина» – лодка, которая плавает под водой. Слово *stance*

обозначает основание, точнее то, что лежит как основание под всем, что есть в нашей жизни, служа всему опорой и поддержкой. Вера – истинный фундамент нашего бытия.

Находясь в основании всего, вера подпитывает наши надежды и поддерживает нас, когда мы боремся с трудностями. Являясь основой для полноценной духовной жизни, вера хранит ее от краха. Таких библейских героев, как Авель, Енох, Ной, Авраам, Иаков, Моисей, Иосиф и другие (Евр. 11), объединяет то, что все они хранили веру, поддерживавшую их в течение всего их жизненного пути.

Вера – это близкие отношения с Богом, побуждающие нас делать все, что Он просит, и принимать все, что Он допустит, с абсолютной уверенностью, что Он желает нам только блага. Вера вселяет в нас убеждение, что Бог будет давать нам силу для победы над всеми трудностями и преодоления всех препятствий вплоть до того дня, когда мы достигнем Его вечного Царства. Таким образом, вера учит доверять Богу как Личности, Которая любит нас, знает, что является наилучшим для нас, и заинтересована в нашем счастье.

Питая все наше естество, вера укрепляет наш дух, вдохновляет нас, обновляет надежду и переключает наше внимание с того, каковы мы есть, на то, какими мы можем быть. Уповая на Божьи обетования, вера принимает Его дары еще до того, как эти обетования осуществляются.

Небесный «Зал славы»

В 11-й главе Послания к евреям перечислены герои веры всех веков. Можно сказать, что их имена записаны в небесном «Зале славы». Что удивительно, в качестве первого примера веры в этом списке приведен тот, кто, столкнувшись с угрозой смерти, не получил чудесного избавления и погиб. «Верую Авель принес Богу жертву лучшую, нежели Каин; ею получил свидетельство, что он праведен, как засвидетельствовал Бог о дарах его; ею он и по смерти говорит еще» (Евр. 11:4).

Согласно Библии, Авель был человеком праведным. Но каков же оказался результат его веры? Косвенным образом она стала причиной

его гибели. Если бы он не веровал, то скорее всего остался бы в живых. Не имевший веры Каин прожил долгую жизнь, в то время как по-настоящему верующий Авель погиб. Тем, кто имеет ошибочное представление о подлинной вере, это может показаться странным. Ведь многие считают, что, если у вас крепкая вера, вы обязательно получите избавление или исцеление.

Рассмотрим пример Еноха – еще одного героя Библии, упомянутого в отмеченном списке: «Верую Енох переселен был так, что не видел смерти; и не стало его, потому что Бог переселил его. Ибо прежде переселения своего получил он свидетельство, что угодил Богу» (Евр. 11:5).

Если бы у Еноха не было веры, он умер бы, как и все. Но она у него была, и поэтому он получил избавление от смерти вообще. При всем этом можно сказать, что погибший Авель обладал такой же верой, как и Енох. Почему же судьбы двух верующих людей оказались столь разными? Не на все вопросы мы можем найти ответы, но ясно одно: несмотря на разные судьбы, как Енох, так и Авель достигли цели, ради которой верили. Другими словами, жизнь библейских героев веры учит нас, что, независимо от обстоятельств и возникающих в жизни угроз, нужно сохранять доверие Богу.

Теперь рассмотрим пример Ноя: «Верую Ной, получив откровение о том, что еще не было видимо, благоговев, приготовил ковчег для спасения дома своего» (Евр. 11:7). Вера побудила Еноха делать именно то, что сказал Бог, хотя большинству людей его времени это, должно быть, казалось смешным. Но Ной послушно следовал инструкциям Божьим. Доверяя Божьему слову, в течение 120 лет он сооружал ковчег несмотря на то, что даже признаков дождя не было. Это и есть вера.

Опыт Авраама является полной противоположностью: «Верую Авраам повиновался призванию идти в страну, которую имел получить в наследие, и пошел, не зная, куда идет» (Евр. 11:8). Вера побудила его оставить безопасную жизнь на родине и отправиться в неизвестную страну.

Какие контрасты! Авель умер в вере, Енох получил жизнь благодаря вере, Ной повиновался верой, Авраам, руководствуясь верой, отважился на рискованное путешествие в неизвестность.

Поверив обетованию Божьему, Сарра зачала ребенка, когда ей было 80 лет, а годы спустя Авраам, следуя повелению Божьему и веруя, что Бог предусмотрел выход, повел его на гору Мориа, чтобы принести в жертву. Там Господь высоко оценил веру Авраама и избавил юношу. Тот же самый Бог, Который убеждал будущих родителей поверить, что Он даст им ребенка, теперь побуждал их продолжать верить Ему, повелевая принести его в жертву. Он чудесным образом послал Исааку избавление, предвещавшее жертву Иисуса и чудесное спасение каждого из нас из пасти греха и смерти.

Вот еще один контраст, который мы находим в 11-й главе Послания к евреям. Иосиф был верен Богу, несмотря на трудные жизненные обстоятельства. В результате Бог благословил его, и он прожил оставшуюся жизнь как свидетель истинного Бога среди богатства и роскоши Египта. Моисей же испытал обратное: Господь вывел его из Египта, чтобы он, блуждая по пустыне, научился полной зависимости от Него. Моисей «лучше захотел страдать с народом Божиим, нежели иметь временное греховное наслаждение, и поношение Христово большим для себя богатством, нежели Египетские сокровища; ибо он взирал на воздаяние» (Евр. 11:25, 26). Иосиф верил и оставался в Египте, тогда как Моисей верил и вынужден был покинуть Египет. Иосиф верил и разбогател, Моисея же постигла бедность.

Подлинная вера всегда ориентирована на понимание и исполнение воли Божьей, заключается ли она в смерти, как в случае с Авелем, или в жизни, как это было с Енохом. Для настоящей веры неважно, хочет ли Бог, чтобы я, как Ной, оставался и трудился там, где нахожусь, или же ушел в далекую страну, как Авраам; назначил ли он мне жить в роскоши, как Иосифу, или быть бездомным скитальцем в пустыне, как Моисею. Вера — это неизменное доверие Богу.

В каких обстоятельствах вы находитесь сегодня? Может быть, это угрожающая жизни болезнь или великолепное здоровье? Может быть, вы вполне довольны своим домом, но ожидаете переезда и боитесь его? Живете ли вы в достатке или из последних сил пытаетесь оплатить ипотеку? Наслаждаетесь счастливым браком или находитесь в постоянном стрессе от натянутых отношений? Чувствуете ли вы близость Бога или испытываете отчужденность от Него? Вера, однако, не зависит от чувств или ситуаций.

Каждый из героев в Божьем «Зале славы», описанном в 11-й главе Послания к евреям, пережил различные обстоятельства. Вера не зависит от того, что происходит вокруг нас, она имеет прямое отношение к тому, что происходит внутри нас. Через всю жизнь героев веры проходит одна общая нить: они доверяли Богу.

Вера – это благодарность Богу за:

- силу в слабости;
- надежду в депрессии;
- водительство в сомнениях;
- радость в скорбях;
- покой в тревогах;
- мудрость в незнании;
- мужество в страхе.

Подлинная вера полна отваги. Она не боится поражений, не понимает слова «невозможно». Она остается твердой несмотря ни на какие трудности, так как опирается на Того, Кто не ошибается и не проигрывает. Доверие Богу – главный элемент веры. Именно доверие заставляет мозг выделять гормоны счастья – эндорфины, которые укрепляют иммунную систему и наполняют здоровьем весь наш организм.

Источник веры

Вера не есть некое гипертрофированное позитивное мышление или самовнушение. Невозможно заставить себя верить в подлинном смысле этого слова. Источником настоящей веры является Бог, как и

говорит об этом Библия: «А без веры угодить Богу невозможно; ибо надобно, чтобы приходящий к Богу веровал, что Он есть, и ищущим Его воздает» (Евр. 11:6). Более того, вера подразумевает доверительные отношения с нашим Господом — всемогущим, всеведущим, милосердным. Эти отношения начинаются с осознания того, что Бог любит нас и желает нам только блага.

Как известно, эмоциональное состояние оказывает сильное влияние на наше физическое здоровье. В исследовании, опубликованном учеными из университета штата Канзас, было обнаружено, что положительные эмоции имеют решающее значение для поддержания хорошего физического здоровья, особенно в жизни тех людей, которые оказались в состоянии крайней нищеты. Другими словами, если вы хотите быть здоровым, если запутались в сложных обстоятельствах, вам нужны положительные эмоции. Исследование показало, что ощущение счастья и довольства непременно приводит к улучшению здоровья, даже если не вполне удовлетворены основные нужды.

Кэрл Рифф, профессор психологии в университете штатов Висконсин и Мэдисон, пишет: «В науке зарождается представление, что положительные эмоции — это не просто состояние души. Они связаны с тем, что происходит в мозге и во всем организме». Рифф отмечает, что люди с более крепким здоровьем имеют не только более низкий риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, но и более низкий уровень содержания гормонов стресса и более низкий уровень раздражительности⁷.

Верующий человек черпает положительные эмоции в Боге. От Него наш организм получает целительную силу. Верующий человек доверяет Богу в любых обстоятельствах, и никакое другое отношение к жизни так не животворит и не оздоравливает.

Умножение веры

Что делать, если вера слаба? Возможно, вы соглашаетесь с тем, что вера является живительной силой, но чувствуете, что сами не очень-то

веруете. Хотим вас обрадовать: у вас больше веры, чем вы предполагаете. Проблема не в том, что у вас нет веры; проблема в том, что вы не пользуетесь той верой, какая у вас есть.

Апостол Павел писал, что Бог уделил каждому определенную меру веры (Рим. 12:3). Когда мы осознанно с доверием обращаемся к нашему всемогущему Богу, уверенные в Его любви к нам, Он дает нам некую меру веры.

Вера – это дар от Бога. Чем больше мы прибегаем к ней, тем крепче она становится. По мере того как мы учимся доверять Богу, сталкиваясь с испытаниями и проблемами, вера наша растет. Иногда минуты наибольшего отчаяния становятся для нас моментами наибольшего возрастания в вере.

Вера развивается и тогда, когда мы размышляем над Словом Божиим. Истины Библии, заполняя наш разум, укрепляют нашу веру. Писание говорит об этом так: «Итак, вера – от слышания, а слышание – от слова Божия» (Рим. 10:17).

Чем больше мы насыщаем наш ум Писанием, тем крепче наша вера. Божье Слово рассеивает наши сомнения. Хотите ли вы открыть свое сердце Богу и верой принять Его силу уже сегодня? Если вы желаете обрести новые доверительные отношения с Богом и уверенность в Нем, попросите Его наделить вас верой. Преимущества такой живой веры вы испытаете на собственном здоровье.

¹ David N. Elkins, “Spirituality”. Доступно на сайте: <http://psychologytoday.com/articles/199909/spirituality>.

² Там же.

³ Там же.

⁴ Там же.

⁵ Там же.

⁶ Там же.

⁷ Цитируется Sharon Jayson, “Power of a Super Attitude,” *USA Today*, Oct.12, 2004. Доступно на сайте: http://usatoday30.usatoday.com/news/health/2004-10-12-mind-body_x.htm.

Заключение

ЗДОРОВЬЕ ПО МАКСИМУМУ

Надежда есть. Возрадуйтесь в ней!

Вапреле 2013 года город Сент-Огастин в штате Флорида праздновал 500-летие открытия «Источника молодости» — легендарного родника, вода которого, как гласит поверье, восстанавливает здоровье и силы тех, кто ее пьет или купается в ее пузырящемся потоке. В шестнадцатом веке истории об исцеляющей воде были тесно связаны с подвигами испанского завоевателя Понсе де Леона. «Источник молодости» находится в археологическом парке, который создан, как считается, на месте, где Понсе де Леон высадился, впервые прибыв в Америку, хотя даже в его собственных записях нет четкой информации о том, что это было именно здесь.

Натаниэль Хоторн и другие писатели использовали метафору источника молодости в своих сказках. Даже телестудия Уолта Диснея подхватила эту тему, создав на основе этой легенды ряд мультфильмов.

Сказания о таких источниках ходили по миру издревле. Об этом можно прочитать в трудах Геродота, в летописях Александра Великого и в историях о Престере Джоне, легендарной личности, популярной в Европе с двенадцатого по семнадцатый века. Похожие сказания были также хорошо известны среди Карибских аборигенов, которые рассказывали о целительной силе воды в мифической земле Бимини.

Проблемой в этих сказаниях об источниках молодости, однако, является то, что люди, которые пьют «волшебную» воду и купаются в ней, все равно стареют, болеют и в конце концов умирают. Хотя за многие годы сотни тысяч туристов посетили «Источник молодости» в Сент-Огастине, информации о том, что их здоровье улучшилось, нет.

Миллионы людей по всему миру ищут свои «источники» вечной молодости. В естественной диете на растительной основе, в строгом режиме физических упражнений, в позитивном мышлении или же в каком-нибудь удивительном креме для разглаживания морщин мы жаждем обнаружить то, что продлит нашу жизнь и продлит цветение нашей юности. В каждом из нас обнаруживается Богом заложенное желание жить долго и быть здоровым. Мы хотим жить насыщенной и полноценной жизнью, и принципы, изложенные в этой книге, помогут нам в этом, но они не сделают нашу жизнь вечной. Недавние исследования достоверно подтвердили, что, придерживаясь некоторых основополагающих принципов здоровья, можно продлить свою жизнь на семь или более лет. Но задумайтесь, разве этот срок сопоставим с масштабами истории человечества?

Это приводит нас к одному из самых важных вопросов жизни: существует ли источник вечной молодости, воды которого делают осуществимым наше стремление к вечности? Глубоко в сердце мы жаждем лекарства от болезней, страданий и разочарований, которые подобно эпидемии расползаются по земле. Мы ищем решения проблем разных недугов, катастроф и смерти. И мы хотим закончить эту книгу увлекательным рассказом об истинном источнике вечной молодости.

Истинный источник молодости

Две тысячи лет назад душным летним днем в Палестине Иисус встретил сокрушенную сердцем женщину, жаждавшую чего-то большего от жизни, но отчаянно боявшуюся в этом признаться. Пустые отношения с мужчинами, которые у нее были, только утвердили в ней отсутствие самоуважения. Ища кого-нибудь, кто проявил бы к ней внимание как к личности, она с трудом, но все же надеялась заполнить пустоту в своей душе. И тут она встретила Иисуса. Он был не похож ни на кого из тех людей, с которыми она пересекалась в жизни. Он с уважением, внимательно слушал ее и любезно отвечал. Он, каза-

лось, знал о ней все, прежде чем она что-то пыталась ему рассказать, но все же принял ее без осуждения.

По мере их беседы самаритянка поняла, что Иисус является Мессией. Когда они сидели у колодца Иакова, Он сказал: «Всякий, пьющий воду сию, возраждет опять, а кто будет пить воду, которую Я дам ему, тот не будет жаждать вовек. Но вода, которую Я дам ему, сделается в нем источником воды, текущей в жизнь вечную» (Ин. 4:13, 14). Пришедший от Бога Христос предложил женщине удовлетворять свою жажду водой из истинного источника молодости.

У Иисуса есть вода, которая утоляет жажду души, очищает от всего скверного и дарует вечную жизнь. Существует множество заменителей и подделок настоящего лекарства, но только один Мессия истинен. Только одна Личность может действительно восполнить самые глубокие потребности человеческого сердца и наделить вечной жизнью.

Обращаясь к иудейским лидерам и множеству народа, скованного религиозными традициями, Иисус предложил: «Кто жаждет, иди ко Мне и пей. Кто верует в Меня, у того, как сказано в Писании, из чрева потекут реки воды живой» (Ин. 7:37, 38). Приходя к Иисусу, мы получаем от Него дар вечной жизни. Небо начинается в наших сердцах здесь, на земле. В них возникает новый мир, появляются новые силы для повседневной жизни и новые надежды на будущее.

Для христианина, признающего Библию правилом своей жизни, смерть — не бесконечная ночь, никогда не переходящая в утро, не темная дыра в земле и не туннель без света в конце. Иисус сказал довольно ясно: «Да не смущается сердце ваше; веруйте в Бога и в Меня веруйте. В доме Отца Моего обителей много. А если бы не так, Я сказал бы вам: „Я иду приготовить место вам. И когда пойду и приготовлю вам место, приду опять и возьму вас к Себе, чтобы и вы были, где Я“» (Ин. 14:1–3).

Решение проблемы болезней, страдания, старения и смерти есть у Бога. Однажды Иисус вернется и заново создаст нашу планету, ныне зараженную грехом и страданиями. Он сделает ее подобной Эдем-

скому саду. Он сотворит новое небо и новую землю (2 Пет. 3:13). Не будет больше ни так пугающих онкологических заболеваний, ни инфаркта. Двери всех приемных покоев навсегда закроются, и персоналу больниц нечего будет делать. Не будет болезней, которые нужно лечить, и никаких злокачественных опухолей, которые нужно удалять.

Иоанн Богослов описывает целительную реку, истинный источник молодости: «И показал мне чистую реку воды жизни, светлую, как кристалл, исходящую от престола Бога и Агнца. Среди улицы его, и по ту и по другую сторону реки, древо жизни, двенадцать раз приносящее плоды, дающее на каждый месяц плод свой; и листья дерева – для исцеления народов» (Откр. 22:1–3). Ищете источник молодости? Вот он! Книга Откровение описывает восстановленный рай. Она рассказывает о новом мире, в котором живут счастливые, здоровые и святые люди. Этот новый мир станет исполнением чаяний наших сердец, ответом на наши самые глубокие потребности. Он утолит голод нашей души и нашу духовную жажду. Купаясь в атмосфере благодатного присутствия Бога, мы будем чувствовать любовь Того, Кто есть Любовь.

Небеса – это реальное место

Небеса – реальное место для реальных людей. Это не какой-то эфемерный, выдуманный мир бестелесных духов. Иисус сказал: «Блаженны кроткие, ибо они наследуют землю» (Мф. 5:5). Петр добавляет: «Впрочем, мы, по обетованию Его, ожидаем нового неба и новой земли, на которых обитает правда» (2 Пет. 3:13). Глядя с пророческой пронизательностью через века вперед, апостол Иоанн свидетельствует: «И увидел я новое небо и новую землю, ибо прежнее небо и прежняя земля миновали» (Откр. 21:1).

Представьте себе такую картину: живая зелень ковром покрывает землю. Цветы в бесконечном множестве усеивают ландшафт. Кристально чистые ручьи выются, прокладывая себе путь через зеленые поля. Птицы оглашают просторы звонкими трелями. Животные много-

образных форм и размеров резвятся на солнце. Радость и мир наполняют землю. Жизнь и любовь потоками изливаются из сердца Бога, и обитатели Эдема ликуют в атмосфере Его присутствия.

Во свете Божьей всеобъемлющей любви и прощения получают исцеление все надломленные отношения. Всякое напряжение ушло. Нет больше барьеров между людьми, ибо гармония и единство пришли на смену отчуждению и разобщению. Доверие, чувство принадлежности и принятия изгнали прочь подозрение, вражду и отвержение.

Пророк Исаия описывает это следующими красивыми словами: «Не будут делать зла и вреда на всей святой горе Моей, ибо земля будет наполнена ведением Господа, как воды наполняют море» (Ис. 11:9). Все наши раны и боль будут совершенно и окончательно исцелены. Мы обретем физическое, умственное, эмоциональное и духовное здоровье в его полноте.

Грех отделил нас от Бога. Отчужденные от Него, мы потеряли связь с источником полноценного здоровья. В результате мы испытываем тревогу и страх, переносим болезни и немощи, чувствуем вину и осуждение, проявляем горечь и гнев. Но, принимая любовь и благодать Иисуса, наполняясь Его силой, мы не только можем жить насыщенной миром жизнью здесь и сейчас, но и обретем вечную жизнь.

Следуя принципам, записанным Господом в каждой клетке и на каждой ткани нашего организма, мы можем даже в испорченном грехом мире вкушать жизнь в ее лучшем виде, но угнетающие последствия греха пока еще остаются. Есть наследственные и экологические факторы, которые не поддаются нашему контролю. Болезни все еще совершают свою разрушительную работу. Даже добросовестно следуя Божьим законам здоровья, мы все равно состаримся. Смерть неизменно поджидает нас впереди. Но блаженная надежда, ободряющая всех верующих, заключается в том, что лучший день грядет. В своем письме к Титу апостол Павел называет эту надежду «блаженным упованием» (Тит. 2:13). Надежда на возвращение Иисуса и

на приход славной вечности поднимает наш дух, укрепляет сердца и делает жизнь вдохновенной.

Был в Соединенных Штатах некий житель штата Мичиган, пользовавшийся всеобщим уважением и известный как «дядюшка Джонсон». Он умер в 120 лет. Его выдающийся возраст можно отчасти объяснить присущим ему на протяжении всей жизни радостным восприятием бытия. Например, однажды, будучи уже в годах преклонных, во время работы в саду он пел хвалебные песни Богу. Его пастор, как раз проходивший мимо, заглянул через забор и сказал: «Дядюшка Джонсон, вы, похоже, очень счастливы сегодня». «Да, — ответил старик, и затем добавил: — Я тут подумал...» «Подумали о чем?» — спросил пастор. «Просто если крохи радости, которые падают со стола Учителя в этот мир, настолько хороши, каким же славным тогда будет огромный каравай! Говорю вам, сэр, там ее будет достаточно для всех, и еще останется».

Старик был прав. Радость, которую мы испытываем здесь, всего лишь слабое отражение той ошеломляющей радости, которая будет в Царстве Божьем. Обещание «нового неба и новой земли» вселяет в нас мужество смело встречать любые жизненные невзгоды.

Апостол Павел ободрял христиан города Коринфа вот этими невероятными словами: «Говорю вам тайну: не все мы умрем, но все изменимся вдруг, во мгновение ока, при последней трубе; ибо вострубит, и мертвые воскреснут нетленными, а мы изменимся. Ибо тленному сему надлежит облечься в нетление, и смертному сему облечься в бессмертие» (1 Кор. 15:51–53).

Слово «смертный» означает «подверженный износу, распаду, болезням и смерти». А слово «бессмертный», наоборот, значит «не подверженный разрушению». Господь пообещал, что вернется и преобразит наши слабые, болезненные тела, сделает их славными и бессмертными, не подвластными болезням.

Прекраснее, чем в самых смелых мечтах

Библия полна замечательных обетований о том, что ради нашей полноценной жизни Бог осуществит Свой план (см. Ис. 33:24; 35:5, 6). Тогда мы будем строить дома и жить в них, насаждать виноградники и есть плоды от них, непрестанно наслаждаться трудом наших рук (см. Ис. 65:21–23). Обретя новые, здоровые тела, полные жизненной силы и изобилующие энергией, мы будем жить той жизнью, для которой были созданы изначально. Мы будем находить глубочайшее удовлетворение в использовании данного нам Богом творческого потенциала. Значительно расширятся границы нашего разума. Непрерывно открывая для себя тайны Вселенной, мы вечно будем восхищаться Божьей потрясающей благостью.

Бог навсегда изгладит эмоциональные шрамы прошлого. Детские обиды заживут, а сокрушительные удары жизни, которые внезапно обрушивались на нас, будут смягчены океаном благодати Христовой. «Возвратятся избавленные Господом, придут на Сион с радостным восклицанием; и радость вечная будет над головою их; они найдут радость и веселье, а печаль и вздыхание удалятся (Ис. 35:10). В присутствии Христа мы обретем вечную радость.

Ничто не должно помешать вам воспользоваться этой возможностью. По милости Божьей, полагаясь на Его силу, вы можете сделать выбор в пользу здоровья и полноценной жизни уже сегодня, можете подготовиться к встрече со своим Спасителем на обновленной земле, чтобы затем вкушать бесконечное счастье в течение вечности.

ЗАОЧНАЯ БИБЛЕЙСКАЯ ШКОЛА

радиотелецентра «Голос надежды»

предлагает
БЕСПЛАТНОЕ
обучение
на различных курсах
по изучению Библии:

- «Библейские открытия»,
- «Раскапывая прошлое»,
- «Новая жизнь» и др.



Дополнительную информацию можно получить:

на сайте: www.golosnadezhdi.ru

по почте: 300012, Россия, г. Тула, а/я 170

по электронной почте: gn@tula.net

по телефону: 8 (4872) 35 03 97

Контакты распространителя книги в вашем регионе: