Уроки для женщин по психологическому здоровью

Думай позитивно, и жизнь будет в радость

Учебный материал

Материал подготовлен и опубликован Отделом женского служения Генеральной Конференции Церкви адвентистов седьмого дня, 12501 Old Columbia Pike, Silver Spring, Maryland, 20904, U. S. A., [www.adventistwomensministries.org](http://www.adventistwomensministries.org)

**Содержание**

Предисловие

Обращение Отдела здоровья Генеральной Конференции

Авторы

Дорогой ведущий!

Как использовать данный сборник материалов

1. Что такое психическое здоровье
2. Взаимосвязь разума и тела – взаимосвязь и общество
3. Взаимосвязь разума и тела – образ жизни и окружающая среда
4. Надежда за пределами депрессии
5. Исцеление ран прошлого
6. Прощение и ваше здоровье – часть 1
7. Прощение и ваше здоровье – часть 2
8. Здоровые взаимоотношения за закрытыми дверями
9. Жизнь с избытком: Божий путь исцеления
10. Новая ты

Высказывания Эллен о психическом благосостоянии

Высказывания Эллен Уайт - Руководство относительно психического и духовного здоровья

«И не сообразуйтесь с веком сим, но преобразуйтесь обновлением ума вашего, чтобы вам познавать, что есть воля Божия, благая, угодная и совершенная» (Рим. 12:2)

# Предисловие

Уважаемый читатель! Материал, который вы читаете, посвящен теме, о которой мы размышляли многие годы. Тема о психологическом здоровье редко обсуждается в христианских кругах. Многие люди в наших церквях страдают от различных проблем с душевным здоровьем, но это остается в тайне. Часто членам семьи неудобно говорить о том, что их близкий страдает от проблем с душевным здоровьем, а те, кто страдает, стыдятся попросить о помощи. Пришло время нам, как церкви, признать, что в нашей семье есть люди, нуждающиеся в помощи. Они плачут в одиночестве, живут с болью и стыдом и иногда оставляют церковь, потому что чувствуют, что Бог оставил их. Соломон писал: «Открывай уста свои за безгласного и для защиты всех сирот» (англ. – тех, кто страдает) Эти слова стали руководством для многих инициатив Отдела женского служения Генеральной Конференции, таких как борьба с насилием, неграмотностью, нищетой, защита женского здоровья, образование для женщин, и теперь психическое здоровье женщин.

Данная серия из 10 семинаров предназначена для образовательной цели и для того, чтобы выдвинуть эту жизненно важную тему на передний план. Мы молимся о том, чтобы Бог дал нам сострадательные сердца и любовь к тем, кто нуждается в помощи, дал понимание во время изучения и силу, чтобы выступать в защиту тех, кого Он приведет в нашу жизнь, тех, кто нуждается в нашей заботе. Мы молимся о мудрости, чтобы помочь людям, испытывающим проблемы с душевным здоровьем, чтобы они нашли профессионалов, способных им помочь и лекарства, которые смогут убрать тьму душевных проблем, открыв двери солнечному свету и сиянию Сына, чтобы Он сиял в их жизни.

Давайте со своей стороны будем прилежно учиться, с любовью проповедовать и с верностью молиться за всех, кто нуждается в нашей заботе, чтобы привести их к любящему Господу и Спасителю.

Отдел женского служения Генеральной Конференции

# Обращение Отдела здоровья Генеральной Конференции

Во всем мире увеличивается количество расстройств психического здоровья, эти расстройства быстро становятся первой причиной инвалидности и заболеваний. Увеличение подобных расстройств подпитывается невежеством и стигматизацией. Возникающее разрушение усугубляется реальным, но по большей части отрицаемым, бедствием насилия в семье и жестоким обращением со стороны супруга.

Одновременно интересно и приятно видеть выход в свет этого столь необходимого, выпущенного с определенной целью и профессионально подготовленного ресурса. Его цель состоит не только в просвещении и информировании женщин о эмоциональном и психическом здоровье, но и чтобы дать им возможность жить полной жизнью.

Специалисты во многих дисциплинах дают широкое определение психического здоровья, а затем предоставляют четкое описание связи разума и тела. Здоровье это не только физическое состояние; мы - цельные существа, созданные по образу Божьему, чтобы наслаждаться физическим, духовным и эмоциональным благополучием. Наши физические, эмоциональные, духовные и социальные взаимодействия неразрывно связаны. Материал этих семинаров помогает нам понять эту важную связь.

Депрессия является очень распространенным явлением, но часто те, кто страдает от нее, это отрицают, также как и члены их семей. Для того чтобы преодолеть проблему, необходимо признать ее существование. А затем можно искать решение. И да, есть надежда за пределами депрессии!

Эти семинары деликатно помогают понять важность признания и работы   
с травмами прошлого. Прощение, и его предложение и принятие, играет ключевую роль   
в процессе исцеления, особенно при восстановлении после отношений, связанных с насилием и оскорблениями. Эти процессы освещены в семинарах со всех сторон, и ученики получают надежду на более целенаправленную, осмысленную жизнь.

Ценная информация о здоровье призывает вести такой образ жизни, который будет способствовать здоровью тела, разума и духа. Это влечет за собой полезное питание и регулярные физические упражнения, достаточный сон, употребление чистой питьевой воды и воздержание от употребления табака и алкоголя. Упор делается на важности здоровых взаимоотношений с другими людьми и что также важно, с Богом. Объедините это с верой и оптимизмом и, благодаря удивительной Божьей благодати, появитесь новая вы!

Я выражаю признательность Хезер Дон Смолл и Ракель Арраис за составление данного своевременного материала. Всеобъемлющее и деликатное лечение значительно изменит жизни женщин и их семей, как в Церкви, так и в обществе во всем мире. Их работа обращает наш взор к небу, подтверждая обещание Слова Божия: «Твердого духом Ты хранишь в совершенном мире, ибо на Тебя уповает он» Исайи 26:3

Питер Лендлис, бакалавр медицины, бакалавр химических наук, магистр семейной медицины, преподаватель отделения общей практики (Южная Африка), член Врачебной коллегии (Южная Африка), член Американской коллегии кардиологов, член Американского общества ядерной кардиологии,

Директор отдела здоровья Генеральной Конференции Церкви адвентистов седьмого дня, Исполнительный директор Международной комиссии по профилактике алкоголизма и наркозависимости (ICPA)

# Авторы

***Лурдес Моралес-Гадманссон***

Лурдес Моралес-Гадманссон, доктор философии (университет Браун), преподаватель испанского языка и литературы в университете Ла Сиерра. Ее круг научных интересов включает религию и литературу. Друзья прозвали ее «кабинетным богословом» за любовь к изучению религиозной и богословской тематик в испанской литературе. Наряду с научными публикациями и множеством статей в журналах, издаваемых адвентистской церковью, она проводит семинары под названием «Я прощаю тебя, но ….». Семинары проводятся более 30 лет в 15 континентальных штатах США, на Гавайях, Бермудских островах, в Центральной и Южной Америке, в Европе, Австралии и на Таити. Ее книга под тем же названием была опубликована в 2007 году и переведена на испанский, португальский, французский и немецкий языки. Профессор Моралес-Гадманссон замужем за доктором Рейниром Гадманссоном, вышедшим в отставку преподавателем вокала. У них одна дочь Кармен Гадманссон-Лэндри, она замужем за Джеймсом Лэндри-Кэроллом и двое внучек, Джулианна Ноэль и София Елена. Доктор Моралес-Гадманссон можно написать на адрес [lgudmunsson04@gmail.com](mailto:lgudmunsson04@gmail.com)

***Элси Стейпл***MIHPE,, MSc, PG, DipHE, RMN, RHV, RM, RN

Элси – директор отдела здоровья и социального служения в Южной Английской конференции.

До своего назначения на эту должность, Элси была преподавателем Кафедры акушерства и медсестринского дела в Кингс Колледже, Лондон, где преподавала студентам медсестринского отделения.

Ее карьера охватывает широкий спектр всех ведущих дисциплин медсестринского дела, но только после завершения курса акушерства она стала участвовать в продвижении здорового образа жизни. Это побудило ее к обучению на магистра здравоохранения в Восточном Лондонском университете. Она также является членом Института здравоохранения и образования.

Элси активно участвует в жизни общества и является членом общественной организации Brent Local Involvement Networks (Brent Links), а также членом Консультативной группы для общественности и пациентов Лондона (Public and Patient Advisory Group of London). Ее муж Элдон поддерживает Элси в служении, у них трое детей и 8 внуков.

***Катя Гарсия Рейнерт***

MSN, CRNP, FNP-BC, PHCNS-BC, FCN

Катя Рейнерт - медицинская сестра высшей квалификации, прошедшая обучение по лечению депрессии и интеграции веры и здоровья. Перед тем, как принять предложение стать директором отдела здоровья Церкви адвентистов седьмого дня в Северной Америке, она была клиническим директором и координатором сообщества верующих медсестер в Адвентистской некоммерческой организации по здравоохранению. Она также работала в терапии, будучи семейной медсестрой высшей квалификации в г. Такома Парк, штат Мэриленд, диагностировала и лечила пациентов, представлявших различные культурные группы.

У Рейнерт степень бакалавра медсестринского дела, полученная в Вашингтонском адвентистском университете, и степень магистра медсестринского дела, полученная в Католическом университете Америки со специализацией в общественном здравоохранении и лечении уязвимых групп населения. Она также является студентом-докторантом в университете Джонса Хопкинса в Балтиморе и стипендиатом Национального института здоровья, занимается исследовательской работой для написания докторской диссертации в междисциплинарном исследовании, посвященном насилию в семье.

Рейнерт в течение 15 лет работала медсестрой в реанимационной бригаде Вашингтонского адвентистского госпиталя, была специалистом по здравоохранению и уходу за больными, координатором сообщества верующих медсестер и руководителем отдела здоровья Адвентистской некоммерческой организации по здравоохранению. На последнем месте работы она также участвовала в наставничестве в медицинско-религиозном сотрудничестве, координируя и преподавая служение медсестер в местных общинах, сообществах и организацию команд служения отдела здоровья для медиков и рядовых служителей.

Рейнерт также совершает служение директора Адвентистского служения восстановления в Северной Америке и ей нравиться помогать людям, находящимся в процессе восстановления. Особый интерес Рейнерт – профилактическая медицина и образ жизни, лечение пациентов с физическими и психическими/эмоциональными расстройствами. Ее часто просят проводить презентации о здоровье для женских групп и для общин в США и за границей. Она переживает о состоянии здоровья жителей мира и желает помочь представителям разных культур понять и преодолеть депрессию и тревожность с помощью здорового образа жизни и изменения стереотипов мышления.

Рейнерт родом из Бразилии, ей нравится путешествовать и познавать мир во время медицинской миссионерской работы, она хочет, чтобы наши церкви стали центрами исцеления и восстановления, где люди будут достигать психической, эмоциональной, физической и духовной целостности. Она мечтает о том, чтобы все Божьи дети, вне зависимости от их расы или страны проживания, пола и возраста, проблем, которые они испытывают, смогли испытать восстановление и полноту жизни благодаря Божьей любви и благодати, достигая всего своего потенциала в служении Богу и нуждающемуся миру.

***Вики Гриффин***

MS, Hum Nutr; MPA; MACN

Вики Гриффин - директор серии материалов по здоровью «Образ жизни имеет значение» и материалов по созиданию психического и физического здоровья «В хорошей форме и свободен!», директор отдела здоровья Мичиганской конференции Церкви адвентистов седьмого дня и редактор журнала “Balance” и серии буклетов «Сбалансированная жизнь».

***Кэтлин Кунтараф***

MD, MPH

Заместитель директора программы Youth Alive!

Кэтлин Ким Хоа Ои Кунтараф, доктор и магистр общественного здравоохранения, совершает служение заместителя директора отдела здоровья Генеральной конференции, и отвечает за профилактику. Она продвигала, координировала, проводила обучение и различные семинары по здоровому образу жизни, включая: «Всестороннее здоровье и реабилитация посредством доказательных стратегий исследований», «Наполни свою жизнь праздником», а также медицинские программы для сельского населения, выставки здоровья и программу «Энергичная молодежь», направленные на снижение поведения людей, находящихся в группе риска. Благодаря своей работе, она посетила множество стран, включая Антигуа, Аргентину, Австралию, Бразилию, Бермуды, Багамы, Барбадос, Ботсфану, Канаду, Камбоджу, Китай, Чили, Англию, Францию, Гамбию, Гаити, Индонезию, Индию, Ямайку, Японию, Кению, Корею, Лаос, Мадагаскар, Мали, Малазию, Маврикий, Монголию, Нидерланды, Нигерию, Панаму, Филиппины, Парагвай, Папуа Новую Гвинею, Румынию, Россию, Сененал, Сейшельские острова, Сингапур, Сьерра Леоне, Словения, Испанию, Санто Доминго, Южную Африку, Суринам, Тайвань, Таиланд, Турцию, Украину, Уругвай, Вьетнам, США, Югославию, Замбию и Зимбабве.

Кэтлин – единственная женщина администратор в головном офисе Отдела здоровья ГК, она принимала многочисленные приглашения для участия в конференциях Отдела женского служения в Генеральной Конференции, дивизионах, унионах и местных общинах, представляя наставления по здоровому образу жизни.

Вместе со своим мужем, Джонатаном Кунтарафом, директором отдела субботней школы и личного служения ГК, они провели более 20 евангельских кампаний в различных местах, используя разработанный ими интегрированный метод, представляющий сбалансированный, целостный подход. Их дочь Андреа Кунтараф-Крейн, доктор медицины, заканчивает обучение по специализации в урогинекологии и восстановительных операциях органов таза в университете Северной Каролины. У них одна внучка Челси Крейн.

До того, как занять свою должность в отделе здоровья, миссис Кунтараф работала в Адвентистском госпитале Меда и Адвентистском госпитале Банданг в Индонезии и была директором проектов для детей Адвентистского агентства помощи и развития в Бандунге. Затем она стала координатором проектов Западно-индонезийской унионной миссии и Восточно-индонезийской унионной конференции до 1988 г. Тогда ее пригласили на служение заместителя директора ADRA Дальневосточного дивизиона и затем директора отдела здоровья Дальневосточного дивизиона в Сингапуре.

***Дженнифер Джилл Швайцер, лицензированный профессиональный консультант***

Дженнифер Джилл Швайцер вместе со своим мужем Майклом живет в Филадельфии. Она занимается консультированием, пишет, выступает и пишет музыку. Но самое главное - она любит Иисуса и людей.

***Милли Янберг, доктор педагогических наук***

Одна из основателей организации WINWelness

Доктор Милли Янберг – почетный профессор университета Эндрюса. В течение многих лет она преподавала на факультете педагогики университета Эндрюса и была одним из директоров организации Family Life International в течение 24 лет. Вместе со своим мужем Джоном они написали более 25 книг и последние 13 лет жизни посвятили работе над материалом WINWellness – на пути к здоровью и служению исцеления. Эти материалы распространены по всему миру и переведены на 24 языка. В январе 2014 г. Они получили награду «Жизненные достижения» от отдела здоровья Северо-Американского дивизиона Церкви адвентистов седьмого дня. Их сын Уэс Янберг, DrPH, CNS, FACLM, клинический профессор медицинского факультета и факультета здравоохранения университета Лома Линда и важный член команды программы WINWellness.

# Дорогой ведущий!

Благодарим вас за готовность внести изменения в жизнь вашей церкви и общества. Вы стоите на пороге путешествия, которое может оказать вечное влияние на тех, кто придет на ваши презентации. Данная серия уроков «Думай позитивно и жизнь будет в радость», создана для того, чтобы помочь людям улучшить свою жизнь с помощью полезной информации и обучения тому, как применить эту информацию в жизни.

Ниже указаны шаги и подсказки для успешного проведения уроков.

1. ПРИХОДИТЕ ПОДГОТОВЛЕННОЙ К ПРОВЕДЕНИЮ УРОКА   
И ПРИХОДИТЕ ЗАРАНЕЕ.

Установите оборудование и проверьте все перед приходом участников.

2. ПРИВЕТСТВУЙТЕ ПОСЕТИТЕЛЕЙ НА ВХОДЕ.

Одна из целей этих уроков – построение взаимоотношений в церкви и обществе. Приветствуйте людей, когда они входят в зал, это помогает им чувствовать себя свободно и может открыть возможности для дальнейшего диалога.

3. НАЧИНАЙТЕ ВОВРЕМЯ.

Начинайте не позже чем через пять минут после объявленного времени начала. Проведение урока рассчитано на 1,5 часа и не больше. Уважайте поставленные временные рамки.

4. В НАЧАЛЕ УРОКА КРАТКО ПРЕДСТАВЬТЕСЬ.

Вступление не должно длиться дольше одной минуты.

5. ПРЕДСТАВЬТЕ ТЕМУ ПРЕЗЕНТАЦИИ.

Это вступление должно быть кратким и нацеленным на то, чтобы привлечь внимание слушателей.

6. ПРОВЕДИТЕ ПРЕЗЕНТАЦИЮ С ПОМОЩЬЮ ПРОГРАММЫ POWERPOINT.

Заранее изучите материал, чтобы презентация прошла гладко.

7. ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ.

Выделите время для ответа на вопросы посетителей.

8. ЗАТЕМ ПРОВЕДИТЕ ДИСКУСИИЮ НА ОСНОВАНИИ РАЗДАТОЧНОГО МАТЕРИАЛА.

9. ЗАВЕРШИТЕ ВСТРЕЧУ КРАТКОЙ МОЛИТВОЙ.

10. ВЫДЕЛИТЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ОБЩЕНИЯ.

# Как использовать данный сборник материалов

ВСТУПЛЕНИЕ

Добро пожаловать к проведению уроков по психическому здоровью для женщин «Думай позитивно, и жизнь будет в радость», подготовленных Отделом женского служения Генеральной Конференции. Этот материал был подготовлен в сотрудничестве со многими профессионалами в сфере здравоохранения и теми, кто переживает о вызовах, стоящих в сфере психического здоровья женщин. Цель данного сборника – обучение женщин в местных церквях, просвещение их в вопросах психического здоровья, восстановления и исцеления, как для себя, так и для других людей.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТОТ СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ

В нем представлена информация, идеи и 10 семинаров, включающих презентации PowerPoint, заметки для ведущего, раздаточный материал и сертификат об участии в семинаре. Ваше решение о том, как проводить обучение зависит от нужд вашей церкви и/или общества и также от наличия ресурсов и людей, которые могут вам помочь.

ПЛАНИРОВАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Планируйте обучение в соответствии с вашими целями. Нацелены ли вы на то, чтобы работать с малой группой, всеми женщинами вашей общины или женщинами, проживающими в вашем районе?

Работайте с теми женщинами, которые вас поддерживают и убедитесь в том, что все, кто участвует в этой программе, знают о своих обязанностях согласно плана проведения и расписания.

РЕКЛАМИРУЙТЕ УРОКИ

Начните планирование заранее, чтобы у вас было время для проведения хорошей рекламной кампании. Используйте информационный бюллетень общины, рекламные плакаты, рассылку по электронной почте и личные приглашения. В соответствующем случае рекламируйте обучение среди местных жителей и приглашайте женщин приходить на занятия.

РАССКАЗЫВАЙТЕ ЖЕНЩИНАМ НАШУ ВЕСТЬ О ЗДОРОВЬЕ

• Если возможно, пригласите медиков для проведения простых проверок состояния здоровья посетителей. Подобная возможность проверки состояния здоровья особенно будет полезна для местных жительниц.

• Подготовьте к раздаче книги о здоровом образе жизни.

• Будьте готовы пригласить посетительниц присоединиться к малым группам «Дома надежды и исцеления». Уроки по изучению Библии для этих групп можно скачать на сайте www.adventistwomensministries.org

МОЛИТЕСЬ

И самое важное – молитесь с женщинами о Божьих благословениях ваших планов, о тех, кто вам помогает, кто будет преподавать и о посетительницах. Молитесь о том, чтобы Его имя было прославлено и чтобы женщины получили помощь и благословения во время этого обучения.

**Урок 1**

# ЧТО ТАКОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Элси Стейпл

*«Возлюбленный! молюсь, чтобы ты здравствовал   
и преуспевал во всем, как преуспевает душа твоя».*

*(3 Ин. 1:2)*

В этом разделе мы определим, что входит в понятие здоровья, постараемся сформулировать, что такое психическое здоровье и его компоненты, а также рассмотрим некоторые факторы, способствующие здоровой психике, включая собственную «я-систему».

В идеале Бог хочет, чтобы мы здравствовали и преуспевали душой, как сказал Иоанн.   
К сожалению, в мире, где господствует грех, болезни неизбежны. Мы понимаем, что недуг может прийти неожиданно и повлечь за собой быстрое ухудшение. Как тогда мы можем здравствовать и преуспевать? Давайте для начала определим, что такое здоровье.

Важно помнить, что здоровье – комплексное понятие, состоящее из многих компонентов. Это физическое состояние, эмоции, духовность, психика, сексуальность, природная среда и социальное окружение. Все эти компоненты тесно взаимосвязаны, поэтому проблемы в одном из них ведут к расстройствам остальных.

*«Здорового тела без здорового духа не бывает».*

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Психическое (душевное) состояние не является психической болезнью! Психическое здоровье не означает отсутствие психического заболевания!

Когда мы слышим слово «психический», у нас возникают отрицательные ассоциации. Мы часто употребляем фразу «Да ты псих!» Но ведь психика есть у всех и у всех есть связанные с ней потребности. Поэтому что же все-таки психическое здоровье?

Ему сложно дать четкое определение, потому что каждая культура отличается своими ценностями. Кроме этого, среди людей одной культуры существуют разные подгруппы, да и сами индивидуумы отличаются друг от друга даже в рамках своего общества. Поэтому понятие психического здоровья является предметом множества интерпретаций, основанных на ценностях, свойственных той или иной культуре.

* Психическое здоровье – это понятие, относящееся к эмоциональному и психологическому состоянию человека. Это сбалансированность всех сторон жизни – социальной, физической, духовной и эмоциональной. Оно влияет на то, как мы управляем нашими обстоятельствами и принимаем решения, и является неотъемлемой частью нашего здоровья в целом.
* Словарь дает следующее определение термину «психическое здоровье»: «Состояние эмоционального и психологического равновесия, при котором человек в состоянии применять свои умственные и эмоциональные способности, функционировать в обществе и осуществлять обычную повседневную деятельность».
* Психическое здоровье – это состояние, в котором человек реализует свои способности, справляется с обычным повседневным стрессом, плодотворно трудится и вносит свой вклад в жизнь общества. (*Всемирная Организация Здравоохранения, 2006*).
* Психическое здоровье – это успешное применение психических способностей, результатом которого являются плодотворная деятельность, полноценные отношения с другими людьми, способность адаптироваться к переменам и неблагоприятным обстоятельствам с раннего детства и до глубокой старости. Психическое здоровье – это своего рода плацдарм для развития навыков мышления и общения, образования, эмоциональной зрелости, жизнестойкости и самоуважения.
* Психическое здоровье – это способность быстро восстанавливать свои эмоциональные и духовные силы, радоваться жизни и переносить боль, разочарования и горе; это позитивное осознание бытия, в основе которого лежит уверенность в своих и чужих достоинствах и ценности. (*Департамент здравоохранения, 2001 а*).

Психическое здоровье может быть охарактеризовано разными, но дополняющими друг друга понятиями. Терминология по теме включает следующее:

* Психологическое благополучие
* Психосоциальное благополучие
* Благополучие
* Эмоциональное здоровье
* Психосоциальное здоровье
* Общее состояние здоровья
* Позитивное психическое здоровье

## ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ФАКТОРЫ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Согласно модели авторов МакДоналд и О’Хара (1998), существуют десять элементов психического здоровья, начиная от личностных и заканчивая условиями внешней среды. Их делят на защитные факторы и факторы риска. Каждому защитному элементу соответствует фактор риска. Зная это, легче подобрать правильные методы корректировки ситуации.

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАЩИТНЫЕ ФАКТОРЫ** | **ФАКТОРЫ РИСКА** |
| Качественная внешняя среда (окружение)  Чувство собственного достоинства, самоуважение  Присутствие эмоций  Умение управлять собой  Применение навыков общения | Неблагоприятная внешняя среда  Моральное издевательство, унижение  Отсутствие эмоций  Стресс  Социальная изоляция |

## ПРОФИЛАКТИКА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Профилактика психического здоровья - это деятельность, направленная на создание таких условий жизни и такого окружения, в которых человек способен принять и вести здоровый образ жизни. Она (деятельность) включают целый ряд мер, способствующих укреплению психического здоровья наибольшего количества людей. Принципы содействия психическому здоровью основываются на понимании, что у каждого человека есть психические потребности, а не только у людей, кому официально был поставлен диагноз психического заболевания.

Суть профилактики психического здоровья состоит в изменении жизни общества таким образом, чтобы содействовать улучшению психического благополучия.

Поддержание психического здоровья состоит из целого ряда стратегий. Эти стратегии осуществляются на трех уровнях:

**Индивидуальный (микро)** – стимулирует внутренние ресурсы человека на развитие самоуважения, психологической адаптации, самоутверждения в таких сферах жизни как воспитание детей, работа или личные взаимоотношения.

**Местный (мезо)** - расширение круга общения и взаимодействия, развитие структур, способствующих хорошему психическому здоровью, на работе, в школе, в церкви и по месту жительства.

**Государственный (макро)** – устранение социально-экономических барьеров на уровне государства, предоставление незащищенным слоям населения равноправного доступа к ресурсам, способствующим улучшению психического здоровья.

## ПСИХИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

Психическое благополучие включает:

1. Положительное мнение о себе: самоуважение, самосознание и принятие себя.
2. Личный рост и развитие: развитие полного потенциала талантов и способностей.
3. Автономия: способность к независимым действиям.
4. Адекватное понимание действительности: отсутствие искаженного взгляда на мир.
5. Положительные друзья: способность строить взаимоотношения с разными людьми.
6. Владение ситуацией: выполнение требований и задач, возникающих в повседневной жизни.

**ХАРАКТЕРИСТИКИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

**Способность радоваться жизни** – неотъемлемая часть хорошего психического здоровья. Привычка осознанно стремиться к этому – один из способов культивировать позитивное отношение к настоящему. Нет сомнения, что о будущем надо заботиться, а на прошлом учиться, но слишком часто мы несчастны сегодня из-за переживаний о завтрашнем дне. Отдых и приятное времяпровождение необходимы человеку.

**Жизнестойкость** – это способность восстанавливаться после жизненных невзгод; умение не убегать от проблем, а решать их и извлекать уроки. Уже давно известно, что некоторые люди справляются со стрессом лучше, чем остальные.

**Сбалансированность** в жизни ведет к здоровой психике. Она помогает осознать, как взаимодействуют тело и психика. Подобно тому, как психическое состояние может сказаться на физическом здоровье, обратный процесс тоже имеет место быть. Нам всем необходимо уравновесить время, проведенное в общении с моментами, когда мы остаемся одни и наслаждаемся уединением. Люди, которые все время проводят в одиночестве, могут слыть за нелюдимых и потерять многие навыки общения. Чрезмерное уединение может привести к оторванности от действительности. Однако и те, кто пренебрегают оставаться наедине с собой, тоже подвергаются подобному риску. Ключ к решению проблемы – сбалансированность этих двух сторон нашей жизни, хотя у каждого из нас свои способы сделать это. К другим сферам жизни, где важно такое равновесие, относятся работа и развлечения, сон и бодрствование, физические нагрузки и отдых и даже время, проведенное в помещении и на свежем воздухе.

**Гибкость**. У каждого из нас есть знакомые, мнения которых непреклонны. Никакие уговоры не могут изменить их взглядов. Очень часто такие люди подвергаются дополнительному стрессу из-за несбыточности своих ожиданий. Готовность быть более гибкими может улучшить психическое состояние. Эмоциональная гибкость может быть не менее важной, чем когнитивная гибкость. Психически здоровые люди испытывают различные эмоции и позволяют себе проявлять их. Они прекрасно понимают, что что-то может пойти не так. Они способны посмеяться и над собой, и над окружающим их миром. А есть те, кто не позволяет себе проявлять некоторые эмоции, считая их недопустимыми. Такая эмоциональная неподатливость может привести к дополнительным проблемам с психическим здоровьем.

**Самореализация**. Как мы реализуем данные нам таланты? Все мы знаем людей, которые превзошли свой природный потенциал. Но знаем и тех, кто, кажется, впустую растратили свои дарования. Во-первых, надо свои таланты узнать, а этот процесс является частью самореализации. Психически здоровые люди время от времени пересматривают свою жизнь. Они осмысливают свои цели и шаги, предпринятые для их достижения. Психически здоровые люди находятся в процессе реализации своего потенциала. Они развиваются эмоционально, творчески, интеллектуально и духовно. Проблемы могут возникнуть тогда, когда мы считаем, что жизнь не удалась и не приносит нам удовлетворения.

**Здоровые взаимоотношения**. Способность строить здоровые отношения с другими людьми - неотъемлемая часть психического благополучия. Социальные контакты с людьми, в компании которых нам приятно находиться, будь то в учебном заведении, на работе, дома или на досуге помогают расширить наш круг общения. Они помогают начать, развивать и поддерживать взаимоудовлетворительне личные отношения и влияют на то, как мы относимся к людям. Социальные контакты ведут лучшему пониманию друг друга и способности сопереживать. Они способствуют развитию уверенности, самоутверждения и здоровой сексуальности. Очень важно иметь людей, к которым можно обратиться с проблемами и переживаниями – друзей, учителей, членов семьи – тех, кому мы можем довериться.

## ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВОЙ ПСИХИКИ

* уделять время любимым занятиям
* умеренная физическая нагрузка
* снизить употребления кофе, алкоголя, никотина и других веществ, вызывающих привыкание
* ценить и помнить то, что нравится в самих себе
* видеть вещи и события в их истинном свете
* поддерживать отношения с друзьями
* слышать и уважать других людей, даже если не согласны с ними
* обращаться за помощью в трудное время
* выслушивать тех, у кого трудные времена и кому плохо
* заботиться о себе не менее, чем о тех, кто нам дорог

«Я-СИСТЕМА»

Для того, чтобы иметь здоровую психику, жизненно важно ценить себя и быть честными с собой. Кто вы на самом деле? Красавица и чудовище в одном флаконе, прекрасный и ужасный человек одновременно? Какие ваши сильные и слабые стороны? Система «Я» - это слова, характеризующие то, как видим и ценим себя. Это следующие понятия:

*Представление о самом себе, личное восприятие, оценка собственной личности* – все они относятся к общему представлению о себе.

*Уверенность в себе, самоэффективность* – предполагают способность действовать.

*Принятие себя, самоуважение, чувство собственного достоинства* – предполагают самооценку и осознание своей ценности.

|  |  |
| --- | --- |
| **Люди с низкой самооценкой** | **Люди с хорошей самооценкой** |
| Ждут критики в свой адрес  Пассивны или ставят преграды на своем продвижении по жизни  Негативно оценивают свои способности, внешний вид, сексуальность и поведение  Хуже справляются с задачей, если кто-то наблюдает  В ответ на критику начинают защищаться и остаются пассивными  Имеют нереалистичные ожидания результатов своей деятельности  Считают себя обделенными (судьба обделила)  Не имеют хорошей социальной поддержки  С трудом принимают комплименты | Активно продвигают себя  Положительно оценивают свои способности, внешний вид, сексуальность и поведение  Работают одинаково хорошо и под наблюдением, и в одиночку  В ответ на критику не защищаются, а остаются уверенными в себе  Реалистично оценивают результаты своей деятельности  Выражают общую удовлетворенность жизнью  Обладают надежной социальной поддержкой  С легкостью принимают комплименты |

Проблемы с самооценкой можно преодолеть, только если мы поймем, что надо заботиться и о себе, и о других.

**Единственным мерилом нашей ценности является слово Божье:**

Мы произведения Божьего искусства «И сотворил Бог человека по образу Своему, по образу Божию сотворил его; мужчину и женщину сотворил их». Бытие 1:27

Какими Бог хочет нас видеть «Ибо мы — Его творение, созданы во Христе Иисусе на добрые дела, которые Бог предназначил нам исполнять». Ефесянам 2:10

Безусловная любовь и принятие «Итак нет ныне никакого осуждения тем, которые во Христе Иисусе живут не по плоти, но по духу». Римлянам 8:1

*Раздаточный материал*

# ЧТО ТАКОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Элси Стейпл

Директор отдела женского служения ЮВК

*«Возлюбленный! молюсь, чтобы ты здравствовал и преуспевал во всем,   
как преуспевает душа твоя».*

*3 Ин. 1:2*

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Словарь дает следующее определение термину «психическое здоровье»: «Состояние эмоционального и психологического равновесия, при котором человек в состоянии применять свои умственные и эмоциональные способности, функционировать в обществе и осуществлять обычную повседневную деятельность». Психическое здоровье – это состояние, в котором человек реализует свои способности, справляется с обычным повседневным стрессом, плодотворно трудится и вносит свой вклад в жизнь общества. (*Всемирная Организация Здравоохранения, 2006*).

**Определяющие факторы психического здоровья**: Назовите 5 защитных и 5 факторов риска.

Защита:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Риск: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Профилактика психического здоровья** - это деятельность, направленная на создание таких условий жизни и такого окружения, в которых человек способен принять и вести здоровый образ жизни. Суть профилактики психического здоровья состоит в изменении жизни общества таким образом, чтобы содействовать улучшению психического благополучия.

**Стратегии** поддержания психического здоровья осуществляются на трех уровнях:

1. Индивидуальный (микро)
2. Местный (мезо)
3. Государственный (макро)

**Психическое благополучие** включает:

1. Положительное мнение о себе: самоуважение, самосознание и принятие себя.
2. Личный рост и развитие: развитие полного потенциала талантов и способностей.
3. Автономия: способность к независимым действиям.
4. Адекватное понимание действительности: отсутствие искаженного взгляда на мир.
5. Положительные друзья: способность строить взаимоотношения с разными людьми.
6. Владение ситуацией: выполнение требований и задач, возникающих в повседневной жизни.

**Опишите 6 характеристик психического здоровья** (если текст не помещается, используйте обратную сторону листа).

* + - 1. Способность радоваться жизни \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* + - 1. Жизнестойкость \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* + - 1. Сбалансированность \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* + - 1. Гибкость \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* + - 1. Самореализация \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* + - 1. Здоровые отношения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВОЙ ПСИХИКИ**

* уделять время для любимых занятий
* умеренная физическая нагрузка
* снизить употребления кофе, алкоголя, никотина и других веществ, вызывающих привыкание
* ценить и помнить то, что нравится в самих себе
* видеть вещи и события в их истинном свете
* поддерживать отношения с друзьями
* слышать и уважать других людей, даже если не согласны с ними
* обращаться за помощью в трудное время
* выслушивать тех, у кого трудные времена и кому плохо
* заботиться о себе не менее, чем о тех, кто нам дорог

**Единственным мерилом нашей ценности является слово Божье:** Мы произведения Божьего искусства (Быт. 1:27). Бог хочет нас видеть такими (Еф. 2:10). Бог нас любит и принимает безусловно (Рим. 8:1).

**Урок 2**

# ВЗАИМОСВЯЗЬ РАЗУМА И ТЕЛА – ЧАСТЬ 1

# ВЗАИМОСВЯЗЬ И ОБЩЕСТВО

**Вики Гриффин**

*«Надейся на Господа всем сердцем твоим, и не полагайся на разум твой. Во всех путях твоих познавай Его, и Он направит стези твои»*

*(Притчи 3:5-6)*

## СТРАТЕГИИ УСПЕХА

Как навсегда избавиться от вредных привычек? Стивен Кови в своей книге «Семь навыков высокоэффективных людей» напоминает нам, что, развивая привычки, надо помнить о трех вещах. Вам необходимо знать, что делать, как это делать и иметь соответствующую мотивацию. И еще один важный элемент – выдержка.

Чего именно не хватает вам? Вы знаете, что надо сделать, чтобы избавиться от плохих привычек или пагубных пристрастий? Возможно, вы знаете, что надо делать, но не знаете, как. Вы повторяете попытку за попыткой, а результата нет. Или вам недостает мотивации и энтузиазма. Ваши намерения могут быть чудесными – «С понедельника брошу и начну сначала» - но вам не хватает выдержки и силы не сойти с пути.

Как уже было сказано, наш мозг остается восприимчивым и способным меняться в течение всей жизни. Человек может измениться, даже если его привычки глубоко укоренились. Повторяющиеся действия формируют привычки. Чем чаще повторяются мысли или действия, тем глубже след, оставленный в мозге человека. Два последующих урока расскажут о трех принципах, помогающих быть последовательными и меняться в лучшую сторону. Вы также узнаете, где находится источник мотивации и стойкости, необходимых для формирования новых привычек. Первый и второй принципы (Формирование отношений с Богом и Создание социального окружения) мы рассмотрим в первой части, а о третьем (Создание позитивного образа жизни) расскажем во второй презентации.

## КЛЮЧИ ЖИЗНИ

Эти принципы не только действенные инструменты для преодоления вредных привычек и пристрастий, но и ключи к успешной и счастливой жизни. Эти принципы помогут вам реализовать весь свой потенциал. Простые, но такие действенные! Бесплатные, но такие ценные! Они полезны как людям, подверженным пагубным пристрастиям, так и свободным от них.

Ключи – это символ статуса, обладания и достоинства. Ключи к изобильной жизни разные: духовность, эмоции, общение, образ жизни. Но все они открывают сокровища, помогающие своему владельцу обрести свой истинный статус и достоинство, а этот владелец – вы. Самыми нужными ключами являются те, что отпирают ларцы с драгоценностями, особенно если эти сокровища принадлежат вам. Вы лично должны открывать свои сокровища, потому что никто не может это сделать за вас. Эти уроки вложат ключи жизни в ваши руки.

Все ключи (принципы) тесно взаимосвязаны. Например, если вы работаете над своим психическим состоянием, это скажется на вашем физическом здоровье. Если вы придерживаетесь здорового образа жизни, это пойдет на пользу вашему психическому состоянию. Крепкая вера укрепляет физическое и психическое здоровье. Работая над всеми тремя аспектами, вы получите ключи к свободной жизни. Начинать можно с любого, потому что они взаимосвязаны.

## КЛЮЧ № 1: ФОРМИРОВАНИЕ ОТНОШЕНИЙ С БОГОМ

**А. Принятие Бога**

Одной из реалий, которые человеку очень трудно принять, является осознание того, что он нуждается в силе извне. Людям свойственно оставаться независимыми и пытаться решать все жизненные затруднения самостоятельно. Но Бог сотворил нас и знает, что мы нуждаемся в Его помощи, силе и водительстве, чтобы успешно управлять своей жизнью и обстоятельствами. Нам надо позволить Богу взять на Себя контроль над нашей жизнью.

Наука подтверждает, что «в основе здорового образа жизни лежит хорошее духовное состояние».1 Искренне религиозные люди, доверяющие Богу, для кого духовные ценности становятся частью их внутреннего «я», лучше справляются с жизненными ситуациями и меньше подвержены депрессии при стрессах.2 Культивирование глубокой личной духовности «тесно связано с удовлетворенностью жизнью».3 В одном исследовании сказано: «Большая часть опубликованной статистики, полученной опытным путем, предполагает, что исповедование религии может оказывать положительное влияние на профилактику психических и физических заболевание, помогает людям лучше справляться с психическими и физическими заболеваниями, а также способствует выздоровлению.»4

Зачастую самой большой проблемой для человека, пытающегося освободиться от пагубного пристрастия, является вопрос доверия. Ему очень сложно отказаться от манипулирования людьми или обстоятельствами в попытке избежать потенциальной боли. Но если потребность в контроле не заменить доверием, человек в итоге заменит одно пристрастие другим.

Библия учит нас, что когда мы отдаем свою жизнь во власть Бога, Он дает нам силу и мудрость справляться с жизненными трудностями. Мы приобретем новый взгляд на жизнь, надежду и доверие. Бог будет вести нас правильным путем и дарует жизнь вечную в конце. Поэтому совет пророка заманчив: «*Надейся на Господа всем сердцем твоим, и не полагайся на разум твой. Во всех путях твоих познавай Его, и Он направит стези твои*».5

**Б. Связь с Богом через молитву**

Молитва – это двустороннее общение с Богом. Во вселенной нет личности более заинтересованной в вас, чем Бог. Молитва делает сердце способным слышать Его голос и принимать Его любовь, силу и водительство.

Современная наука уже признает, что «молитва является неотъемлемым компонентом духовной жизни человечества. Находящимся в кризисной ситуации молитва может быть нужна для ободрения, для утешения и для поддержки». 6 Кроме этого, «молитва позволяет человеку выразить свои чувства во время кризиса и эмоциональной нестабильности. Она служит важным источником внутренней силы и является основой самовосстановления в неблагоприятных ситуациях».7 Исследование с участием 3000 человек в возрасте от 19 до 97 лет обнаружило, что у тех, кто часто читал Библию или молился наедине, было меньше проблем с алкоголем. 8

Еще одно исследование показало, что люди, которые считали, что у них есть личные отношения с Богом или высшей силой, имели намного больше шансов быть здоровыми.9 А среди подростков «личная вера была связана с отказом от употребления вредных субстанций независимо от индивидуальных особенностей характера».10

На самом деле молитва является феноменом, результаты которого не поддаются статистике, научным измерениям и нашему ограниченному человеческому пониманию. Молитва – это ключ к безграничному сокровищу, потому что во время молитвы мы устанавливаем связь с Безграничным Богом и нашим Творцом, Который приглашает нас приходить к Нему со своими нуждами. «Народ! надейтесь на Него во всякое время; изливайте пред Ним сердце ваше: Бог нам прибежище».11 Бог исполняет Свои обещания. «В молитве сердце открывается Богу как другу. Не для того, чтобы показать Ему, что мы его друзья, а для того, чтобы мы смогли принять Его. Молитва не приближает Бога к нам, а возносит нас к Нему».12

С помощью молитвы Бог может очистить нас от пагубных привычек. «И освобожу вас от всех нечистот ваших».13 Он также обещает нам силы, чтобы перестать делать то, что нас разрушает: «Вложу внутрь вас дух Мой и сделаю то, что вы будете ходить в заповедях Моих и уставы Мои будете соблюдать и выполнять».14 «Также и Дух подкрепляет нас в немощах наших; ибо мы не знаем, о чем молиться, как должно, но Сам Дух ходатайствует за нас воздыханиями неизреченными».15

Изменяя наше отношение к пагубным привычкам, Бог обещает наполнить нас миром и помогает нам в жизненных трудностях и невзгодах: «Не заботьтесь ни о чем, но всегда в молитве и прошении с благодарением открывайте свои желания пред Богом… и мир Божий, который превыше всякого ума, соблюдет сердца ваши и помышления ваши во Христе Иисусе». 16 Молитва – ключ в руке веры, который открывает небесный источник силы.

Начинайте с простой молитвы: «Господи, научи меня молиться. Помоги мне любить то, что Ты любишь и презирать то, что и Ты презираешь».

**В. Связь с богом через изучение Слова**

Вам приходилось безнадежно заблудиться в лесу, без карты и без помощи проводников? Вы наматываете круги, а выхода нет, вместо него лишь отчаяние и страх. Точно так же люди пытаются справиться со своими проблемами, найти счастье и обеспечить себе будущее без Бога и без Его слова. Не надо слишком много времени, чтобы оказаться в отчаянии и с пустотой в душе.

Божье Слово, Библия, является источником жизненных советов. Она дает нам проницательность и понимание как общей картины жизни, так и деталей. «Откровение слов Твоих просвещает, вразумляет простых».17 Библия вселяет надежду, веру и мужество в сердца читателей. Она ободряет скорбящих и тех, кто находится в состоянии депрессии. «И было слово Твое мне в радость и в веселие сердца моего; ибо имя Твое наречено на мне, Господи, Боже Саваоф».18 Слово Божье обличает грех и предлагает прощение и очищение через Спасителя Иисуса Христа. «Если исповедуем грехи наши, то Он, будучи верен и праведен, простит нам грехи наши и очистит нас от всякой неправды».19

Подобно тому, как мы не сможем жить, питаясь только от случая к случаю, духовная жизнь тоже не сможет продолжаться от прослушивания редких проповедей и нерегулярного изучения Библии. Трансформация, развитие и зрелость нашего мышления и образа жизни требуют непрерывного процесса, а не случайных действий. Когда вы решите подчинить свою жизнь Богу, не думайте, что однажды утром вы проснетесь с полным пониманием и способностью быть совершенным всегда и в всем. Божье слово надо изучать ежедневно. И так же ежедневно, шаг за шагом, оно будет изменять вашу жизнь и ваш характер.

Божья благодать покрывает ваши ошибки и дает вам упорство и стойкость для продолжения пути. Ваше мышление, поведение и образ жизни будут ежедневно приближаться к состоянию гармонии с Его волей. Со временем правильный выбор, который когда-то давался с большим трудом и усердными молитвами, станет частью вашего нового характера, который Бог формирует в вас. «Итак, кто во Христе, тот новая тварь; древнее прошло, теперь все новое».20 Через Свое Слово Бог будет обращаться лично к вам. Он всегда будет готов прийти вам на помощь.

## КЛЮЧ № 2: СОЗДАЙТЕ КРУГ ОБЩЕНИЯ

Бог создал нас с потребностью общаться. Очень важно, насколько возможно, создать свою социальную поддержку. Окружите себя людьми, которые будут вас поддерживать и помогут делать правильный выбор. Откажитесь от отношений, которые заведомо будут тянуть вас к падению.

Любое здание, устоявшее независимо от времени и погоды, должно иметь не только хорошее основание. Оно обладает крепким каркасом – внутренней системой поддержки. И человеку жизненно необходимо иметь внутреннюю основу, состоящую из веры в Бога, надежды и молитвы. Но социальная поддержка подобна стенам строения. Она помогает развивать умение справляться с перипетиями жизни, воспитывать навыки общения, сопереживания, трезвого суждения и мудрости. Не редкость, когда люди замыкаются в себе и предаются пагубным пристрастиям, потому что у них нет исходных инструментов, необходимых для эмоционального и социального выживания.

Однако поддержка не означает полную зависимость от других людей или обстоятельств с целью обретения самоуважения, самоопределения и безопасности. Люди и обстоятельства меняются, а ваша ценность в Божьих глазах – нет. Он заявляет, что вы Его творение, которое Он горячо любит.21 Хорошая социальная поддержка благотворна и целительна, но несовершенному человеку свойственно ошибаться, поэтому наше чувство личного достоинства и ценности не может основываться на мнениях людей. Даже наши лучшие друзья огорчают нас иногда.

Бог единственный, Кто любит нас совершенно, потому что Он есть любовь.22 Он возлюбил нас прежде, чем мы возлюбили Его, и продолжает любить нас, когда мы совершаем ошибки. Принимая Его совершенную любовь и понимая свою ценность в Его глазах, мы без труда будем любить других людей, независимо от их недостатков. Люди не могут вернуть нам годы эмоционального безразличия. Наша потребность в поддержке и любви должна быть сопоставима с пониманием нашей изначальной ценности, тогда мы не будем лелеять несбыточные и преувеличенные ожидания относительно других людей. Мы также будем не так болезненно воспринимать, когда люди разочаровывают нас.

Построение системы социальной поддержки во время избавления от пагубных пристрастий предполагает отсечение нездоровых и разрушительных контактов, питающихся неудачами. Джейн многие годы страдала от кокаиновой и алкогольной зависимости. Она снова очутилась в тюрьме после того как решила, что готова помочь тем, кто все еще употреблял наркотики и алкоголь. Желание поддерживать старые связи оказалось сильнее, чем знание, что круг общения надо менять. В то время Джейн еще не обладала достаточной внутренней силой, необходимой для помощи друзьям.

Можно было с уверенностью предсказать, что очень скоро она вернется к своим пагубным привычкам. За свое решение ей пришлось заплатить четырьмя месяцами тюрьмы. Сейчас девушка уже на свободе. Понимая свою прежнюю ошибку, Джейн окружила себя положительными людьми, далекими от наркотиков и спиртного. Она посещает группу поддержки и завела знакомства в церкви и на работе с людьми, которые не живут в мире наркотиков и алкоголя. Девушка уже получила свидетельство о среднем образовании и подумывает о колледже.

Кто-то сказал: «Всегда читайте книги, немного трудные для вас, и окружайте себя людьми, немного мудрее вас». Когда мы общаемся с теми, кто способен решать проблемы, заводить разумные отношения и положительно вести себя, мы многому можем научиться на их примере.

Положительные социальные связи стоит развивать. Многочисленные исследования доказываю связь между положительными кругом общения и улучшением психического здоровья, сокращением случаев болезни и депрессии, оптимизмом и увеличением продолжительности жизни.23 24 25 Найдите способы подружиться с людьми, благотворно влияющими на вашу жизнь. Люди присоединяются к церковным общинам, вступают в клубы, записываются на кулинарные курсы, в спортзалы и кружки; принимают участие в общественных проектах и волонтерских ассоциациях. Мы перечислили отличные способы положительного общения и приятного времяпровождения.

Чтобы отношения переросли в дружбу, а связи стали крепкими, необходимо время. Не жалейте времени на укрепление отношений. Станьте ближе к членам своей семьи, которые поддерживают вас. Принимайте активное участие в жизни церкви и в общественных организациях. Помните, что такое общение и деятельность - это достойно потраченное время, которое расширит и обогатит ваш мир и зарядит энергией вашу жизнь.

## ИСПЫТАЙТЕ ПРОЩЕНИЕ

Зачастую самым большим препятствием на пути формирования длительных отношений являются наши нереалистичные ожидания и обида на людей за их ошибки. Нежелание расстаться с прошлой болью мешает развитию настоящих отношений. Им препятствуют неразрешенные горечь и гнев и отсутствия прощения. Злым и ожесточенным людям сложно поддерживать отношения. Они не видят проблемы в их истинном свете. Каждую ситуацию они склонны превращать в катастрофу и представлять себе самый ужасный ход событий, что часто и происходит. Это явно не формула для приобретения друзей.

А у вас есть человек, которого надо простить? Старая поговорка гласит: «Простив человека, ты освобождаешь узника, а этот узник – ты сам». В словаре сказано, что *прощение* - это «отказ от обиды, освобождение от уплаты долга или нежелание более злиться на обидчика».26 Прощение - активная добродетель, требующая осознанного решения расстаться с гневом и враждебными, горькими чувствами, связанными с причиненной вам несправедливостью. Это процесс эмоционального «отпущения» - сложного, но, тем не менее, необходимого для духовного, физического и психического благополучия. Доктор Роберт Энрайт предупреждает: «Прощение – не быстрое устранение «поломки», а добровольный перелом в чувствах, успешный результат осознанного действия». 27

Гнев, враждебность, ожесточение и обида ассоциируются со многими психическими и психологическими недугами и даже с более короткой продолжительностью жизни. Люди, которые не могут простить, причиняют физическую и душевную боль и себе, и другим. Травмированный человек причиняет боль другим. Не прощающие люди и себя не могут простить за совершенные ошибки. Их терзает вина, стыд и отрицание правды.

Мотивационный спикер Зиг Зиглер говорит, что ехать вперед, глядя в зеркало заднего вида, опасно. Люди, живущие прошлыми ошибками и травмами, упускают настоящие возможности и надежду на лучшее будущее. Даже сама мысль о прошлой обиде может привести к повышенному давлению, учащенному сердцебиению и мышечному напряжению.28 Одно исследование с участием студентов вузов показало, что люди, которым трудно прощать, имели более высокие показатели кровяного давления даже в состоянии покоя.29

Растет число доказательств того, что склонные к прощению люди наслаждаются лучшим душевным и физическим здоровьем, чем те, кто злопамятны, кроме случаев, когда они (прощающие) оправдывают тех, кто применяет насилие по отношению к ним.30 Нежелание прощать чаще всего встречается среди людей очень гневливых, испытывающих страх и низкую самооценку. Кротким людям прощать легче.31 Кротость – противоположность гордыни. Это отсутствие духа мстительности, способность объективно оценивать ситуацию и учитывать нужды и мнения других людей. Но кротость не означает винить себя и попустительствовать плохому поведению. Это не чувство вины, стыда или самобичевание. На самом деле люди, обвиняющие себя за неудачи и убежденные, что ничто уже не изменится, более подвержены физическим и эмоциональным проблемам.32

Можно ли разорвать оковы гнева, упреков, ненависти к себе, мести и непрощения? Можно ли испытать освобождение и простить сексуальное, физическое или эмоциональное насилие? Может ли мир наполнить душу, пережившую травму, жестокость, предательство или отвержение? Можете вы себя простить, если ваша жизнь пронизана наркотиками, алкоголем, импульсивными поступками и чертами характера, причиняющими боль себе или другим людям?

Эверетт Уортингтон, директор Организации по исследованию проблемы прощения Темплтон, занимающейся мониторингом и измерением физиологических реакций организма на прощение, вынужден был испытать результаты своих исследований на практике. Случилось так, что однажды он зашел на почту, чтобы оправить свой манускрипт, описывающий пошаговый процесс прощения. Когда он закончил с отправкой, ему пришло сообщение, что была убита его мать. Поначалу Уортингтон не поверил, потом им овладел гнев. Однако со временем ученому пришлось переосмыслить свои чувства и эмоции и простить преступника, тем самым освободив себя от постоянного страдания.33

Говорят, что «прощение – божественное действие», и на самом деле это так. Библия говорит нам: «Прощайте, и прощены будете» (см. Луки 6:37). Мы все несовершенны в любви, поэтому Бог призывает нас прощать обиды. Он повелевает нам не мстить, но оставить это Ему: «Мне отмщение, Я воздам» - говорит Господь. Он не обещает что жизнь на земле или люди, живущие на ней, будут справедливы. Грех не был бы грехом, если бы не причинял боль. Бог обещает, что Он всем воздаст по делам их, потому что Он Бог справедливости и любви. А пока Он хочет освободить нас от боли в результате накопившейся ненависти к себе и другим людям.

В детстве Джойс Майер (известная американская проповедница – *прим*.) подвергалась многолетнему сексуальному насилию со стороны родного отца. В своей книге «Украшение вместо пепла» она пишет: «Получение прощения за прошлые ошибки и грехи, и прощение ошибок и грехов других людей – две основополагающие предпосылки для эмоционально исцеления. Прощение – это подарок тому, кто его не заслужил». 34 Умение прощать – святое качество, дар Божий, получаемый в ответ на молитву веры.

В Библии написано, что Бог удаляет наши грехи так же далеко от нас, как далеко Восток от Запада. Он очищает нас от неправедности, ставшей причиной греха, и заполняет освободившийся вакуум Своими божественными качествами (См. 1 Ин. 1:9, Псал. 102:12, Евр. 10:12). Насколько это возможно, мы призваны возмещать причиненный нашими грехами ущерб (См. Мф. 5:24). Это означает признаваться в содеянном перед людьми, которых мы обидели, и, по возможности, возмещать причиненный ущерб. Такое очищающее действие помогает глубже понять взаимосвязь между причиной и следствием, грехом и его последствиями. Мы также учимся не убегать от своих ошибок, а изменять свое поведение и обретать свободу после исправления наших оплошностей.

Бог понимает, что есть ошибки, за которые нам никогда не расплатиться сполна. Он также знает, что этого не смогут сделать и люди, обидевшие нас. Джойс Майер резюмирует: «Многие тексты Писания говорят нам о том, что Бог оправдывает (Ис. 54:17). Он воздает нам и является нашей наградой (Ис. 35:4). Он Бог совершенной справедливости, которую только Он может проявлять. Только Бог может сгладить причиненные нам обиды, и только Он правомочен воздействовать на обидчиков».35 Джойс также делится личным опытом: «Много лет назад я стояла перед выбором. Я могла остаться со своей горечью, исполненная ненависти и жалости к себе, обиженная на тех, кто причинил мне боль, и на тех, у кого жизнь была нормальной, кому не довелось испытать то, что пережила я. Или я могла последовать за Христом и позволить Ему сделать меня лучше благодаря моему страданию. Я благодарна Богу за Его благодать, помогшую мне выбрать Его, а не стать на путь сатаны».36 Такое право выбора есть у каждого человека, независимо от того, насколько он поражен гневом и обидой.

## ПЯТЬ ПРОСТЫХ ШАГОВ К ПРОЩЕНИЮ

1. **Посмотрите в лицо своему гневу**. Признайте, что это чувство меняет ваше отношение и ваше поведение.
2. **Просите Бога о даре прощения** за свои ошибки и примите решение исправить, что можно.
3. **Примите решение простить тех, кто вас обидел.** Просите Бога послать вам благосклонность и предать своих обидчиков в Его руки. Надейтесь на обещание, что Он щедро воздаст вам или возместит ущерб за любую обиду (Ис. 61:7).
4. **Активно прощайте.** Осознайте свою боль, но позвольте этому опыту сделать вас мудрее и сострадательнее. Свое решение подтвердите действиями – словами и поведением.
5. **Откройте для себя освобождение** от оков непрощения. Поймите, что вы не одни, а те, кто причиняют боль, обычно сами страдают. Используйте свой опыт прощения, чтобы помочь другим, а негативные моменты – для того, чтобы стать мудрее и обрести новый смысл жизни.

Данный семинар сфокусирован на двух важных ключах: отношения с Богом и друг с другом. Эти ключи являются основой жизни, характеризующейся победой, духовным ростом и чувством безопасности. Вторая часть будет построена на этом основании. Мы исследуем пути формирования качественного образа жизни и нашего окружения.

**ССЫЛКИ**

1. Spiritual care for the critically ill. Clark C, Heidenreich T. *Am J Crit Care* 1995 Jan:4(1)77-81.

2. Religion, psychopathology, and substance use and abuse; a multimeasure, genetic-epidemiologic study. Trappler B, Endicott J. *Am J Psychiatry* 1997 Nov:154(11)1636.

3. Religious activity improves quality of life for ill elders. Reyes-Ortiz CA, et al. J Am Geriatrics Society 1996 Sep:44(9)S-49.

4. Religious commitment and health status: a review of the research and implications for family medicine. Matthews, DA, et al. *Arch Fam Med* 1998 Mar:7(2)118.

5. Притчи 3:5-6

6. A review of prayer within the role of the holistic nurse. Lewis PJ. *J Holist Nurs* 1996 Dec:14(4)308.

7. The use of prayer in spiritual care. Lo R. *Aust J Holist Nurs* 2003 Apr:100(1)22.

8. Religious practices and alcoholism in a southern adult population. Koenig HG, et al. *Hosp Community Psychiatry* 1994 Mar:45(3)225-331.

9. The relationship between a patient’s spirituality and health experiences. McBride JL, et al. *Fam Med* 1998 Feb:30(2)122-6.

10. The impact of personality and religion on attitude towards substance use among 13-15 year olds. Francis LJ. *Drug Alcohol Depend* 1997 Mar 14:44(2-3)73

11. Псалом 61:9

12. Уайт Е.Г. *Правила счастливой жизни* (Silver Spring, MD: Better Living Publications, 1994) с. 44.

13. Иез. 36:29.

14. Иез. 36:27.

15. Рим. 8:26.

16. Фил. 4:6-7.

17. Псал. 118:130.

18. Иер. 15:16.

19. 1 Ин. 1:9.

20. 2 Кор. 5:17.

21. Ин. 15:9.

22. 1 Ин. 4:8.

23. Social relationships and cardiovascular disease risk factors: findings from the third national health and nutrition examination survey. Ford ES, et al. *Prev Med* 2000 Feb:30(2)83-92.

24. Social support and age-related differences in cardiovascular function: an examination of potential mediators. Uchina BN, et al. *Ann Behav Med* 1999 Spring:21(2)135-42.

25. Population based study of social and productive activities as predictors of survival among elderly Americans. Glass TA, et al. *BMJ* 1999 Aug:310(7208)478-83.

26. Словарь Мерием Уебстера

27. Quoted on *Campaign for Forgiveness Research* website, John Templeton, Ph.D.

28. Psychophysiological responses as indices of affective dimensions. Witvliet CV, Vrana SR. *Psychophysiology* 1995 Sep:32(5)436-43.

29. Forgiveness in response to interpersonal conflict. Lawler K, et al. *J Behavioral Med* 2003 Oct:26(5)373-93.

30. Religion and the forgiving personality. McCullough ME, Worthington EL. *J Pers* 1999 Dec:67(6):1141-64.

31.Там же.

32. Is the glass half empty or half full? A prospective study of optimism and coronary heart disease in the normative aging study. Kubzansky LD, et al. *Psychosom Med* 2001:63(6)910-6.

33. CNN report, 1999.

34. Майер Дж., «*Украшение вместо пепла*»(Tulsa, OK: Harrison House, 1994) с.101(ориг.)

35. Там же, с. 109 (ориг.)

36. Там же, с. 108 (ориг.)

*Раздаточный материал*

# ВЗАИМОСВЯЗЬ РАЗУМА И ТЕЛА – ЧАСТЬ 1

# ВЗАИМОСВЯЗЬ И ОБЩЕСТВО

**Вики Гриффин**

*«Надейся на Господа всем сердцем твоим, и не полагайся на разум твой. Во всех путях твоих познавай Его, и Он направит стези твои».*

*(Притчи 3:5-6)*

Если вы работаете в группе, просмотрите материал до обсуждения.

1. Формирование отношений. Что зачастую является самой большой трудностью для людей зависимых от наркотиков и т.д.?
2. Молитва о водительстве. Какая польза от молитвы? Какие шаги надо предпринять, чтобы молитва постоянно присутствовала в нашей жизни?
3. Отношения через изучение. Какие преимущества в изучении Библии? Какие шаги надо предпринять, чтобы изучение Слова стало постоянным атрибутом моей жизни?
4. Общение. Какая польза от положительной социальной поддержки? Какую поддержку я могу получить? Какие три конкретные шаги я могу предпринять, чтобы иметь доступ к видам поддержки, важным для меня?
5. Свобода в прощении. Чем грозит нежелание прощать? Что может сделать человек, чтобы испытать свободу прощения?

Ответы:

1.

2.

3.

4.

5.

* Необходимо убедиться, что состояние человека не связано с медицинскими проблемами. Всегда советуйтесь с лечащим врачом. Серьезные расстройства настроения или физические симптомы требуют клинического вмешательства.

Урок 3

# ВЗАИМОСВЯЗЬ РАЗУМА И ТЕЛА – ЧАСТЬ 2

# ОБРАЗ ЖИЗНИ И ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА

**Вики Гриффин**

*«Наконец, братия мои, что только истинно, что честно, что справедливо,   
что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала,   
о том помышляйте. Чему вы научились, что приняли и слышали и видели во мне, то исполняйте, — и Бог мира будет с вами».*

*(Филиппийцам 4:8-9)*

Зима 1944 г. Шла Вторая мировая война. В Аушвице, концлагере для евреев и других неугодных фашистам людей, был узником Виктор Франкл. Он был иудеем по национальности и врачом по профессии. Франкл описывал влияние разочарования и потери надежды на заключенных. В частности, он говорил, что в декабре «узники жили наивной надеждой, что вернутся домой к Рождеству. Но время шло, а хороших новостей все не было. Потеря надежды привела к отчаянию. Это оказало ужасное влияние на людей. Они теряли бодрость духа, и многие из них умерли».1

Наука подтверждает взаимосвязь между настроением и развитием болезни: «Отношение к ситуации, социальные контакты и здоровое питание являются неразделимыми и важными элементами хорошего психического и физического здоровья. Эти факторы влияют на иммунную систему человека и на то, как он о себе заботится».1

Склонность к прощению, вере, оптимизму, радости, выносливости в стрессовых ситуациях и доверие Богу связаны с уменьшением риска развития болезней сердца, гипертонии, инфекций и других связанных со стрессом заболеваний. Если заболеть все-таки пришлось, эти качества способствуют более легкому течению недуга и скорейшему выздоровлению.

Постоянные тоска, беспокойство, враждебность, безысходность, депрессия и нежелание прощать увеличивают риск инфекции, воспалительных процессов и заболеваний и замедляют выздоровление. Конечно, на развитие болезни влияют многие факторы. Позитивно настроенные, энергичные люди болеют, а вспыльчивые и критикующие пышут здоровьем. Однако положительный настрой так же важен для здоровья, как физическая нагрузка и правильное питание.

В первом семинаре, посвященном взаимосвязи души и тела, мы рассмотрели ключ №1 (формирование отношений с Богом) и ключ № 2 (круг общения), которые помогают человеку сформировать образ жизни, основанный на победе, духовном росте и чувстве безопасности. А во втором семинаре мы исследуем ключ № 3 (позитивный образ жизни).

**КЛЮЧ № 3: ПОЗИТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Вы можете создать для себя стиль жизни, который защитит ваши разум, дух и тело. Правильный выбор в малом приносит большие плоды. Позитивный, здоровый образ жизни ведет к надежности, постоянству и стабильности в вашей жизни. Простые вещи, такие как здоровый завтрак, достаточное количество воды, прогулки на свежем воздухе, чтение вдохновляющей литературы, позитивные мысли и речь могут принести огромную пользу. Некоторые люди не могут справиться со своими нездоровыми пристрастиями из-за совершенного пренебрежения своим образом жизни. Например, если человек принял решение не употреблять спиртное, но питается только нездоровой пищей, кофеином и сахаром, ему будет намного сложнее справиться с желанием выпить и удержаться от алкоголя. Образ жизни влияет на тело, разум и душу человека.

* **Питайте свой разум**

Если ежедневно по двадцать минут читать вдохновляющую и воспитывающую характер литературу, то к концу года мы прочитаем двадцать книг. А двадцать книг в год, рассказывающих о незаурядных достижениях, формировании настоящего характера и дружбы, успехе вопреки жизненным преградам, могут оказать ощутимый эффект на разум, характер и мозг человека. Как говорит нейропсихиатр Джон Райти, «жизненный опыт, мысли, действия и эмоции на самом деле меняют структуру мозга».2

Зиг Зиглер говорит, что надо извлечь выгоду из «автомобильного университета». Он предлагает людям слушать вдохновляющие и образовательные аудиоматериалы, находясь в пути. Позитивные и отрицательные мысли не могут существовать одновременно. Библия говорит об этом так: «каковы мысли в душе его, таков и он».3 Разглядывание и чтение недостойных материалов, которые обесценивают человеческую жизнь, отвергают благородство и разрушают Божьи ценности, еще никому не приносили пользу. Когда вы заполняете свои мысли тем, что достойно и хорошо, вы формируете свои разум, дух и тело.

* **Выбирайте здоровую пищу**

Надлежащая забота о теле также будет оказывать положительное влияние на разум и психику. Наслаждайтесь здоровой пищей, дающей энергию и жизненную силу. Диета, состоящая из нездоровых суррогатов, рафинированного сахара и технически переработанных продуктов, не обладает питательными качествами, необходимыми для работы мозга, нервной системы и психики.

Специалист по вопросам питания Элизабет Сомерз описывает влияние вышеупомянутой диеты: «Повторяющийся неудачный выбор продуктов может привести к коренным изменениям в производстве химических элементов, необходимых мозгу для регуляции аппетита и настроения. В результате вы становитесь заложником частых перепадов настроения, прожорливости, некачественного сна и других эмоциональных проблем, связанных с вашими нездоровыми пищевыми привычками».4

Дженис Келлер Фелпс, двадцать лет проработавшая главврачом детоксикационной клиники в Сиэтле, приняла более двадцати тысяч пациентов с пагубными пристрастиями за это время. Будучи сама излечившейся алкоголичкой, доктор Фелпс считает, что большинство зависимых людей в первую очередь страдают от сахарной зависимости на фоне депрессии. Она пишет: «Пристрастие к сахару - самая распространенная зависимость в мире и, возможно, самая неподдающаяся лечению. Так как она присуща огромному количеству людей, я склонна верить, что сахарная зависимость является «основным пагубным пристрастием», которое превосходит все остальные. Большинство из моих пациентов говорят о периодах непреодолимой тяги к сладкому. Можно добавить, что мало кто признается в своей сахарной зависимости».5

Чтобы уменьшить тягу к сладостям ешьте необработанную пищу, включающую комплексные углеводы, снабжающие здоровой энергией ваш мозг и ваше тело. Ешьте свежие фрукты и овощи, хлеб и каши из цельного зерна, бобы, орехи и семена. Эти вкусные и питательные продукты укрепляют ваше физическое и психическое здоровье. Если вы не получаете необходимых питательных веществ, ваша тяга к нездоровой пище победит. Когда вы правильно питаетесь, вы быстрее узнаете искушение и без труда решаете проблемы. У вас будет больше умственной силы, способной справиться со стрессом, трудностями и непредвиденными ситуациями.

Пищевой жир влияет на здоровье мозга и других органов. Жир, который вы употребляете, определяет, насколько легко химическим частицам проникнуть в ваши клетки и насколько быстро они реагируют на их воздействие. Растительные жиры способствуют гибкости и правильному реагированию клеток. Такое состояние клеток означает более здоровые сердце, сосуды и мозг. Великолепными источниками растительного жира являются оливки, авокадо, орехи, семена льна и других растений, а также оливковое и рапсовое масло.

Насыщенные животные жиры, такие как красное мясо и сливочное масло, а также трансжиры (искусственно измененные – *прим*.), которые изобилуют в чипсах, жареной картошке и выпечке, уменьшают гибкость сосудов и вряд ли способствуют оптимальной работе мозга. Но жиры омега-3 полезны и для головы, и для сердца. В частности, они привели к снижению уровня агрессивности и депрессии у некоторых людей.6 Хорошими источниками омега-3 являются молотые семена льна, грецкие орехи, соевые бобы и рапсовое масло.

* **Регулярные приемы пищи**

Завтрак жизненно необходим для правильного начала дня. Он приносит чувство удовлетворения, так что у вас будет меньше желания потянуться за кофеином или сахаром. Цельные крупы и свежие фрукты снабжают тело медленно высвобождающейся энергией, необходимой для работы организма в течение дня.

Без завтрака организм питается «нервной» энергией. Он начинает вырабатывать гормон стресса кортизол, повышающий уровень сахара в крови. Высокий уровень гормона стресса в сочетании с недостатком питания приводит к раздражительности, депрессии и перепадам настроения.

Поэтому надо предупреждать проблему, а не реагировать на нее. Здоровы сытный завтрак, содержащий продукты с высоким уровнем клетчатки, лучше справится со стрессом, и вам не надо будет бежать к торговому автомату для «подпитки». Здоровый завтрак также снижает тягу к сладкому, кофеину и перекусам.

Не лишайте себя удовольствия съесть хороший полноценный обед. Принимайте пищу в одно и то же время. Слишком долгое время без пищи может привести к резкому падению сахара в крови и ухудшению настроения. Если вы едите ужин, пусть он будет легким. Плотный ужин, состоящий из тяжело усваиваемых продуктов, является одной из основных причин, почему людям не хочется есть утром. После обильного застолья человек плохо спит, просыпается с «похмельем» и совсем не отдохнувшим, без всякого аппетита. Поэтому приучайте свой аппетит наслаждаться едой, когда в ней организм нуждается более всего - утром и в середине дня.

Разнообразие свежих фруктов, листовые и другие овощи, цельные крупы, бобы, орехи и семена снабжают организм человека огромным разнообразием необходимых для жизни питательных веществ. Все вместе эти вещества поднимают настроение, снижают тягу к нездоровым продуктам, снабжают энергией и улучшают работу мозга. Прием достаточного количества продуктов с высоким содержанием клетчатки уменьшит желание перекусить. Избегайте ловушек, таких как долгое отсутствие пищи или постоянное жевание, потому что они могут спровоцировать плохое настроение.

* **Откажитесь от кофеина**

Хотите справиться с привычкой употреблять кофеин? Его называют «приманкой для плохих привычек», потому что кофеин усиливает влечение к алкоголю, сахару и курению. Да и сам по себе он развивает очень сильную зависимость. Решили перестать употреблять кофеин? Позаботьтесь, чтобы в «переходный» период вы достаточно отдыхали. Усталость после ночи сна делает кофеин очень заманчивым. Ложитесь спать раньше, особенно в первую неделю. После сна выпивайте несколько стаканов воды. Здоровая еда, занятия спортом и покой просто необходимы, чтобы справиться с кофеиновой зависимостью.

Изменив образ жизни, вы начнете испытывать настоящую бодрость ума и тела, а не искусственное стимулирование вашей истощенной нервной системы, которой понадобится время для восстановления. Однако полноценное питание и здоровый образ жизни с первого дня начинают восстанавливать организм и психику. Пользу от следования новому стилю жизни в этом случае сложно переоценить, потому что к вам вернутся естественные сила и бодрость.

* **Идите к источнику**

Пейте достаточное количество воды в течение дня. Вода освежает и оживляет организм, так как помогает ему избавиться от токсинов, ускоряет доставку питательных веществ в клетки и оживляет уставший мозг. Употребление воды предотвращает умеренное обезвоживание, которое может спровоцировать раздражительность и ложные сигналы голода. Среднему человеку необходимо около восьми стаканов воды в день. Вода необходима для жизненной силы и нормального метаболизма.

Другими альтернативами стимулирующим напиткам могут быть 100% фруктовые соки (в умеренном количестве), травяные чаи и зерновые напитки (например, из ячменя). Поддерживать свое тело в свежести и чистоте изнутри и снаружи с помощью воды – важный ключ к здоровому образу жизни. Расслабляющая ванна очищает и тонизирует тело и успокаивает нервы. Кроме того, это приятное отвлечение. Так что все за водой!

* **Совершенствование с физкультурой**

Достаточные физические нагрузки оказывают мощный эффект как на психику, так и на тело. Когда вы *чувствуете* себя лучше, вы *думаете* лучше. Доказано, что занятия спортом улучшают настроение,7 снижают уровень стресса, депрессии и тревоги8 и стимулируют работу мозга.9 Они также увеличивают запас энергии и улучшают качество сна для большинства людей.10

Вот правдивая история из тридцатых годов прошлого века. Некий удрученный и отчаявшийся человек пришел на прием к известному нью-йоркскому доктору Харри Линку. Бедняга сказал, что потерял работу, что его никто больше не любит и что он собирался покончить с жизнью, дабы избавиться от всех проблем.

Доктор Линк объяснил мужчине, что тот очень мало двигался, упражнял только свой мозг и пренебрегал телом: «Я назначу тебе трудотерапию, и ты скоро почувствуешь улучшение».

«Мне не нравится физический труд. Я не хочу работать, я хочу умереть» - ответил пациент.

Никакие уговоры не помогли убедить мужчину согласиться с назначением доктора Линка, поэтому, отчаявшись, врач сказал: «Ладно, иди и соверши самоубийство. Но если ты решился, почему не сделать что-нибудь неординарное и героическое, чтобы о тебе написали в после твоей смерти?»

Идея понравилась пациенту. Он спросил: «А что вы предлагаете, доктор?» Линк ответил: «Никогда не слышал о человеке, который бы «забегал» себя до смерти. Если хочешь известности, бегай вокруг своего квартала, пока не свалишься замертво. Тогда точно будешь на передовых всех газет». «Я так и сделаю», сказал пациент и отправился на дело, которое сделает его известным.

Мужчина пришел домой, написал прощальную записку, вышел на улицу и начал бегать. Он наматывал круги, но с ним ничего не случалось. Он так устал, что решил пойти отдохнуть и продолжить на следующий день. Спал он лучше, чем за все последнее время. На следующий вечер мужчина снова начал бегать, но с тем же результатом. В общем, вы догадались, что умереть он не смог, а с помощью бега вернулся к здоровой и полной энергии жизни!11

Упражнения улучшают физическое здоровье, снижая риск развития болезней сердца, инсульта, диабета и рака. Они улучшают настроение и умственные функции.

Какими упражнениями заниматься лучше всего? Теми, что вам охота делать! Быстрая ходьба, походы, велосипедные прогулки, плавание, гольф, лыжи, байдарки, работа в огороде, прыжки на трамплине, подъем по ступенькам, тренажеры, работа по дому (колоть дрова, например) – все это хорошие физические нагрузки, снижающие уровень стресса. Движение уравновешивает эмоции. Поэтому, когда вам грустно, начните двигаться, умственно и физически. Победите плохое настроение – просто начните движение!

* **Отдыхайте**

Некоторым людям сложно понять, как важно планировать отдых для души и тела. Мы можем быть настолько поглощены планированием, решением проблем и медиа стимуляторами, что у нашей психики совершенно не будет времени отдохнуть, расслабиться и поразмышлять о духовном. Слишком много «загрузки для мозгов» вокруг, так что нет места истинному познанию, мудрости и духовному росту! Мозг слишком занят фильтрацией посторонних «сигналов», у него нет времени для спокойного размышления.

Время, проведенное на природе, - одно из наиболее успокаивающих, регенерирующих и бодрящих занятий для переутомленных души и тела. Умение отличать стимулирующие развлечения от истинного отдыха помогает нам использовать свое свободное время с наибольшей пользой. Прогулка в лесу, работа в огороде или наблюдение заката – отличные способы наслаждаться природой и принимать ее умиротворяющее влияние.

Еще одним важным компонентом здорового образа жизни является хороший сон, который в идеале должен иметь место в ночное время, начиная за 2-3 часа до полуночи. Исследования показали, что глубокий непрерывный сон – это время, когда мозг запоминает и откладывает информацию. В журнале «Сайенс» была опубликована научная статья, о том, что глубокий сон жизненно важен для процесса познания, так как в это время люди склонны впитывать новые знания.12 Хороший сон ночью помогает регулировать уровень гормона стресса на следующий день.13 Другие положительные моменты включают регулирование уровня сахара в крови14 и крепкую иммунную систему.15 Очень просто перегрузить свой день делами так, что на сон времени уже не будет. Время сна - не бесполезно потраченное время. Сон нужен для хорошего физического здоровья, здравого суждения и уравновешенного настроения.

Библия учит, как важен отдых для духа, души и тела. Когда Иисус увидел, насколько устали Его ученики, Он посоветовал им пойти в пустынное место и отдохнуть немного.16 В дни творения Бог отделил особый день для отдыха, поклонения и общения.17 Он и нас приглашает войти в Его покой.18

* **Создайте благотворительную окружающую среду**

Настройтесь на успех. Создайте такую среду для души и разума, которая помогла бы вам вести здоровый образ жизни. Насколько возможно, избавьтесь от всяких напоминаний о прошлых привычках и зависимостях. Как говорится, с глаз долой, из сердца вон. Концентрирование на новых мыслях и эмоциях естественным образом вытесняет старые модели поведения. Позитивные и негативные мысли не могут сосуществовать. Не руководствуйтесь чувствами, а наоборот, позвольте позитивному мышлению управлять вашими чувствами.

Даже материальное окружение должно быть направлено на успех. Для бывшего курильщика неразумно по всему дому оставлять пепельницы и сигареты. Тому, кто пытается избавиться от порнографической зависимости, надо убрать все тематические календари, журналы, видео и доступ к веб-сайтам. Кто пытается уйти от потребления нездоровой еды, должен выбросить все продукты, перед которыми трудно устоять, не поглощая их в огромном количестве.

Одна дама, маниакально читающая любовные романы, решила покончить со своей привычкой и сожгла 300 книг у себя во дворе. На своем опыте она убедилась в правильности библейского совета: «И не вноси мерзости в дом твой, дабы не подпасть заклятию, как она; отвращайся сего и гнушайся сего, ибо это заклятое».19 Решительные действия приводят к явным изменениям в мозге.

Часто наблюдаются другие привычки и ассоциации, связанные с зависимостью, которые провоцируют срывы. Они называются триггерами («провокаторами»). От них также надо избавляться, чтобы не включать механизм зависимого поведения. Например, если вы привыкли ездить мимо «Пирожковой» и никогда не могли устоять перед красочной вывеской и не зайти, поменяйте маршрут и полностью избегайте этого кафе. Найдите привлекательность в новом маршруте и помните, что дома вас ждет вкусный ужин. Напоминайте себе, что непреодолимое желание съесть пирожок скоро пройдет.

Если вы утром вы привыкли смотреть новости с чашкой кофе и сигаретой в руках, начните гулять вместо этого. Насладитесь стаканом освежающей воды, сока или травяного чая вместо кофе. Избегайте смотреть телевизор по утрам, а вместо этого слушайте радио по пути на работу. В этом случае вы работаете как над *«провокаторами»*, так и над *ассоциациями* зависимости, а смена рутины ведет к формированию новых ассоциаций в мозге.

Нейробиолог Джон Райти так описывает этот процесс: «Любой новый опыт инициирует формирование одних нейронных путей и угасание других. Это первоначальное запоминание модели поведения. По мере укрепления такой нейронной цепи, ее нервные клетки «вербуют» соседние нейроны для закрепления результата. Каждый раз, когда повторяется действие, контакт между нейронами усиливается, и к цепи примыкают все новые нервные клетки. Со временем формируется целая сеть, которая помнит навык, действие, эпизод или цвет. На этой стадии объект кодируется мозгом и заносится в память».20 Формирование новых привычек для подавления старых настолько же важно, как и полный отказ от старых привычек.

Если вы живете в окружении, не позволяющем вам полностью контролировать провоцирующие элементы, вы можете изменить свое *отношение* к тому, что не в вашей власти; можете выбирать, чем *заниматься* в моменты искушения и чем *компенсировать* старые привычки. Если ваш супруг или супруга пьют кофе, курят и смотрят новости по утрам, вы все равно можете продолжить позитивные изменения. Пойдите пока прогуляйтесь, а потом вместе позавтракайте здоровой пищей. Таким образом, вы укрепляете новую память и новые ассоциации в своем мозге, а старые в это время угасают.

Помните, что искушение обычно проходит очень скоро. Действуйте быстро и отвлеките свое внимание. Молитесь о силе противостоять. «Бог нам прибежище и сила, скорый помощник в бедах».21 Погуляйте 10 минут. Позвоните другу. Примите душ или ванну. Поспите 10-15 минут.

Окружая себя позитивной средой, вы обретаете мощное оружие в формировании здорового мозга. Волонтерство в школе, больнице или церкви может принести огромную пользу. Еще один способ быть активным и получать знания – записаться на курсы. Вы можете способствовать своей продуктивности и развитию, окружив себя людьми, которые поддерживают вас.

С прошлыми слабостями придется быть настороже, но со временем старые триггеры ослабеют. Вы сформируете новые привычки, новые ассоциации и новое отношение к своей окружающей среде. Вы создаете нового или новую *себя*! Вы обретаете контроль над своей жизнью.

* **Управляйте стрессом**

Очень важно найти выпускные клапаны для стресса до того, как он накопится и станет неуправляемым. Управляйте своим стрессом до того, как он начнет управлять вами. Замечайте верные признаки накопившегося стресса и разрядите ситуацию до того, как произойдет взрыв! Помните о стрессовых ловушках, которые вы сами себе расставляете. Управление стрессом включает формирование приоритетов, правильный выбор, принятие моделей поведения и действий, которые максимально увеличивают ваш потенциал без перегрузки ваших возможностей. Сбавляйте обороты, иначе вы будете работать на износ!

Люди, подверженные хроническому стрессу, часто думают, что их жизнь вышла из-под контроля. Сбалансированность всех аспектов жизни помогает избежать ненужного стресса. Предлагаем вам несколько советов для укрощения стресса:

* **Определите** свои самые важные цели и соответственно распределяйте время на их достижение.
* **Составьте** выполнимое расписание.
* **Пересматривайте** свое расписание, особенно количество и интенсивность выполняемых задач. Ограничьте количество решений, которые необходимо принять за один день.
* **Избегайте** беспорядка и нагромождения.
* **Регулируйте** частоту перемен в вашей жизни в течение короткого промежутка времени, включая работу, переезды, поездки и даже отпуск.
* **Избавьтесь** от долгов, особенно по кредитным картам, и не имейте привычки к импульсивным покупкам.
* **Уделите время**, чтобы помочь другим – это хороший способ объективно посмотреть на свою жизнь.

Подарите себе ежедневный режим, в котором будет время для чтения вдохновляющей литературы, принятия здоровой пищи, для спорта и качественного отдыха. Это жизненно важно для психического, эмоционального, физического и духовного благополучия. Именно сбалансированность всех аспектов жизни открывает целый клад благословений и пользы, создает защитное ограждение от стресса, депрессии, расстройства и пагубной зависимости, а также направляет на путь новой жизни и нового «я». В Божьих планах вывести вас из режима выживания в режим сохранения, от сохранения к успеху, а от успеха к значимости. Примите Божью любовь и исцеляющую силу, тогда успех и смысл жизни станут вашими!

* **Избавьтесь от тревоги**

Тревога порождает стресс. Если вы приняли Бога и научились доверять Ему, нет необходимости переживать. Для некоторых людей тревога является автоматическим атрибутом их жизни; она - противоположность доверия. Один автор писал, что «тревога – это комиссия, заплаченная за трудность до того, как она наступит».22 Была женщина, которая так привыкла переживать, что когда ее муж уезжал в командировку, она отправляла ему СМС следующего содержания: «Пожалуйста, скажи мне, что происходит, чтобы знать, о чем надо переживать!» Британский автор Арнольд Беннетт так уникально описывает разрушительное действие тревоги: «Тревога – это свидетельство плохо контролируемого сознания; это просто глупая потеря времени в неприятном состоянии».

Люди, страдающие от тревоги, имеют тенденцию к *«пережевыванию»*; подобно коровам, жующим жвачку весь день, они мысленно репетируют реальные и воображаемые затруднения до тех пор, пока не могут думать ни о чем другом, если, конечно, это не какое-то новое беспокойство. Тревога *на самом деле* изменяет химические реакции и функции мозга, повышая уровень гормона стресса норэпинефрина и снижая уровень успокаивающего серотонина.23

Тревога склонна из мухи делать слона, а когда наступают настоящие трудности, мозг теряет способность решать проблемы. Как и все остальное, тревога может стать привычкой, но, к счастью, как и другие привычки, ее можно сломать. Иисус говорил: «Кто из вас, заботясь, может прибавить себе росту хотя на один локоть?»24 По правде говоря, Библия не только говорит о бесполезности тревоги, но предлагает и решение: «Не заботьтесь ни о чем, но всегда в молитве и прошении с благодарением открывайте свои желания пред Богом... и мир Божий, который превыше всякого ума, соблюдет сердца ваши и помышления ваши во Христе Иисусе».25

Решение перестать беспокоиться без причины является именно решением, его надо выполнять. Библия говорит нам, что чувство тревоги надо заменить благодарностью и выражением доверия Богу. Нам предложено отдать свои заботы в руки Божьи, потому что Он Сам обещает научить нас доверять, а не беспокоиться.

Иисус говорит: «Придите ко Мне все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас».26 Бог-Творец приглашает тебя придти к нему со своей беспомощностью, заботами и проблемами. У Него есть план, и Он укрепит тебя и даст тебе мир, даже в разгар трудностей! Доверие помогает «охладить» перевозбужденные области головного мозга, отвечающие за тревогу, беспокойство, негативное мышление и страх. (Это лимбическая система, поясная извилина и базальные ядра).

Иногда кажется, что обладая внешними преимуществами, такими как деньги, красота, друзья, таланты или власть, мы будем счастливы и свободны от тревог. Вы согласны с этим утверждением? Люди могут обладать всеми возможными привилегиями и все равно испытывать чувство тревоги. Но вы *можете* избавиться от тревоги и научиться доверять Богу.

* **Никакой жалости к себе**

*Праздники* жалости к себе – это как вторичная обработка, когда одни и те же неудачи переживаются снова и снова. Кормиться неудачами, своими или чужими, значит делать то же, только в большем объеме.

Элизабет Эллиот, молодая вдова, муж-миссионер которой погиб от рук коренного населения, с которым он работал, говорила: «Жалость к себе – это смерть без надежды на воскресение, выгребная яма, откуда никто не может вытащить, потому что человек сам в нее залез». Жалость к себе называют «получением удовольствия от упоения собственными печалями и несчастьями».27 Ей очень легко поддаться, но в то же время она является одним из наиболее саморазрушительных занятий человека. В жалости к себе нет ни надежды, ни плана, ни цели, ни обетования. Она затуманивает наше зрение и является подделкой истинной печали и горя, которые способны принести ценные плоды.

Глупо думать, что наш жизненный путь ежедневно будет усыпан лепестками роз, что на нем не будет шипов и печали. Это похоже на табличку с надписью на столе одного руководителя: «Ты улыбаешься, потому что не понимаешь, в какой ситуации оказался». Нейробиолог Джон Райли размышляет над тем, как заставить горе производить необходимые перемены: «Печаль выбивает нас из наезженной колеи, чтобы мы могли собраться с силами и сделать переоценку. Она даже может причинить достаточно боли, чтобы мотивировать нас к переменам».28

Горе может вызвать чувство оцепенения, которое в этом случае окажется «благом, средством адаптации в случае трагической потери, или передышкой перед новым этапом жизни или глобальными переменами».29 Но затянувшаяся печаль приводит к гиперстимуляции той части мозга, которая отвечает за страх, а также передней части правого полушария. В результате у человека может развиться депрессия, чувство тревоги и неспособность адаптироваться к новой информации и конструктивно решать проблемы. Согласно Райти, «депрессия меньше, чем какое-либо другое психическое заболевание, зависит от генетики, но в большей мере зависит от факторов окружающей среды».30

Как можно построить воображаемый забор вокруг чувства уныния, чтобы оно не переросло в депрессию? Во-первых, научитесь распознавать и немедленно отвергать чувство жалости к себе. Жалость к себе может стать злейшим врагом, если мы ей поддадимся. Но когда вас постигают горе и печаль, помните, что позитивное отношение к жизненным невзгодам может превратить самую трагичную ситуацию в ценный опыт. Во-вторых, когда вас постигает трудность или вы совершаете ошибку, не сдавайтесь, а поднимайтесь и действуйте! Элберт Хаббард писал: «Лекарством от горя является движение». Ходьба, работа в саду или любая другая физическая активность помогают переосмыслить ситуацию и «уменьшить обороты» перевозбужденной правой лобной части коры головного мозга, которая отвечает за чувство тревоги.31

Перевозбужденное правое полушарие отвечает за чувство печали, а левое полушарие - за позитивный настрой. «Радость и печаль – это отдельные функции, которые представляют разные виды активности двух полушарий головного мозга».33 Писание советует нам осознанно думать о том, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала (Фил. 4:8). Таким образом мы способствуем исцелению уставшей психики и помогаем сбалансировать неравномерную работу двух полушарий головного мозга.

Исследования показывают, что простая перемена выражения лица, смена хмурого взгляда на улыбку, значительно влияет на настроение и изменяет химические процессы в мозге.33 Даже простое умиротворение разума через погружение в мыслительный процесс может полностью изменить некоторые негативные последствия стресса.34 Библия говорит следующее: «Размышлял о путях моих и обращал стопы мои к откровениям Твоим».35 В другом месте сказано: «Обдумай стезю для ноги твоей, и все пути твои да будут тверды».36 (Другой перевод говорит «Наблюдай за своим поведением...»). Учитесь наблюдать за своим поведением и осознанно избегать негативных мыслей.

Насколько возможно, избегайте места, людей и занятия, вызывающие депрессию. Уставившись в телевизор для просмотра фильма со сценами насилия, вы лишь усугубляете общее чувство безнадежности и стресса. Просмотр и чтение травматических, жестоких, депрессивных, аморальных и бесполезных программ и материалов не приносят пользу ни психике, ни нравственности. Направьте свою энергию на помощь нуждающимся. Это поможет предотвратить депрессию и поднимет вашу самооценку. Концентрируйтесь на том, что способствует обновлению, релаксации, здоровью, что нравственно и что благотворно влияет на психику.

Мы можем осознанно культивировать чувство благодарности, оптимизм, усердие и устойчивость в стрессовых ситуациях. Эти качества характера способствуют лучшему физическому и психическому здоровью.37 Каждый человек отвечает за свой выбор, включая отношение к людям, ситуациям и жизненным трудностям. Обвинение других в своих неудачах никогда не приводит к развитию и изменению характера. Признание своей ответственности освобождает нас и побуждает к *действию*, а не *реагированию на действия*.

**РАДУЙТЕСЬ ЖИЗНИ**

В жизни так много хорошего. У вас есть сила духа и ресурсы под рукой, о которых вы, возможно, и не знали до знакомства с этими главами. Все мы разные, поэтому не стоит сравнивать себя с другими людьми. Вы уникальны, и у Бога есть уникальный план для вашей жизни. Начинайте работать с тем, что у вас есть, с ресурсами, которые сможете найти использовать, и вы и не заметите, как начнете расти и развиваться.

Важно фокусироваться как на краткосрочных, так и на долгосрочных целях. Например, очень тучный человек может поставить перед собой цель проходить 10 миль (16 км) в день и похудеть на 200 фунтов (90 кг). Это нереалистичный подход к достижению великолепной цели. Лучше сказать: «Я буду 30 минут в день посвящать ходьбе и постараюсь похудеть на 10 фунтов». Долгосрочная цель может показаться удручающей и невыполнимой. Как говорит поговорка: «Мало-помалу птичка гнездо свила».

Составьте план и «прогоняйте» его мысленно. Это может помочь вам делать правильный выбор. Представляйте себе, чем будете заниматься весь день, и как будете выбирать то, что полезно для вас. Верьте, что Бог будет с вами в течение всего дня и поможет вам приоритетно строить свое расписание и использовать данные Им таланты.

Помните, что после падения можно подняться. Простите себя и прямо на месте решите, что ничто не собьет вас с победной тропы. Извлеките урок из своей ошибки и двигайтесь дальше.

**ССЫЛКИ**

1. Frankl V. *Man’s Search for Meaning*. (New York, NY: Simon and Schuster, 1984) p. 84.
2. Ratey J. *A User’s Guide to the Brain* (New York, NY: Vintage Books, 2001) p. 17.
3. Притчи 23:7.
4. Somer E. *Food and Mood* (New York, NY: Henry Holt Reference Books, 1995) p. 4.

Women’s Mental Health Training - Thinking Well, Living Well 47

1. Phelps J. *The Hidden Addiction and How to Get Free* (Boston, MA: Little, Brown and Co, 1986) p. 73.
2. A replication study of violent and nonviolent subjects: cerebrospinal fluid metabolites of serotonin and dopamine are predicted by plasma essential fatty acids. Hibbeln JR, et. al. *Biol Psychiatry* 1998 Aug 15:44(4)243-9.
3. Mood changes during exercise. Lane AM, et al. *Precept Mot Skills* 2002 Jun:94 (3 Pt 1)732-4.
4. Energy, tiredness, and tension effects of a sugar snack versus moderate exercise. Thayer RE. J *Pers Soc Psychol* 1987 Jan:52(1)119-25.
5. Fitness effects on the cognitive function of older adults: a meta-analytic study. Colcombe S, Kramer AF. *Psychol Sci* 2003 Mar:14(2)125-30.
6. A randomized controlled trial of the effect of exercise on sleep. Singh NA, et al. *Sleep* 1997 Feb:20(20)95- 101.
7. Hare E. *Make God First* (Washington DC: Review and Herald Publishing, 1960).
8. Reactivation of hippocampal ensemble memories during sleep. Wilson MA, McNaughton BL. *Science* 1994 Jul:265(5172)676-9.
9. Sleep loss results in an elevation of cortisol levels the next evening. Leproult R. *Sleep* 1997:20(10)865-70.
10. Effects of sleep deprivation and exercise on glucose tolerance. VanHelder T, et al. *Aviat Space Environ Med* 1993:64(6)487-92.
11. Partial sleep deprivation reduces natural killer cell activity in humans. Irwin M, et al. *Psychosom Med* 1994:56: 493-8.
12. Mарк 6:31.
13. Бытие 2:2-3.
14. Евреям 4:11.
15. Второзаконие 7:26.
16. Ratey J. *A User’s Guide to the Brain* (New York, NY: Vintage Books, 2001) p. 191.
17. Псалом 45:2.
18. Dean William Ralph Inge.
19. Katz N, MD, Ph.D. *The Aging Brain Seminar*, 2003. Institute for Natural Resources. Held in Detroit, MI.
20. Mатфея 6:27.
21. Филиппийцам 4:6-7.
22. Maтфея 11:28.
23. Merriam Webster online dictionary.48
24. Ratey J. *A User’s Guide to the Brain* (New York, NY: Vintage Books, 2001) p. 239.
25. Там же.
26. Там же, p. 241.
27. State anxiety reduction and exercise: does hemispheric activation reflect such changes? Petruzullo S, Landers D. *Med Sci Sports Exerc* 1994 Aug:26(8)1028-35
28. Ratey J. *A User’s Guide to the Brain* (New York, NY: Vintage Books, 2001) p. 229.
29. The Duchenne smile: emotional expression and brain physiology II. Ekman P, Davidson R. J *Pers Soc Psychol* 1990:4(5)342-5.
30. Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. Davidson RJ, et al. *Psychosom Med* 2003 Jul-Aug:65(4)564-70.
31. Псалом 118:59.
32. Притчи 4:26.
33. Optimism is associated with mood, coping, and immune change response to stress. Segerstron SC, et al.*J Pers Soc Psychol* 1998 Jun:74(6)1646-55.

*Раздаточный материал*

# ВЗАИМОСВЯЗЬ ДУШИ И ТЕЛА – ЧАСТЬ 2

# ОБРАЗ ЖИЗНИ И ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА

**Вики Гриффин**

*«Наконец, братия мои, что только истинно, что честно, что справедливо,   
что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала,   
о том помышляйте. Чему вы научились, что приняли и слышали и видели во мне,   
то исполняйте, — и Бог мира будет с вами».*

*(Филиппийцам 4:8-9)*

Если вы работаете в группе, заранее прочитайте материал.

1. **Заботьтесь о своем разуме**. Какой положительный выбор я могу сделать в нижеуказанных сферах жизни, чтобы улучшить свои жизненные навыки, личную культуру психики и снизить риск развития пагубных привычек?\* (Поставьте минимум две цели по каждому пункту).

* Отношение
* Речь и разговор
* Печатный материал
* Телевидение
* Интернет

1. **Заботьтесь о своем теле**. Что я могу сделать, чтобы улучшить свое здоровье, энергию, настроение и снизить риск развития зависимости? (Поставьте минимум две цели по каждому пункту).

* Привычки в питании
* Употребление воды
* Физическая нагрузка
* Сон

1. **Радуйтесь жизни**. В чем разница между печалью и депрессией? Что я могу сделать, чтобы воспитывать в себе стойкость, самоконтроль и чувство надежды во время жизненных невзгод?

* Психическое здоровье
* Физическое здоровье
* Духовность

\*Необходимо убедиться, что состояние человека не связано с медицинскими проблемами. Всегда советуйтесь с лечащим врачом. Серьезные расстройства настроения или физические симптомы требуют клинического вмешательства.

**Урок 4**

# Надежда за пределами депрессии

**Дженнифер Джилл Швайцер**

*“Вот, я приложу ему пластырь и целебные средства, и уврачую их,   
и открою им обилие мира и истины” (Иер. 33:6)*

Однажды женщина-миссионер сказала: “Внутри меня ужасная темнота, как будто все умерло. Так продолжалось более или менее со времени начала “работы”… В моем сердце нет веры, нет любви, нет доверия, в нем слишком много боли – боли о принадлежности, нежеланности. Я жажду Бога всеми силами души и все равно между нами ужасное разделение. Я больше не молюсь”.

Этой женщиной была Мать Тереза из Калькутты, великая женщина-миссионер, трудившаяся в Индии. Депрессия поражает даже богобоязненных, сострадательных, разумных людей! Другие достойные восхищения люди, страдавшие от депрессии: Мартин Лютер Кинг младши и Махатма Ганди.

Только в Америке более 20 миллионам человек поставлен диагноз расстройство настроения (аффективное расстройство). Почти 10% американцев будет поставлен диагноз депрессия в какой-то период их жизни. Статистические данные в остальных странах мира такие же точно. На нашей планете слишком много грустных людей!

Задавались ли вы когда-нибудь вопросом, страдаете ли вы или ваши близкие от депрессии? Вот краткая информация о критериях диагностики, описанных в Руководстве по диагностике и статистике Американской ассоциации психиатров:

Глубокая депрессия:

• Депрессивное состояние почти весь день и почти каждый день

• Заметное снижение интереса или удовольствия от всех или почти всех, действий в большую часть дня, почти каждый день

• значительная потеря веса, при том, что человек не сидит на диете или значительное увеличение веса

• Уменьшение или увеличение аппетита почти каждый день

• Бессонница или повышенная сонливость почти каждый день

• Психомоторное возбуждение или заторможенность почти каждый день

• Усталость или потеря энергии почти каждый день

• Чувство бесполезности или чрезмерной или ненадлежащей вины почти каждый день

• Уменьшение способности мыслить или сосредоточиться, или нерешительность, почти каждый день

• Повторяющиеся мысли о смерти

• Размышления и/или планы по совершению суицида

Похоже ли это на то, что происходит с вами или с тем, кого вы знаете? Если у вас присутствует много из перечисленных симптомов, то у вас может быть глубокая депрессия.

Иногда христиане боятся признаться, что они борются с психическим заболеванием. Мы, практикующие врачи, называем подобный тип мышления «вторичными нарушениями» Люди тревожатся, затем начинают переживать о тревожности: “Я не должен быть грустным (волноваться, злиться - вы сами можете вставить необходимое слово), потому что я христианин!» Я надеюсь, что смогу развеять это представление. Нам нужно начать работать с проблемой и больше не тратить времени на то, чтобы плохо чувствовать себя из-за того, что нам плохо.

## КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ

В последние годы было разработано очень хорошее лечение депрессии, называемое когнитивно-поведенческой терапией. Научные исследования доказывают, что она работает. Мало кто понимает, что основа когнитивно-поведенческой терапии находится в Библии.

Исайя сказал: «придите и рассудим» (Ис. 1:18). Бог дал нам возможность рассуждать, правильно мыслить. Рациональное, сбалансированное, справедливое мышление укрепляет нас. В то время, как люди, испытывающие депрессию, склонны преувеличивать плохое, Бог дал нам наставления мыслить сбалансировано, честно и оптимистично. Иисус сказал: “познаете истину и истина сделает вас свободными” (Ин. 8:32). Иеремия сказал: “Вот я приложу ему пластырь, и целебные средства и уврачую их, и открою им обилие мира и истины” (Иер. 33:6). Обратите внимание на связь истины и исцеления.

## ЭЛЛЕН УАЙТ ПОНИМАЛА СИЛУ МЫСЛИ

«Мы нуждаемся в постоянном ощущении облагораживающей силы чистых мыслей. Единственная безопасность для каждой души состоит в том, чтобы верно мыслить. «Каковы мысли в душе его, таков и он» (Притчи 23:7). Сила самоограничения возрастает благодаря постоянному упражнению, и в итоге то, что сначала кажется трудно выполнимым, благодаря постоянному повторению будет совершаться все легче до тех пор, пока правильные мысли и поступки не войдут в привычку». (Служение исцеления, с. 491).

«Ничто не способствует здоровью тела и души больше, чем дух благодарности и хвалы. Это несомненная обязанность — противостоять меланхолии, недовольным мыслям и чувствам. Такой же обязанностью является молитва. Если мы обручены с небом, то можем ли мы, словно группа плакальщиц, идти по дороге в дом Отца, стеная и жалуясь?» (Служение исцеления, с. 251)

## ПОЛЮБИТЕ ЛОБНУЮ ДОЛЮ МОЗГА!

Хотя и не являющийся отдельным органом, разум имеет неврологическую основу. Первый шаг в выздоровлении от депрессии - сделать все возможное, чтобы убедиться, что наш мозг здоров. Лобная доля коры головного мозга лежит выше ваших бровей и позади лба, или лобной кости. Кости черепа являются самыми твердыми в человеческом теле, очевидно для того, чтобы защитить нашу способность нести "образ Божий", которым мы обладаем.

Фактически, организм защищает мозг любой ценой. Например, вес и содержание белка в головном мозге остаются относительно стабильными при длительном голодании. Тело разрушает органы и ткани, прежде чем пожертвовать мозгом. Бог создал человеческое тело так, чтобы сохранить “дом” характера человека.

В 1848 году, бригадир, работавший на строительстве железной дороги по имени Финеас Гейдж “совершил революцию” в неврологии из-за травмы, которая разрушила его лобную долю. В результате взрыва его ударил по черепу металлический прут. Стержень раздробил лобную долю, но этот человек ушел с места катастрофы на своих ногах, поразив весь мир и привлек к себе внимание медицинского сообщества. Такой точной фронтальной лобэктомии никогда не видели раньше. Это трагический естественный эксперимент привел к одному существенному наблюдению: личность Финеаса мгновенно изменилась, из достойного, высокоморального человека он превратился в нетерпеливого, импульсивного ребенка. У него выработался особенный синдром дефицита внимания, когда он перескакивал от одной работы к другой, будучи не в состоянии продолжать долго трудиться и хорошо обеспечивать свою семью. Он впал в состояние отключения; трамбовочный стержень лишил его рассудка.

Сама суть того, кем мы являемся, душа, характер, пребывает в физическом органе. Финеас Гейдж научил нас, что если повредить тело, а именно фронтальную лобную долю, значит повредить характеру. Хотя мы не можем ожидать, что пострадаем от несчастного случай, как Финеас, к сожалению, многие из нас проделывают медленную лоботомию сами себе, употребляя вещества и ведя образ жизни, нарушающий функционирование мозга. В эти пагубные привычки входят:

### ЧТО НАНОСИТ УЩЕРБ ЛОБНОЙ ДОЛЕ МОЗГА

• Употребление алкоголя

• Запрещенные наркотики

• Никотин и кофеин

• Злоупотребление рецептурными препаратами

• Чрезмерное увлечение СМИ, такими как ТВ и Интернет

• Неполноценное питание

• Малоподвижный образ жизни

Хорошее настроение зависит от химических веществ мозга, “нейромедиаторов”. Одним из самых важных, поднимающих настроение нейромедиаторов является серотонин. У некоторых людей низкий уровень серотонина от природы. У женщин в целом уровень серотонина ниже, чем у мужчин.

Иногда природный химический состав мозга человека настолько беден, что ему необходимы лекарства для коррекции. Однако, перед тем, как употреблять медикаменты, могут помочь определенные изменения образа жизни:

• Терапия ярким светом (для этой цели можно приобрести лампочки яркостью 10,000 люкс или человек может просто каждый день проводить время на открытом воздухе, предпочтительно в утренние часы, сразу после сна.).

• Питание, основанное на растительной пище.

• Физические упражнения

• Пищевые добавки, такие как омега-3 жирные кислоты

## ВЗАИМОСВЯЗЬ МЫСЛЕЙ И ЧУВСТВ

Когда наш мозг физически здоров, мы можем начать работать над своими мыслями. Важно научиться тому, чтобы наша рассудительность руководила нашими чувствами, а не наоборот. Связь между рассудительностью, мыслями и чувствами похожа на мальчика, выгуливающего собаку. В идеале собака следует за мальчиком, а тот решает, куда идти. Собака ему дорога, с ней весело, радостно, но она не может принимать решения. Слишком часто получается наоборот, когда собака выгуливает мальчика, и они оба оказываются в болоте. Многие из нас, кто не может поставить здравый смысл на первое место, тоже заканчивают свой пусть в мутной воде.

Эмоции вызывают мысли. Фильм ужасов может привести к зацикленности на зомби. Гормональная активность заставляет людей думать, что они влюбились. Политические пропагандисты используют музыку, влияющую на эмоции, чтобы внушать определенные идеи. Эмоциональное возбуждение порождает мысли, которые соответствуют эмоции. Но большинство влияния на эмоции человека, особенно через средства массовой информации, обходит здравый смысл.

Подобное может привести к эмоциональным рассуждениям. Рассуждения, основанные на эмоциях, звучат так: «Мне грустно, наверное, происходит что-то ужасное» или «Мне тревожно. Должно быть, это опасное место». Эмоциональные рассуждения опираются на чувства, как на источник убедительных доказательств. Нам нужно уважать свои эмоции, но пропускать их через фильтр здравого смысла и доказательств.

Другая крайность в связке мысль-чувство получается, когда человек вообще не в состоянии испытывать эмоции. Некоторые люди так боятся своих эмоций, что подавляют их, пряча их под замок. Клинические и анекдотические опыты показывают, что женщины более склонны следовать эмоциям, а мужчины более склонны свои эмоции подавлять. Женщины, как правило, погружаются в эмоции, а мужчины подавляют эмоции. И мужчины и женщины могут научиться тому, как использовать дар рассудительности для того, чтобы получить свободу от подавления эмоций или от полного погружения в эмоциональные переживания. Рассудительность предоставляет структуру, помогающую преодолеть эмоции.

Точно так же, если наше поклонение Богу основываться на истине, то оно дает нам эмоциональную свободу. «Бог есть дух, и поклоняющиеся Ему должны поклоняться в духе и истине» (Иоанна 4:24).

Иногда мы замечаем, что определенные жизненные события вызывают негативные эмоции. Мы можем подумать, что между этим существует прямая причинно-следственная связь, но есть какой-то посредник между событиями и эмоциями, а именно то, что называется «когнитивный обработкой». Вы не можете включать и отключать свои эмоции по желанию, как выключатель света. Но измените мысли, и за этим последует изменение эмоций. Конечно, перемены происходят медленно, подобно двухлетке, медленно идущим вслед за мамой, останавливающимся по дороге, чтобы посмотреть на жучков и цветочки, но малыш все равно идет за мамой!

Часто переживающие депрессию или беспокойные люди мыслят негативными утверждениями “меня никто не любит», «я ужасный, толстый и глупый» или «ничего не помогает». Печально, что эти мысли, как правило, создают петлю обратной связи, в котором худшие опасения становятся реальностью. Небольшое исследование показывает, как работает синдром «самоисполняющегося пророчества».

Молодой человек по имени Джоуи часто повторял себе слова, почти ставшие мантрой: “Я одинок и меня никогда никто не полюбит”. Будучи уверен в этом, он не проявлял дружелюбие, отстранялся от людей, а люди, в свою очередь, подкрепляли его убеждение, отстраняясь от него. Он считал, что они отвергали его, но в реальности они отвергали его отношение и поведение. Когда наконец-то он стал мыслить по-другому, и стал проявлять дружелюбие, то и стал чувствовать себя по-другому. В конце концов, Джоуи стал потихоньку стал строить дружеские отношения.

Негативные, искаженные мысли называются заблуждениями. Эти заблуждения похожи на твердую, непроницаемую поверхность, реальность не может проникнуть в наше мышление. Вот что Писание говорит о противостоянии нашим собственным убеждениям: «Оружия воинствования нашего не плотские, но сильные Богом на разрушение твердынь: ими ниспровергаем замыслы и всякое превозношение, восстающее против познания Божия, и пленяем всякое помышление в послушание Христу» 2 Кор. 10:4-5. Слово разрушение происходит от греческого kathaireo «уничтожать». Этот процесс требует волевого решения, нужно научиться разрушать свои заблуждения. Нужно быть готовым к усердному труду.

НАЙТИ, УБЕДИТЬ И ЗАМЕНИТЬ

Процесс, состоящий из трех частей, может помочь нам научиться регулировать мысли и эмоции. Для его названия используется английский акроним F.A.R. (Find - найти, Argue – убедить и Replace - заменить). Сначала мы рассмотрим краткое описание, а затем детально рассмотрим каждый шаг.

НАЙТИ, УБЕДИТЬ И ЗАМЕНИТЬ

**Найти:** определить негативное событие. Определить чувства, ассоциирующиеся с ним. Определить мысли, поддерживающие чувства.

**Убедить:** спросите себя: “Что не так с этой мыслью?” Насильно оспаривайте свое собственное мышление.

**Заменить:** расскажите себе правду о данной ситуации. Эта правда пусть включает и негатив, но не придавайте ему большого значения.

Теперь давайте рассмотрим каждый из этих трех шагов более подробно, так как мы учимся регулировать свои мысли.

1. **Найти.** Первый шаг, который нужно сделать – обнаружить заблуждения. Они склонны проникать в подсознание и подобно диким животным, прячутся от обнаружения. Чтобы процесс обнаружения происходил легче, его можно разделить на три этапа: обнаружить событие, обнаружить чувство и найти мысль. Обнаружение события означает выявление проблемной ситуации или события. Обнаружение чувства включает определение чувства, появляющегося в результате события. Поиск мысли влечет за собой выявление искаженного мышления, объединенного с нарушенными чувствами.

Например, Жасмин легко определяет потерю работы, как причину депрессии. Но она потеряла работу больше года назад и могла бы уже выздороветь. Причина ее депрессии остается, потому что она придерживается определенных заблуждений, которые не дают ей действовать и осложняют поиск новой работы. Жасмин определяет свои чувства так: я растеряна, отчаялась и обесценена. Теперь она начинает процесс идентификации мыслей, лежащих в основе этих чувств. Как правило, эти искаженные мысли связаны с собой, другими людьми, будущим и Богом. Вот мысли Жасмин: «Я неудачница», «Другие люди не ценят меня», «Я никогда не найду стабильную работу» и «Бог не заботится обо мне».

[*Примечание для ведущего. Для проведения следующего урока, используйте раздаточный материал “Искаженные мысли» в качестве справочного материала. Позже поручите группам выполнение упражнения.]*

2. **Убедить.** Теперь Жасмин готова оспорить свои мысли. Обратите внимание на список искаженных мыслей. В нем перечисляются и дается определение таких мыслительных шаблонов, как «катастрофикация», «обобщение» и «чтение мыслей».

Жасмин определяет свои мыслительные шаблоны и учится нести за это ответственность. Она учится убеждать свое «иррациональное Я»!

Одна из техник, используемых для облегчения этого состояния – изменение контекста. Консультант может сказать Жасмин: «Ты говоришь себе, что ты неудачница из-за того, что потеряла работу. Если бы я потерял работу, ты могла бы назвать меня неудачником?» Жасмин ответила бы так: «Нет, это было бы несправедливо и жестоко». Тогда консультант говорит: «Так ты жестока и несправедлива к себе. Скажи себе, что это нужно остановить!» Часто процесс идентификации основных убеждений приносит большое облегчение. Он напоминает выброс токсичных отходов в контейнеры, заклеивание их липкой лентой и подписывание контейнеров.

3. **Заменить.** Когда искаженные мысли заключены в определенные рамки («в контейнеры»), можно начать заменять их истиной, правдой. Обычно истина имеет больше нюансов и подробностей, чем заблуждения. Слова «я неудачник» заменяются словами «Я потерпел неудачу и буду совершать ошибки в будущем, но у меня также были успехи и я буду их добиваться. Я не совершенен, но я все-таки вношу свой вклад». Когда мысли находятся под контролем разума, рассудительности, эмоции соответствуют правдивым, сбалансированным мыслям и тоже становятся более сбалансированными. Мы называем этот процесс «эмоциональной регуляцией».

В Псалме 138:23-24 мы читаем: «Испытай меня, Боже, и узнай сердце мое; испытай меня и узнай помышления мои; и зри, не на опасном ли я пути, и направь меня на путь вечный». «Опасный путь» от иудейского *otseb derek*, что может означать «болезненная привычка, тяжкий труд и идолопоклонство». Благодаря водительству Духа Божьего, мы можем найти в своем сердце болезненные привычки, и тяжкий труд, которые отрезают нас от Бога и способствуют страданию нашему и других людей.

Если мы научимся мыслить ясно, используя данный Богом здравый смысл, наша жизнь значительно изменится. Бог дал нам свободу выбора и умение владеть собой. Благодаря силе Его Святого Духа мы можем освободиться от депрессии.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

1. Считаете ли вы, что у вас есть склонность к иррациональному или искаженному мышлению?

2. Умение здраво мыслить часто подразумевает отслеживание причины и результата. Можно ли объяснить недавнее событие, произошедшее в вашей жизни, с точки зрения причинно-следственной связи? Поясните.

3. Какой травматический опыт вашей жизни мог стать причиной развития негативных мыслительных шаблонов? Как вы можете использовать технику «Найти, убедить и заменить», чтобы преодолеть эти шаблоны?

4. Позволяете ли вы эмоциям победить здравый смысл? В каких ситуациях подобное происходит с большей вероятностью? Как вы думаете, почему это происходит?

5. Какие мыслительные шаблоны, перечисленные в списке «Искаженных мыслей» чаще всего у вас возникают? Объясните.

6. Какие «болезненные пути» в вашей жизни Господь показал вам — когда вы сами ухудшаете свое настроение и ситуацию?

Примечания, сноски ENDNOTES

1 «Приди, будь моим светом», частная переписка святой из Калькутты», редактор Брайан Колодейчук (*Come Be My Light, the Private Writings of the Saint of Calcutta*, Brian Kolodiejchuk (Editor)

2 «Широко распространенные психические заболевания» (Prevalence of Common Mental Disorders, John M. Grohol, Psy. D., downloaded from Psych Central at http://psychcentral.com/blog/archives/2009/10/05/prevalence-of-common-mental-disorders/

ССЫЛКИ

**Книги**

Дженнифер Джилл Швайцер «13 недель мира» (13 Weeks to Peace, Jennifer Jill Schwirzer)

Вильям Бахус «Скажи себе правду» (Telling Yourself the Truth, William Bacchus)

Нил Недли «Выход из депрессии» (Depression: The Way Out, Neil Nedley)

**Веб-сайты**

Life and Health Network www.lifeandhealth.org

Nedley Health Solutions www.nedleyhealthsolutions.com

**Консультирование**

Дженнифер Джилл Швайцер, лицензированный профессиональный консультант, www.jenniferjill.org; jennifer@jenniferjill.org , база данных Американской ассоциации христианских консультантов [www.aacc.net](http://www.aacc.net)

*Раздаточный материал*

# Надежда за пределами депрессии

**Дженнифер Джилл Швайцер**

*“Вот, я приложу ему пластырь и целебные средства, и уврачую их,   
и открою им обилие мира и истины” (Иер. 33:6)*

Многие великие и хорошие люди боролись с депрессией. Депрессия – один из самых распространенных психических заболеваний.

Диагноз «депрессия» ставится, когда человек испытывает большую часть из перечисленных симптомов:

• Депрессивное состояние почти весь день и почти каждый день

• Заметное снижение интереса или удовольствия от всех или почти всех, действий в большую часть дня, почти каждый день

• значительная потеря веса, при том, что человек не сидит на диете или значительное увеличение веса

• Уменьшение или увеличение аппетита почти каждый день

• Бессонница или повышенная сонливость почти каждый день

• Психомоторное возбуждение или заторможенность почти каждый день

• Усталость или потеря энергии почти каждый день

• Чувство бесполезности или чрезмерной или ненадлежащей вины почти каждый день

• Уменьшение способности мыслить или сосредоточиться, или нерешительность, почти каждый день

• Повторяющиеся мысли о смерти

• Размышления и/или планы по совершению суицида

Одна из причин возникновения депрессии – низкий уровень серотонина в мозге. Иногда для исправления этой проблемы нужны лекарства, но сначала нужно постараться изменить образ жизни.

Доказано, что когнитивно-поведенческая терапия помогает в лечении депрессии. Она, в действительности, имеет библейскую основу. Бог желает, чтобы мы контролировали свои мысли. Когда мы это делаем, наши эмоции тоже следуют за мыслями. Когнитивно-поведенческая терапия помогает нам научиться искоренять негативные мыслительные шаблоны и заменять их позитивными, сбалансированными мыслями.

## УПРАЖНЕНИЕ 1 Таблица чувств (Ломка льда)

Раздайте каждому участнику «Таблицу чувств». Сядьте в круг и попросите каждого участника описать, как они чувствуют себя в данный момент.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Гнев | Рассерженность  Испуг  Раздражение  Огорчение  Капризность  Чувствую отвращение  Разгневанность | Озлобленнность  Разочарованность  Взбешенность  Разъяренный  Рассерженный  Оскорбленный  Раздразненный | Отвергнутый  Обиженный  Возмущенный  Беспокойный  Встревоженный  Сердитый |
| Страх | Испуг  Тревога  Беспокойство  Неловкость  Растерянность  Загнанный в угол  Неуклюжий  Опозоренный  Смущенный | Боязнь  Ошарашенность  Напуганный  Взволнованность  Беспомощность  Унижение  Испытывать панику | “дерганый”  Ошеломленность  Озадаченность  Боязливость  Потрясение  Дискомфорт  Волнение |
| Счастье | Любовь  Удивление  Блаженство  Очарование  Бодрость  Довольство  Восхищение  Экстаз  Восторг | Возбуждение  Потрясающе  Везунчик  Головокружительно  Радость  Удовольствие  «на подъеме»  Довольный  Ликующий | Чудесно  Удовлетворение  Гордость  Утешение  Увлеченный  Заинтересованный  Замечательно |
| Боль | Чувствую себя оскорбленным  Одиночество  Чувствую себя преданным  Разбитость  С разбитым сердцем  Чувствую себя пострадавшим  Побежденным  Опустошенным  покинутым | Заброшенным  Отчаявшимся  Обесцененным  Подавленным  униженным  убитым горем  Огорченным  Боль  Оскорбленным | запуганный  несчастный  обиженный  надломленный  застенчивый  ужасный  несчастный  оскорбленный |
| Грусть | Покинутый  Одиночество  Страдающий  Обремененный  Удрученный  Угнетенный  Оставленный  Унылый  Разочарованный  Обескураженный  Сломленный | Подавленный  Опустошенный  Исключенный (отвергнутый)  Нет друзей  Угрюмый  Беспомощный  Одинокий  Не отвечающий требованиям  неспособный  некомпетентный  хуже других | изолированный  подавленный  мрачный  несчастный  угрюмый  бессильный  отвергнутый  ущемленный  бесполезный  изможденный |

## Упражнение 2 – «Разрушительные мысли»

Пусть каждый из участников следуя инструкциям, индивидуально поработает с документом «Разрушительные мысли». Затем сядьте в круг и пригласите каждого поделиться одной из разрушительных мыслей, к которой они склонны больше всего, и попросите привести пример.

РАЗРУШИТЕЛЬНЫЕ МЫСЛИ

Оцените каждое утверждение по отношению к себе по шкале от 0 до 10 (10 – высший балл). Подумайте, какой пример из своей жизни вы можете привести.

1. «Катастрофикация» (негативные предсказания): вы думаете, что прошлые, настоящие и/или будущие события будут ужасными и невыносимыми. «Если я не получу пятерку, это будет просто ужасно!»

2. Чтение мыслей: не имея никаких доказательств, вы предполагаете, что ваша интуиция никогда не ошибается и что вы знаете, что люди о вас думают. «Точно знаю, что им не понравилась моя лекция».

3. Негативная фильтрация: из событий и обстоятельств прошлого и настоящего вы воспринимаете только самые худшие. «Все, кого я когда-либо знал, отвернулись от меня».

4. Предсказание судьбы: вы предполагаете, что прошлое является 100% предсказанием будущего, вместо того, чтобы позволить произойти изменениям. «Я потерпел неудачу в тех отношениях, поэтому я не знаю, что нужно для их построения».

5. Отвержение положительного: вы упрощаете положительные факторы того, что делаете вы и другие люди: «Конечно, я забочусь о своих детях. А кто бы не заботился?»

6. Сверхобобщение: вы преувеличиваете негативные черты или действия человека или ситуации. «Мой муж ничего не может сделать правильно!»

7. Поляризованное мышление: вы подходите к ситуациям или людям с точки зрения «все или ничего», черное или белое. «Мы или веселимся на этом выезде на природу или нет».

8. Должествование: вы рассматриваете людей и события с точки зрения имеющегося у вас идеала, правил, а не реальности. «Люди должны быть дружелюбными и проявлять теплоту».

9. Персонализация: вы берете на себя слишком большую ответственность. «Если бы я выглядела лучше, мой муж не увлекся бы порнографией».

10. Обвинение: вы проецируете личную ответственность на других людей или обстоятельства. «Если бы он был добрее, я бы не изменила. Он заставил меня это сделать!»

11. Несправедливые сравнения: вы рассматриваете себя в свете нереальных стандартов. «Если я не такой умный, как он, то не буду даже пытаться».

12. Переоценивание своих способностей: вы заявляете о том, что у вас есть определенные личные качества, достижениях и способности, но вам не хватает смелости проверить свои убеждения. «Я великий певец. Если бы я попытался, то стал бы знаменитым».

13. Сожаления: вы сосредоточены на ошибках прошлого, считая, что они испортили вашу жизнь. «Если бы я не сделат ту операцию!»

14. Рассуждения, основанные на эмоциях: вы убеждены, что если вы что-то чувствуете, то это так и есть на самом деле. «Я чувствую себя винованым. Значит, я виноват!»

15. Чрезмерная идентификация: вы рассматриваете себя с точки зрения одной черты или события. «Моя стеснительность приводит к полному социальному отвержению».

16. Завышенная оценка: вы приписываете другим чрезмерную власть или ценность в отличие от себя и / или других лиц. «Она всегда знает, что лучше для меня. Она никогда не ошибается! Я не могу и шагу ступить без нее».

17. «Делать из других чудовищ»: вы преувеличиваете неправоту других людей, приписывая им принадлежность ко вселенскому злу, для чего у вас не хватает доказательств. «Она полностью отдалась злу и ей нельзя доверять».

18. Проекция: вы смотрите на других людей через призму своих собственных черт характера, предполагая, что они разделяют эти черты. «Конечно, он был зол! Я бы разозлился!».

19. Объяснение с позиции сверхъестественного: вы объясняете события и обстоятельства со слишком большой готовностью и уверенностью в том, что они были результатом прямого божественного вмешательства. «Я не нравлюсь людям, значит, Бог наказывает меня».

20. Отделение: вы полностью противоставляете себя другим людям. «Бог дает прощение всем, но я слишком грешен».

21. Сосредоточенность на оценке: вы рассматриваете события, ситуации или людей с точки зрения соответствия определенным стандартам, вместо того, чтобы видеть вещи такими, какими они есть на самом деле. «Он слишком много говорит и поэтому его не любят». (Благодарность Лихи Р. и Холланду С. за некоторые, представленные здесь, концепции)

УПРАЖНЕНИЕ № 3 НАЙТИ, УБЕДИТЬ И ЗАМЕНИТЬ (англ. - F.A.R.)

НАЙТИ, УБЕДИТЬ И ЗАМЕНИТЬ

Пусть каждый участник заполнит таблицу «Найти, убедить, заменить». Затем сядьте в круг и рассмотрите по одной записи каждого участника.

УПРАЖНЕНИЕ «НАЙТИ, УБЕДИТЬ, ЗАМЕНИТЬ»

Это упражнение предназначено для оказания помощи в контролировании мыслей, оно помогает стабилизировать настроение и эмоции. Процесс состоит из трех основных этапов: найти, убедить и заменить (англ. - Find, Argue and Replace “F.A.R.”).

Найти: определить негативное событие или обстоятельства, например «мой начальник меня игнорирует» или «пробка на дороге». Теперь научитесь определять, свои чувства (беспокойство, грусть) по этому поводу и признать эти чувства. Вы можете использовать таблицу чувств.

Затем, определите мысли, лежащие в основе этих чувств. Это могут быть такие представления: «Я не выполню задание в срок, потеряю работу и буду жить в нищете». Или «Тот человек думает, что он лучше, чем я. Я не позволю себя унижать!»

Обнаружение лежащих в основе мыслей потребует времени и сил, даже молитвы, потому что часто эти мысли неосознаются или почти не осознаются. А когда вы их признаете, запишите их в таблице.

Поздравляю, вы выполнили первый шаг!

**Убедить:** спросите себя: “Что не так с этой мыслью?” Насильно оспаривайте свое собственное мышление.

Научитесь спорить с самим собой. Используйте список «Искаженные мысли». Делая это, вы разбиваете высохшую почву своего собственного мышления, чтобы семя истины могло укорениться. Скажите себе, что не так с тем, как я думаю: «Я катастрофицирую невыполнение работы в срок. Я осложняю ситуацию!» Или «Где доказательства того, что [Ли] думает, что она лучше, чем я? Я читаю мысли. И я также катастрофицирую тот факт, что трудно иметь дело с высокомерным человеком».

Выполняя этот шаг, вы не боретесь с собой, а противостоите себе, делаете себя ответственным за то, как к себе относитесь, точно также, как если бы вы противостояли тому, кто сказал бы подобные вещи невинному ребенку. Другими словами, вы говорите себе прекратить наносить себе вред.

**Заменить:** научитесь заменять ложные убеждения правдой. Обычно истина имеет больше нюансов и подробностей, чем заблуждения.

Если разрушительная мысль звучит так: «Моя жена идиотка и я терпеть этого не могу!», то правда будет звучать так: «Моя жена иногда отвлекается, когда вокруг нее слишком много событий. Она теряет концентрацию. Иногда она ошибается, может закрыть ключи в машине или оставить плиту включенной на всю ночь. Но в большинстве случаев эти ошибки не катастрофичны. Несколько раз они становились причиной неудобств. Но у нее степень доктора философии в микробиологии и дело не в том, что ей не хватает умственных способностей. Я сержусь на нее, но ее случайная необязательность не так ужасна, она просто раздражает».

Правда имеет оттенки серого, тогда как искаженное мышление стремится к крайностям, к черному и белому.

**Используйте следующую таблицу, чтобы записать свои ответы.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **НАЙТИ** | **ОСПОРИТЬ** | **ЗАМЕНИТЬ** |
| Событие:  Чувство:  Мысль: |  |  |
| Событие:  Чувство:  Мысль: |  |  |
| Событие:  Чувство:  Мысль: |  |  |
| Событие:  Чувство:  Мысль: |  |  |
| Событие:  Чувство:  Мысль: |  |  |
| Событие:  Чувство:  Мысль: |  |  |
| Событие:  Чувство:  Мысль: |  |  |
| Событие:  Чувство:  Мысль: |  |  |
| Событие:  Чувство:  Мысль: |  |  |
| Событие:  Чувство:  Мысль: |  |  |
| Событие:  Чувство:  Мысль: |  |  |
| Событие:  Чувство:  Мысль: |  |  |

**FIND ARGUE REPLACE**

**Урок 5**

# Исцеление ран прошлого

**Дженнифер Джилл Швайцер**

*«Искуси меня, Господи, и испытай меня; расплавь внутренности мои и сердце мое…»   
(Пс. 25:2)*

Cьюзан, измученная мать-одиночка, переехала в наш район. Она казалась привлекательной и веселой, немного рассеянной. Много лет спустя мы были шокированы, узнав, что она проявляла насилие и даже мучила своих детей. Она наказывала их, избивая и применяя психологическое насилие, засовывала их в мешки для грязного белья и оставляла запертыми в шкафу в течение долгих часов. Все это закончилось тем, что ее сын и дочь, теперь взрослые молодые люди, задушили ее, засунули тело в чемодан и выбросили в реку.

Какой печальный результат насилия, проявленного к детям!

Родительство накладывает на людей торжественные обязательства созидать характеры детей по образу Божьему. Родители, в психологическом смысле слова, являются Богом для детей. Однако картина, которую они представляют, может быть очень неправдивой. К сожалению, родители часто передают своим детям проклятия, а не благословения.

Рассматривая печальный случай Сьюзан, вполне вероятно, что эта мать, проявлявшая насилие, сама испытала насилие. Приблизительно одна треть детей, переживших насилие в семье, становится насильниками[[1]](#footnote-1). Поколение за поколением боль идет дальше, пока не происходит нечто, что останавливает это безумие. Этим человеком можете стать вы. Этим человеком могу быть я.

Но в своей осведомленности о распространении насилия, нам нужно позаботиться о том, чтобы эти грустные истории не заняли все наше внимание. Нужно сосредоточиться на решении проблемы. Многие дети, пережившие насилие, *не* становятся насильниками и *не* передают подобное поведение следующим поколениям[[2]](#footnote-2).

Как мы боремся и исцеляемся от ран прошлого? Как Бог убирает из нашего сердца дисфункциональные шаблоны, побуждающие нас передавать боль прошлого следующим поколениям? Давайте найдем ответы на эти вопросы.

Все мы наследуем целый набор индивидуальных черт благодаря генетическому наследию и среде. И набор этих черт у разных людей различен.

Некоторые из нас выросли в счастливых семьях, некоторые в тех, где проявлялось насилие или различные зависимости. Кому-то было тяжелее, чем другим.

Но у всех нас есть раны прошлого, нуждающиеся в исцелении.

Возможно, мы не сможем исцелиться, благодаря своей собственной мудрости, но Иисус может показать нам, как жить. Благодаря Ему, наши недостатки не должны привести к катастрофе. Благодаря Ему, наши испытания могут стать свидетельствами.

## ПРИРОДА, ВОСПИТАНИЕ И ЕЩЕ ДАЛЬШЕ

Наука определяет биологические факторы, или *природу*, и факторы окружающей среды, или *воспитание*, как два источника нашего набора индивидуальных черт. Что делает нас тем, кем мы являемся? Природа? Воспитание? Или немного того и другого? Или нечто большее? В действительности, научная модель упускает всю сложность истины. Биология играет свою роль, среда играет свою роль, да, но также свою роль играет и выбор. Кажется, что в спорах о природе/воспитании никогда не упоминается выбор. Слава Богу, мы имеем больше свободного волеизъявления, чем клетки, находящиеся в чашке Петри или крысы в клетке, ведомые инстинктом. Мы обладаем таинственной, прекрасной свободой воли, объединяющейся с природой и воспитанием, и производящей сложную реальность нашего “я”. Мы изучим вопрос о природе, воспитании и выборе по одному.

Склонности, исходящие от:

• Природы

• Воспитания

• Выбора

ПРИРОДА

Существование каждого живого организма начинается с вещества под названием дезоксирибонуклеиновая кислота или ДНК – кислоты, переносящей генетическую информацию в клетке. Возможно, вы видели модель этой кислоты, в виде двойной спирали, похожей на изогнутую лестницу. Это ДНК. Маленький сегмент этой лестницы - это ген.

Согните эту лестницу туда-сюда, придайте ей форму «Х» или «Y» и вы получите хромосомы. Ваши мать и отец дали вам по 23 хромосомы каждый, их «вырезали и вставили» в новый «файл» из 46 хромосом, которыми стали вы[[3]](#footnote-3). Этот “файл”, состоящий из хромосом, определяет ваш генетический состав. Наука продолжает больше узнавать о генетических факторах, связанных с различными психическими заболеваниями.

Хотя установление генетической причины психических расстройств требует точного, дорогостоящего процесса, Национальный институт психического здоровья установил наследуемость ряда заболеваний:

• Шизофрения

• Синдром гиперактивности с дефицитом внимания

• Биполярное расстройство

• Раннее начало депрессии

• Аутизм

• Нервная анорексия

• Паническое расстройство[[4]](#footnote-4)

Есть еще и другие заболевания и еще больше будет открыто в будущем. Но ученые подчеркивают, что люди наследуют склонность к этим заболеваниям, а не сами заболевания.

Биологические факторы в психическом здоровье выходят далеко за пределы генетики. Например, предменструальный синдром (ПМС) может быть причиной таких нарушений, как депрессия и зависимости. ("Почему для того, чтобы вкрутить лампочку, нужно шесть женщин с ПМС?» «Просто потому!») Я знаю женщину, с предменструальным дисфорическим расстройством, крайней формой ПМС. Она одна из самых здравомыслящих людей, которых я знаю, но в «эти дни», она просто не владеет собой. Другая женщина переживала панические атаки, боясь, что она случайно положит ребенка в микроволновую печь, пока ей не выписали лечение от гипофункции щитовидной железы; и тогда панические атаки прекратились. Смысл простой: биологические, или «природные», факторы оказывают большое влияние на психическое здоровье. Вот почему хорошее медицинское лечение рассматривает все аспекты нашего бытия - физического, психического, эмоционального, социального и духовного.

ВОСПИТАНИЕ

Воспитание начинается с внутриутробного влияния. Наш самый первый «дом» это теплое, темное место, которое мы называем маткой. Ни на одном этапе развития мы не являемся более восприимчивыми к своей среде обитания, чем в этот период. Некоторые заболевания, такие как алкогольный синдром плода, развиваются внутриутробно. Кроме этих крайностей, множество черт передаются через пуповину, в конце концов, мать и будущий ребенок разделяют общий кровоток. Елена Уайт говорит матери: «Если до рождения ребенка мать потворствовала своим желаниям, если она была эгоистична, раздражительна, требовательна, то эти ее черты отразятся и в характере ребенка»[[5]](#footnote-5).

Важен и сам процесс родов. Рождение требует больших сил, часто это травматичное событие, требующее физической и эмоциональной поддержки матери и ребенка. Если у матери немного финансовых и социальных ресурсов, если роды проходили сложно или если ребенок незапланированный, обычно и так стрессовое событие становится непомерным. И у матери и у ребенка могут развиться психологические осложнения из-за недостаточной заботы во время родов.

Люди нуждаются в достаточной стимуляции благодаря прикосновениям, особенно во младенческом возрасте. Состояние под названием «задержка развития» вынуждает младенца «отказаться» от жизни, потерять интерес к питанию и затем умереть. Задержка развития связана с недостаточным количеством прикосновений и контакта ребенка с главным опекуном лицом к лицу. Обычное, казалось, бы, укачиванием и агуканье многое делает для развития мозга и привязанности. Для того, чтобы все это передавалось ребенку, Бог создал кормление грудью и еще Он сделал младенцев хорошенькими, мягкими, приятными на ощупь.

Взаимоотношения в семье также учат малышей как нужно завязывать отношения, благодаря примеру и опыту. Когда родители не чувствуют привязанности к своему ребенку, он расплачивается за это состоянием, называемым «реактивное расстройство привязанностей». Ребенок с таким расстройством или полностью отказывается от привязанности либо привязывается ко всем подряд, в любом случае «аппарат по построению доверия» у ребенка работает неправильно.

Атмосфера в доме имеет огромное значение в развитии характера ребенка. Дети учатся подражая. Например, когда они видят, как родители решают конфликты, принимая друг друга, прощая друг друга, видят, что обычно родители наслаждаются здоровыми взаимоотношениями, привязанностью, дети научатся поступать так же. Самый ценный подарок, который родители могут дать своим детям – это их собственные здоровые взаимоотношения.

Этот принцип работает и в отрицательном смысле тоже. Родители, которые ругаются друг с другом, проявляют насилие и отвергают один другого, вредят шансам своего ребенка построить здоровые взаимоотношения. Дом, созданный Богом быть школой подготовки к небесам, иногда становится тренировочным лагерем по подготовке к аду.

Любая жизненная травма или большой стрессовый фактор, особенно в детстве, являются частью воспитательного «пакета». Насилие, травма во взаимоотношениях, отвержение, издевательства, давление со стороны школы, нищета, природные катастрофы, развод, личное невезение, - все эти вещи могут низвергнуться на изможденную душу подобно ливню. Люди, пережившие подобные проблемы, могут испытывать синдром посттравматического стресса или менее тяжелую реакцию на стресс.

Подводя итог, можно сказать, что внутриутробные факторы, врожденные факторы, влияние, оказанное на ребенка в семье в раннем детстве, в середине и в конце его, взаимоотношения ребенка с главным опекуном, и жизненный опыт вместе составляют "воспитательную" часть в тандеме «природа/воспитание». К счастью, ни природа, ни воспитание не имеют последнего слова в том, каким человеком мы станем.

ВЫБОР

«Доверившихся Христу не может поработить никакая наследственность, приобретенная привычка или наклонность. Вместо того чтобы жить в рабстве своей низменной природы, они должны управлять всеми своими стремлениями, вкусами и пристрастиями. Бог не оставил нас бороться со злом в одиночку. Какими бы ни были наши склонности ко злу, приобретенные или унаследованные, мы сможем преодолеть их Его силой, которой Он готов наделить нас»[[6]](#footnote-6)

Бог дал нам драгоценное благословение в виде свободы выбора. В известной степени, выбор говорит последнее слово в том, каким человеком вы станете. Наш выбор в сущности, управляет хором унаследованных тенденций. Дирижер не может превратить сопрано в басы, но он может разбудить и культивировать естественный голос. Хотя мы, возможно, не сможем изменить свою генетическую наследственность или наследственность, переданную нашей окружающей средой, мы можем научиться делать мудрый выбор.

Недавно ученые начали понимать явление, называемое «экспрессией генов». Эпигенетика (так называется наука об экспрессии генов) говорит о том, что мы можем активировать или деактивировать свои гены. Вот краткое объяснение этому: каждая клетка в вашем теле содержит ядро с вашей ДНК - весь ваш генетический код. Эта ДНК по-разному проявляет себя в разных частях тела. В клетках глаза та часть ДНК, которая отвечает на цвет глаз, проявляет себя; но она отключена в клетках вашей печени, потому что печени не нужно знать цвет ваших глаз. Благодаря этому отключению, только от 10 до 20% генов активны в любой взятой клетке. Это явление предотвращает экпрессию клеток одного типа в клетках другого типа.

Подобно тому, как сотовый телефон перестает принимать сигнал, когда вы проезжаете через туннель, определенные биологические процессы могут «выключать» гены. Например, у взрослых часто пропадает способность переваривать молоко, потому что определенные аспекты взросления «отключили» производство лактазы в их организме. Эти «отключения» могут поступать в наши клетки с пищей, из-за окружающей среды или процессов, происходящих в организме.

Более важно то, что наш *выбор* оказывает влияние на экспрессию генов. А именно – мы можем «активировать» определенные заболевания, включая психические заболевания, такие как зависимости, делая выбор в пользу подобного поведения. В то время, как в нашей ДНК может содержаться склонность к алкоголизму, для того, чтобы стать алкоголиком, нужно сделать выбор в пользу употребления алкоголя и, таким образом, подвергнуться воздействию алкоголя, которое вносит изменения в нашу жизнь, быстро становясь зависимостью.

ЭТО НЕ НАША ВИНА, ЭТО НАША ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Давайте выведем все эти факторы на арену внутреннего исцеления. Мы были сотворены с целью отражать характер Бога. Наша неспособность сделать это называется "грехом". Светская психология по большей части игнорирует эту концепцию, но Библия учит, что истинное исцеление включает нравственное возрождение. Другими словами, мы не можем полностью излечиться без решения проблемы греха. Наша обычная человеческая реакция на раны, полученные благодаря генетической наследственности и наследственности, полученной от окружающей среды, - ухудшать существующее положение, греша в ответ на грех. Грешники делают это очень хорошо. Для иллюстрации: в 1966 году снайпер из морской пехоты и студент Техасского университета Чарльз Уитмен, после убийства своей матери, и жены, поднялся на башню университета и застрелил 46 невиновных прохожих. Психологические оценки показали, что отец Уитмена был перфекционистом, проявлявшим насилие. Он, вероятно, унаследовал враждебный темперамент отца и генетически и из среды. В ответ на гнев он гневался. Он согрешил в ответ на грех.

Как нам разорвать этот реактивный цикл? Как мы можем подняться над унаследованными склонностями ко злу? Как мы можем исцелиться от внутренних повреждений из-за греха? Я хотела бы предложить три шага: **получить представление о происходящем, получить утешение и взять на себя ответственность**.

ПОЛУЧИТЬ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ПРОИСХОДЯЩЕМ

В качестве первого шага, нужно связать раны прошлого и шаблоны настоящего. Эллен Уайт писала: «Бог хочет, чтобы Его слуги как можно лучше поняли нравственные побуждения своих сердец»[[7]](#footnote-7). Давид молился так: «Искуси меня, Господи, и испытай меня; расплавь внутренности мои и сердце мое…» (Пс. 25:2). Так как «мысли и чувства в их взаимосвязи как раз и составляют характер и нравы человека»[[8]](#footnote-8) знакомство с нашими «нравственными побуждениями» требует, чтобы мы провели самоанализ эмоциональной и когнитивной сферы.

Но, обратите внимание, что мы обретаем это самопознание в сотрудничестве с Богом. Давид молился «Искуси (англ. – изучи) меня, Господи». Мы нуждаемся в Божьем лазере истины и бальзаме любви в процессе изучения самих себя. Этот процесс можно ускорить благодаря посту, молитве, консультированию и изучению Библии, но Божьи сроки также играют свою роль. Он знает, когда нас поставить лицом к лицу с прошлым и соответствующим образом устраивает обстоятельства. Молодая американка посетила дом своего детства в Германии и когда она начала говорить со своими родственниками на немецком языке, ее разум наполнили воспоминания о сексуальном насилии, пережитом в детстве. Она верила в то, что Бог подготовил ее и эмоционально и духовно к откровению, которое она получила.

Психодинамическая терапия, или "терапия, ориентированная на прозрение" подчеркивает необходимость самопонимания и исследования прошлого, особенно периода детства. Она имеет эмпирическую поддержку[[9]](#footnote-9), но, как и все методы лечения, может зайти слишком далеко. Когда люди «слишком глубоко копают», иногда они могут впасть в депрессию или отстраниться от родных и близких. Мы должны помнить, что цель пересмотра прошлого – стать лучше, а не огорчиться. Мы должны пройти через прошлое, но не погрязнуть в нем. Настолько, насколько нам нужно понять, как чужие поступки повлияли на нас, мы должны еще более четко понять, как наши собственные реакции усугубили этот ущерб. Нет вопросов о том, что когда кто-то согрешил против нас, это причиняет боль. Особенно большой вред будущему здоровью причиняет жестокое обращение в детстве и пренебрежение. Но наши деструктивные реакции на грех способствуют причинению самого большого вреда. В конце концов, как писала Эллен Уайт: «Самое тяжелое бремя — это бремя греха»[[10]](#footnote-10).

В работе с детскими травмами может помочь консультирование. Если вы поделитесь своей историей в безопасной среде, рассказав ее сострадательному человеку, которому можно доверять, это может помочь в исцелении. Дав выход болезненным эмоциям, определите свои деструктивные реакции. Это может быть сложно сделать, потому что нам обычно не нравится брать на себя ответственность, и мы предпочитаем обвинять других людей. В то же самое время, взятие ответственности помогает нам обрести потерянную власть, которую мы потеряли из-за ран, нанесенных другими людьми. Глубокое изучение того, что я могу изменить, приносит надежду и придает мужество; изучение того, что я не могу изменить, рождает отчаяние, страх и разочарование. Я не могу изменить прошлое. Я не могу в конечном итоге изменить других людей. Но я могу, по благодати Божией, изменить себя, сделав лучший выбор.

ПОЛУЧИТЬ УТЕШЕНИЕ

Это очень деликатный процесс. Нам нужно прийти к пониманию, что Иисус знает наши нужды и слабости. Писание учит, что Сын Божий «сияние славы и образ ипостаси Его» (Евреям 1:3), «причастный плоти и крови», «во всем уподобился братиям» и «претерпел, быв искушен», то «может и искушаемым помочь» (Евреям 2:14, 17, 18). Это означает очень простую и ободряющую истину: когда мы, испытывая искушения, приходим к Иисусу, то находим у Него отклик. Он сочувствует нам. Каким-то образом Он сохраняет Свою незапятнанную чистоту, но знает какую борьбу испытывают страдающие грешные люди.

Большинство из нас пытаются очиститься от греха, прежде чем придти к Иисусу. Это похоже на то, как человек стыдится своих кривых зубов и старается выпрямить их, чтобы произвести впечатление на ортодонта. Точно также как в отношении наших нанесенных грехом ран, искривленному нужно пойти к Выпрямителю, который может исправить наше положение, или остаться обреченным всегда быть кривым!

ПРИНЯТЬ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Наши греховные наклонности придают форму нашей плотской природе, уникальную, как отпечаток пальца. Большой грех одного человека - употребление алкоголя, женщине нравится сплетничать, молодежь испытывает похоть. Грех может принимать безобидную форму: человеку может нравиться есть слишком много конфет, или грех может быть таким отвратительным, как, например, педофилия. Один мужчина, которого я знаю, сделал предметом поклонения ноги – они его сексуально возбуждали – и он постоянно с этим боролся. Грех может принимать столько форм, сколько людей на земле.

Мы не можем изменить форму своей плотской природы, но мы можем выбрать, следует ли «питать» ее. Если ее питать, она будет расти. Если она голодает, но слабеет. Не наша вина в том, что мы получаем генетические недостатки и недостатки развития. Это не наша вина, когда мы страдаем нарушениями, которые настраивают нас на зависимости, эмоциональные раны и проблемы во взаимоотношениях. Раны прошлого НЕ НАША ВИНА! Но то, что мы делаем с ними, это наша ответственность. Мы можем позволить своей низшей природе отреагировать, кормя зверя внутри нас, получая сиюминутное удовлетворение, но, в конечном счете, жертвуя всем, что нам дорого. Или мы можем держать зверя голодным и питать дух.

В Евангелии от Матфея описывается удивительная метафора человеческого выбора. Пилат поставил Иисуса рядом с Вараввой. Какое странное соседство – невинный, святой Богочеловек и порочный вор. Сказал им Пилат: «Кого хотите, чтобы я отпустил вам?»

• «Варавву!» - кричал народ.

• «Что же я сделаю Иисусу, называемому Христом?» - говорит Пилат.

• «Да будет распят» - кричали они.

• «Почему? Какое же зло сделал Он?»

• «Да будет распят!» (см. Мф. 27:15-23).

Мы знаем, что Пилат освободил Варавву и распял Иисуса. Сегодня наша судьба зависит от такого же выбора. Мы не можем изменить форму нашего внутреннего «вараввы», но мы можем сделать выбор освободить его или нет. Мы можем распять Иисуса и освободить Варавву, чтобы активировать свои худшие склонности. Или же, мы можем распять Варавву, плотскую природу, со всей ее ненавистью, похотью, завистью и гордостью и освободить Иисуса, чтобы Он жил в нашем сердце. Распять Иисуса, освободить Варавву. Распять Варавву, освободить Иисуса. В конце концов, нам нужно будет выбрать одного или другого.

Вы знаете, какой выбор я порекомендую. Если вы распнете Варавву и освободите Иисуса, то позволите исцеляющему присутствию Любви проникнуть в темные уголки своей души. Он может исцелить те глубокие раны, о которых невозможно говорить вслух и утолить никогда не утихающий голод. Он даже может уничтожить «крепости», стоящие на протяжении поколений, чтобы вы создали новое наследие для своих детей. Обетование звучит так: «Тогда признаются они в беззаконии своем и в беззаконии отцов своих. . . тогда покорится необрезанное сердце их, и тогда потерпят они за беззакония свои, и Я вспомню завет Мой с Иаковом и завет Мой в Исааком, и завет Мой с Авраамом вспомню, и землю вспомню» (Левит 26:40-42). Благодаря евангелию, передача греха из поколения в поколение может прекратиться в вашей жизни.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ:

1. Люди не всегда негативно реагируют на насилие и травмы, пережитые в детстве. Как вы думаете, что является причиной различия в конструктивной и деструктивной реакции?

2. Когда вы заполняли «Проверочный список состояния психического здоровья» какие настоящие, переменные влияющие факторы вы определили?

3. Знаете ли вы о внутриутробных, нанесенных при рождении или детских травмах, которые могут быть причиной вашей борьбы в настоящее время? Если да, то что это за травмы?

4. Какой была ваша родительская семья: там любили прикосновения и проявляли любовь или же члены семьи были более сдержанными? Говорили ли о любви вслух или нет? Как это повлияло на ваше теперешнее состояние?

5. Какой положительный пример родителей или других людей вы взяли на вооружение? Унаследовали ли вы любые отрицательные формы поведения, такие как критику, гнев, уход в себя и пр.?

6. Пережили ли вы опыт победы над негативным поведением благодаря праву выбора и Божьей благодати? Поясните.

7. Могут ли люди пережить эмоциональное исцеление отдельно от морального и духовного? Поделитесь своими мыслями на эту тему.

8. Получили ли вы во время нашего семинара представление о своих «нравственных побуждениях»? Поделитесь своим опытом.

9. Вы когда-нибудь «застревали» в боли прошлого? Поясните.

10. Помогает ли вам знание Иисуса брать на себя больше ответственности за свой выбор? Поясните.

*Раздаточный материал*

# Исцеление ран прошлого

**Дженнифер Джилл Швайцер**

*«Искуси меня, Господи, и испытай меня; расплавь внутренности мои и сердце мое…»   
(Пс. 25:2)*

Часто нездоровые шаблоны поведения могут передаваться от одного поколения к другому. Но так бывает не всегда.

На наши склонности влияют три фактора:

1. Природа (биологические факторы, генетика).
2. Воспитание (факторы окружающей среды, то, как мы растем).
3. Выбор (наш выбор – реакция на влияние природы и воспитания).

Первые два фактора мы почти не можем контролировать, но можем научиться делать правильный выбор!

1. **Природа** в основном связана с генетикой. Многие психические заболевания «наследственны», это означает, что мы наследуем склонность к этим заболеваниям. К счастью, в большинстве случаев, мы многое можем сделать, чтобы предотвратить развитие этих заболеваний.
2. **Воспитание** имеет отношение к нашей среде обитания, начиная с внутриутробного влияния, которое продолжает действовать в процессе рождения, во младенческом возрасте и детстве.
3. **Выбор.** Бог дал нам свободу выбора. **Мы не должны жить в соответствии с генетически унаследованными и унаследованными от среды склонностями   
   к различным зависимостям или другому пагубному поведению. Если мы объединим свою волю с Божьей, Иисус даст нам победу.**

Наука под названием «эпигенетика», или экспрессия генов, доказывает, что мы можем активировать и деактивировать определенные генетические тенденции.

**Помните: «Это не наша вина, но наша ответственность!»**

Мы можем убедиться в том, что наши склонности не стали пагубным поведением, беря на себя ответственность за себя, следуя трем шагам.

1. **Получить представление о происходящем**. Благодаря консультированию и/или молитве, мы придем к пониманию, как наше прошлое влияет на нас.
2. **Получить утешение**. Придите к познанию Иисуса, Того, кто был искушаем во всем, в чем искушаемы мы, но не согрешил. Верьте, что Он сочувствует и любит нас.
3. **Принять ответственность**. Используйте Богом данную волю, чтобы делать разумный выбор, который сохранит нас вместо того, чтобы навредить и освободит нас, чтобы служить Богу и другим людям.

# УПРАЖНЕНИЯ

1. **Переосмысление** (ломка льда). Сядьте в круг и попросите каждого участника рассказать о разочаровании или невезении, произошедшем с ними в прошлом. Не рассказывайте о сокрушительных, ужасных вещах, таких как насилие или смерть, но лучше расскажите о незначительных, даже может быть юмористических ситуациях. После рассказа «переосмыслите» это событие, показав хорошую сторону этого события.
2. **«Проверочный список состояния психического здоровья»** (см. в конце). Пусть каждый участник заполнит этот список. Цель задания состоит в том, чтобы каждый человек определил от одной до трех вещей, которые он/она может изменить для улучшения общего состояния психического здоровья.
3. **Общение и молитва**. Сядьте в круг и после того как вы обсудите политику конфиденциальности (никто из членов группы не может рассказывать другим людям о том, что они услышали здесь), пусть каждый член группы расскажет о ране, нанесенной ему в прошлом. После этого возложите руки и все вместе помолитесь об исцелении этой раны.

## Проверочный список состояния психического здоровья

Инструкции: делайте отметки напротив ситуации, имеющей к вам отношение. Цель задания состоит в том, чтобы устранить все «излечимое», сократив общее количество отмеченных пунктов до пяти или менее.

«Господи, дай мне душевный покой, чтобы принять то, что я не могу изменить, дай мужество изменить то, что могу, и мудрость, чтобы отличить одно от другого»   
(Рейнгольд Нибур).

|  |  |
| --- | --- |
| **Прошлое** |  |
| Наличие психических заболеваний в семье |  |
| Ранняя детская травма или насилие |  |
| Предыдущий эпизод психического заболевания |  |
| Воспитан родителями, имевшими психические заболевания |  |
| Дисфункциональная семья |  |
| В детстве я пережил развод родителей или отсутствие родителей |  |
| Недавно произошедшая тяжелая стрессовая ситуация в жизни |  |
| Низкий вес при рождении |  |
| **Настоящее – «постоянное состояние»** |  |
| Мозговая травма или дефект |  |
| Предменструальный синдром |  |
| Менопауза или предменопауза |  |
| Недавнее рождение ребенка |  |
| Родитель-одиночка |  |
| Вдовец/вдова |  |
| **Настоящее – то, что можно изменить** |  |
| Жизнь с зависимым человеком |  |
| Серьезный конфликт в браке |  |
| Воспитание внуков |  |
| Хронические боли/проблемы со здоровьем |  |
| Регулярная бессонница |  |
| Нищета |  |
| Гепатит С |  |
| Недавняя травма головы |  |
| Инсульт |  |
| Сердечные заболевания |  |
| Неизлечимый рак |  |
| Болезнь Паркинсона |  |
| Диабет |  |
| Заболевания щитовидной железы |  |
| Заболевания надпочечников |  |
| Волчанка |  |
| Инфекционное заболевание |  |

* Для комплексного лечения диетических и других медицинских причин депрессии, см. «Выход из депрессии», автор Нил Недли (*Depression: The Way Out* by Neil Nedley)

**Урок 6**

# Прощение и ваше здоровье – часть 1

Адаптировано из книги «Я прощаю тебя, но…» (Пасифик Пресс, 2007) и других источников

**Лурдес Моралес-Гадманссон**

*«ГОСПОДЬ, ГОСПОДЬ, Бог человеколюбивый и милосердный, долготерпеливый и многомилостивый и истинный, сохраняющий милость в тысячи родов и прощающий вину и преступление и грех, но не оставляющий без наказания вину…»   
(Исх. 34:6,7)*

Рассказывают историю о двух монахах, которые шли вдоль берега реки и пережили стрессовую ситуацию. Молодая женщина, которая, очевидно, пыталась перейти реку перепрыгивая с камня на камень, случайно оступилась, и упала в воду. На ней была надета тяжелая юбка, которая быстро отяжелела от воды, девушка боролась с течением, чтобы перебраться на другой берег, но чем больше она боролась, тем глубже погружалась в воду.

Монах старшего возраста, понимая, в какой опасности находится девушка, прыгнул в воду, поймал девушку и перенес на другой берег. Она поблагодарила его за спасение жизни, и пожилой монах отправился обратно, присоединился к своему брату и они пошли обратно в монастырь. Так как они дали обет молчания до заката, никто не прокомментировал случившееся вслух.

Но когда зашло солнце, молодой монах подошел к своему пожилому спутнику и сказал: «О чем вы думали, находясь там, у реки? Разве вы не помните, что мы дали обет целомудрия? Мы даже не должны смотреть на женщин, не то, что *трогать* их!» Он продолжал обвинять пожилого монаха, который терпеливо ожидал, когда молодой человек закончит. И когда он замолчал, пожилой монах повернулся к нему и сказал: «Дорогой брат, я отпустил эту девушку десять часов тому назад. А мне кажется, что ты несешь ее весь день!»

## О ЧЕМ ЭТОТ СЕМИНАР

Этот семинар о том, как отпустить давние разрушительные чувства, связанные с прошлыми или настоящими обидами, об исцелении этих чувств и мыслей и о движении в будущее с надеждой. Вы узнаете, как почитать свой «храм Святого Духа», осуществляя на практике простые, но глубоко исцеляющие принципы прощения, находящиеся в Священном Писании и в исследованиях, посвященных прощению. Таким образом, вы узнаете, как

1. **отпустить** боль прошлого,

2. **освободить энергию,** которую вы сейчас тратите на прокручивание в своей голове того, что произошло и того, как вы злитесь на эту ситуацию, и

3. **направить эту энергию** на проекты, существующие в настоящем времени и будущие возможности.

И, наконец, вы узнаете **несколько практических советов** о том, как преодолеть обиды посредством **использования различных эффективных стратегий**. Посредством описанных здесь библейских, психологических и социологических принципов, вы испытаете улучшение психического и физического здоровья благодаря **СИЛЕ ПРОЩЕНИЯ**!

Как вы увидите, прощение это не какое-то бессмысленное "прикрытие" или действие, совершенное под горячую руку ради целесообразности. Оно требует:   
1) тщательного рассмотрения, 2) готовности привести обидчика к ответственности,   
3) намерения установить новые границы, и 4) щедрого желания освободить должника от долга перед вами. Прощение - это не «дешевая благодать». Оно всегда признает, что этот подарок чего-то стоит. Поэтому прощение следует проявлять после тщательного обдумывания, взвесив все за и против, чтобы, решить, когда простить человека, но, в конце концов, *прощение необходимо дать*.

Этот семинар основан на информации, полученной из книги «Я прощаю тебя, но…» (издательство Пасифик Пресс, 2007) и других материалах и презентациях по данной теме. Если вы желаете больше прочесть по этой теме, обратитесь к предложенному списку книг, DVD дисков и веб-сайтов.

Тема «Прощение и ваше здоровье» будет освещаться в двух семинарах. Мы рассмотрим важные аспекты значимости прощения для нашего здоровья. Эти два семинара будет включать в себя 12 Библейских принципов прощения. Первые девять принципов будут представлены в этом семинаре, а последние три принципа будут рассмотрены во второй части семинара «Прощение и ваше здоровье».

## НЕСКОЛЬКО ОПРЕДЕЛЕНИЙ ПРОЩЕНИЯ

**Давайте начнем с нескольких определений прощения. Это важный первый шаг, потому что бывает, что между обидчиком и обиженным существуют взаимодействия, которые считаются прощением, но таковым на самом деле не являются.**

**Ветхозаветное определение прощения**

В книге Исход 34: 6,7 мы читаем: «ГОСПОДЬ, ГОСПОДЬ, Бог человеколюбивый и милосердный, долготерпеливый и многомилостивый и истинный, сохраняющий милость в тысячи родов и прощающий вину и преступление и грех, но не оставляющий без наказания вину…».

**Здесь у нас есть две стороны** **Божьего прощения:** **справедливость и милосердие**. С одной стороны, *сострадание и терпение*, мотивированные неустанной любовью, и, с другой стороны, *установление границ для нераскаявшихся*. В своих отношениях с народом Израилевым, Божьи требования справедливости и праведности (правильных дел) от Своего народа являются условиями для получения ими Его прощения. Но прощение предлагается даже тогда, когда есть нежелание выполнить условия. Прощение и предоставление грешникам второго, третьего, четвертого или большего количества шансов, сопровождается увещеваниями, негодованием, конфронтацией, мольбой, и наказаниями, но всегда дверь остается открытой для покаяния и исповеди. Даже после отвержения центральной роли народа Израильского в «ветхом» завете, Он создал «новый» завет, который включал их, если они сделают выбор принять этот завет в свою жизнь.

Человеческое прощение также должно состоять из справедливости и милосердия. Если интерпретировать прощение, как только лишь справедливость, то оно может легко стать *местью*. Если интерпретировать прощение исключительно как милость, мы можем впасть в *дешевую благодать*, оставив дверь открытой для дальнейшего злоупотребления милостивым даром. **Истинное прощение уравновешивает требования правосудия и приглашения милосердия.**

**Новозаветное определение прощения**

Новый Завет следует сбалансированному пониманию прощения, которому учили ветхозаветные пророки: прощение – баланс справедливости и милости.

Слово *charizomai -* греческий термин, используемый для описания прощения, которое на кресте Бог дал миру через Своего Сына, Иисуса Христа. Это означает - предоставить милость безвозмездно из доброты, а не благодаря каким-то достоинствам принимающей стороны. Оно подразумевает спасение или избавление кого-то от определенной опасности или смерти.

Бог распространил Свое *charizomai* далеко и обширно, добровольно возложив наши грехи на Агнца Божьего, оставив нас неопровержимо чистыми, и открывая путь покаяния и прощения для всех. Падшее человечество не сделало ничего, чтобы заслужить этот дар прощения – не признало свой грех, не покаялось и не исповедалось. Именно Его любовь, Его сочувствие, Его сострадание, Его бесконечность духа дали нам charizomai. И это прощение имеет потенциал для восстановления нас к жизни в радости здесь и сейчас, и в вечной жизни с нашим замечательным Спасителем. «Чудный, Советник, Бог крепкий, Отец вечности, Князь мира» (Ис. 9:6) делает все это возможным благодаря Своему бесконечному *charizomai* с любовью предлагаемому всем, кто примет его верой!

Другое греческое слово, переведенное как «прощение», это слово *aphiemi*, применимо именно к тем, кто принял Божье *charizomai*, кто стал верующим и начал свой путь со Христом. Этот термин имеет различные значения: «оставлять или отсылать», «прощать или не замечать», «отделять от». Это то, что Бог каждый раз делает через Христа. Он прощает нас, чтобы сохранить наши отношения с Ним. Посредством нашего исповедания и покаяния, признания дара прощения с благодарностью, дара, который уже был дан нам, мы, прощенные, овладеваем Божьим *aphiemi,* чтобы жить жизнью прощения.

Наша новая жизнь отличается от старой. Знание о том, что мы прощены (Бог стирает наши прошлые грехи благодаря дару незаслуженного **оправдания**) открывает двери для изменения сердца, которое продолжается благодаря процессу, называемому освящением. Я называю его «**путешествием прощения**». Проявление на практике плодов Духа (Гал. 5:22-26), чтобы развивать дух прощения, каждый день учась прощать, даже наших врагов, именно то, что значит быть освященным. Теперь вы понимаете, почему освящение это дело всей жизни!

## ДРУГИЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРОЩЕНИЯ

Что такое прощение? Давайте посмотрим, какие определения ему дали люди.

• Это значит подставить вторую щеку перед лицом вопиющей несправедливости.

• Это незаслуженное проявление доброй воли.

• Отношения исцеляются до такой степени, что проявляется то же великодушие, что и в настоящей дружбе.

• Парадоксально, но прощая другого, исцеляется пострадавшая сторона.

• Будучи далеким от простого обязательства, это безвозмездный дар, который пострадавшая сторона решает дать обидчику.

• Первый ошеломляет последнего своей добротой. (Международный институт прощения, Роберт Энрайт, университет штата Висконсин, Мэндисон. <http://www.forgiveness-institute.org>)

МакКалоу, Сандейдж и Уортингтон дают следующее определение прощения: «Прощение это увеличение нашей внутренней мотивации восстановить и поддерживать взаимоотношения после того, как они были повреждены ранящими действиями другого человека».

Уортингтон дает следующее определение: «Исходя из опыта, прощение больше похоже на акт, который выходит за рамки морального долга, на чрезмерное [искупительное] действие, укорененное не в нашем чувства долга, но в нашей способности к благотворительности и благожелательности».

Эти определения, разработанные христианскими психологами, подчеркивают **восстанавливающие качества прощения.** То, что было разрушено, теперь восстановлено, **возможно, не до своего первоначального состояния, но до приемлемой точной копии,** которая позволяет прощающему и, надеемся, прощенному, восстановить эмоциональный ущерб, нанесенный оскорбительным событием. **Эти определения заходят настолько далеко, что предполагают, что существует «ген прощения» в каждом из нас, нуждающийся в исцелении, которое может принести лишь прощение.** Мы прощаем не просто ради исполнения нравственного долга, но чтобы восполнить свою потребность в исходящем потоке любви.

## ЧЕМ ПРОЩЕНИЕ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ

Международный институт прощения предполагает, что прощение не является ни одним из нижеперечисленного:

• Не обращать внимания или игнорировать обиду («Время лечит, и это пройдет»);

• Отрицание реальности обиды («Я ничего не сделал. Ты все придумал».);

• Преуменьшение важности того, что произошло. («Здесь ничего серьезного не случилось. И было-то всего один раз. Больше это не повторится».);

• Оправдание обидчика («Она была уставшей, расстроенной и пр., и не отвечала за свои действия».);

• Удерживание обидчика в заложниках («Он должен знать, что обидел меня. Я не дам ему об этом забыть».).

Даже при том, что в каждом из нас есть глубокая потребность прощать, которую Бог вложил в каждого из нас, в нас есть часть, которая смотрит на прощение с подозрением. Мы удерживаем прощение внутри, потому что большинство из нас хотят, чтобы *сначала* к обидчику была проявлена справедливость, прежде чем мы дадим такой драгоценный подарок такому недостойному человеку! Поэтому мы используем стратегии **уклонения и манипуляции**, такие, как перечисленные выше, и считаем, что позаботились о ситуации. Истина состоит в том, что если мы не предпримем никаких действий по отношению к нанесенной нам обиде, **таким образом, чтобы позаботиться о своем собственном чувстве вины, в отношении неискреннего прощения,** мы будем продолжать носить в себе гнев, в том или ином его проявлении. Это моральное бремя рано или поздно проявит себя в физическом заболевании. В этом смысле **непрощение это психосоматическое заболевание!**

**Что происходит, когда я считаю, что ко мне проявили несправедливое отношение или предали?**

**Гнев** обычно является первой реакцией на реальную или кажущуюся несправедливость. И это не так плохо. Гнев это средство самосохранения, позволяющее потерпевшей стороне защитить себя или избежать источника опасности.

Это объясняет тот факт, что Библия не запрещает гневаться (Еф. 4:26 и Пс. 4:4), но **призывает нас не гневаться в течение длительного времени**. Долгосрочный гнев, который превращается в цинизм и недоверие к другим людям, может причинить нам наибольший вред. Псалом 29:6, напоминает нам, что даже Бог гневается, но Его гнев длится только в течение некоторого времени. А Его милость длится всю жизнь!

После первоначального гнева, появляется **чувство стыда**, подавляющее потерпевшую сторону. Этот стыд возникает из-за предположения о том, что мир, в котором мы живем, безопасный и доброжелательный и, следовательно, **мы не заслуживаем обидных действий, направленных на нас**. Это предположение объясняет, почему несправедливость, совершенная по отношению к нам, всегда нас удивляет. Мы также можем быть удивлены, когда считаем, что не способны сделать больно другому человеку. Признание того, что человек является грешником, не обязательно означает, что этот человек способен рассматривать свои действия как обидные со стороны другого человека. И даже если человек не был полностью ответственен за обидное действие, **стыдно стать жертвой**. Этот стыд вырастает из страха, что другие люди поверят в то, что несправедливость была заслуженной.

Следующая реакция, возникающая от чувства стыда - **потребность в обвинении**. Опять же, наш шок от неявного обвинения в несправедливости того, что мы заслужили обиду, заставляет нас **искать внутренний или внешний источник, чтобы обвинить его в преступлении**. Мы можем предположить, что мы сделали что-то, чтобы заслужить это обидное действие (этот ответ типичен для детей, которые становятся жертвами), или мы можем сделать вывод, что всю вину за это преступление нужно возложить на другого человека. Как мы увидим позже, в зависимости от нашего типа личности, как взрослого человека, мы будем по-разному реагировать на потребность в обвинении. **В любом случае, любая реакция должна принимать во внимание тот факт, что обиды между взрослыми требуют, чтобы и обидчик и пострадавшая сторона взяли на себя свою долю вины за обидный инцидент.**

Результат развития стадий стыда и вины как реакции на обиду – **отрицание,** оно является еще одним **средством избежать** принятия ответственности (обидчик) или необходимости решения несправедливого обвинения или действия (потерпевшей). Если пострадавшая сторона остается в стадии отрицания, обоим сторонам будет легко начать **создавать историю вражды**. Важно рассказать историю о том, что произошло, как возникла обида, если вы хотите уйти от ущерба, причиненного этой обидой. Но **история обиды (вражды) это история, которая застряла на месте**. Доктор Фред Ласкин сравнивает ее с самолетом, который кружит вокруг посадочной площадки, не садясь на землю. Одна и та же история рассказывается снова и снова, в ней участвуют те же игроки, используются те же аргументы в пользу того, чтобы держать обиду на человека.

Вот типичные реакции на обидные действия: гнев, стыд и вина, отрицание и история обиды. Эти реакции вредны для человека, цепляющегося за них, когда мы становимся жертвой обиды, и, по иронии судьбы, мы, как правило, цепляемся за них изо всех сил! Швейцарский педагог и философ Жан Пиаже, заявил, что первая реакция человека на обиду является КОНСЕРВАТИВНОЙ. То есть, мы склонны оставить все, как есть, даже если все плохо! Эта типичная реакция, как правило, сохраняет гнев, страх, боль и негодование. Изначально они предназначены для защиты потерпевшего, давая ему или ей чувство контроля над действием, которое вызвало боль или угрожает их благополучию. Тем не менее, если придерживаться этой схемы в долгосрочной перспективе, боль прошлого будет постоянно вторгаться в настоящее, негативно влияя на психическое, физическое, и духовное состояние.

Прощение обладает потенциалом разорвать этот порочный круг. Психологи Паргамент и Рай разработали ТРАНСФОРМАЦИОННУЮ модель, основанную на прощении, для реагирования на обиду. Решение простить мотивирует личность перейти от самозащиты к активной борьбе за мир (то есть, за прощение и примирение).

Это решение осуществляется благодаря следующим действиям:

**Переосмысление**: процесс попытки увидеть обидчика с другой, более сочувственной перспективы, смотря на него / ее как, например, на уязвимого ребенка. Этот процесс включает в себя **гуманизацию** обидчика (он больше не рассматривается как "чудовище"), происходит **сопереживание** «раненому внутреннему ребенку» обидчика, происходит **переоценка** отношений ("Можем ли мы снова быть друзьями?"), и **социальное содействие** – поиск путей возможной связи с обидчиком, хотя эта связь и отличается от предыдущих отношений.

Позже мы коснемся стратегий трансформации, осуществляемых через прощение. На данный момент, мы хотим знать, что Священное Писание говорит о прощении. Мы рассмотрим 12 библейских принципов прощения. Поскольку этот семинар представлен   
в двух частях, мы рассмотрим первые девять принципов в первой части, а последние три - во второй. Эти принципы не являются единственными принципами прощения, которые есть в Писании, но они помогут нам получить представление о том, как божественное прощение влияет на практику человеческого прощения

# ДВЕНАДЦАТЬ БИБЛЕЙСКИХ ПРИНЦИПОВ ПРОЩЕНИЯ©

## ПРИНЦИП №1: Я буду прощен так, как прощаю я (Мф. 6:12)

Этот принцип находится в самом центре молитвы Господней, и это говорит о том, что прощение на земле влияет на то, какого прощения человеку следует ожидать от Бога.

Матфея 18: 23-35. **Притча о двух должниках** учит, что Божье прощение приходит с ожиданием того, что мы тоже должны прощать друг друга. Она также предполагает, что, если я, прощенный Богом человек, не прощаю тех, кто оскорбляет меня, я остаюсь открытым для оскорбления не только моего брата или сестры, но и Бога.

Означает ли это, что Бог не простит мне, если я не прощаю своего брата или сестру? Не обязательно, так как **о Боге известно, что Он изменял Свое мнение** и миловал недостойных. Тем не менее, хотя Бог и прощает в таких случаях, Он не освобождает прощенного от того, чтобы жить с последствиями своих действий (см. Амос 7: 1-6). Бог милует Свой народ и не наказывает, но позволяет им страдать от последствий своего выбора; во 2 Царств l 7:1-17 Давид получает прощение, но не может строить Храм, потому что пролил слишком много крови).

## ПРИНЦИП №2: если я не прощаю, мое поклонение Богу не принимается (Мф. 5:23-24)

Бог хочет, чтобы мы пребывали в мире с нашими братьями и сестрами, прежде, чем мы придем на поклонение Ему. Мы также должны быть в мире с собой и освободиться от чувства вины. Наше поклонение является наиболее значимым, когда мы предлагаем его Богу с чистой совестью. Для этого необходимо, чтобы мы нашли время для покаяния и исповедания в своих собственных грехах (бревно в нашем глазу) с последующим стремлением к миру с нашими обидчиками (соринку в их глазах). (Матфея 7: 3).

Мы должны сделать все возможное, чтобы примириться с нашим обидчиком/-ми, **прежде** чем мы будем поклоняться Господу в пении, молитве и проповеди. В то же самое время, наше поклонение может быть **средством**, которое приблизит нас к решению простить кого-то.

Даже если мы прощаем обидчика, а он **отказывается принимать наше прощение**, мы свободны от вины в глазах Бога, потому что мы выполнили заповедь о прощении. Именно внутреннее решение простить освобождает нас от гнева, сопровождающего обиду и вину в глазах Бога (см. Матфея 5:44).

## ПРИНЦИП № 3: прощение предназначено для всех, а не только для тех, кто его «заслуживает» или «зарабатывает» (Мф. 5:46-48).

История Исава и Иакова. В Бытие 32 мы находим, что Иаков отправляет послов к своему брату, Исаву, чтобы попросить своего брата простить его. Послы говорят Иакову о том, что Исав взял 400 человек и идет на Иакова. Цель трех разных даров, которые Иаков повелел собрать для своего брата, - «умилостивить» Исава (Бытие 32:20). У Иакова все еще не было шанса сказать: «прости меня».

Достаточно ли этих подарков для того, чтобы обратить вспять то, что Иаков сделал Исаву, украв его первородство? **Нет, так как ничто не может отменить прошлое действие или полностью восполнить его**. В своей книге «Состояние человека», Ханна Арендт учит, что есть две характеристики человеческой деятельности: **непредсказуемость и необратимость**. Так как мы часто не знаем или не понимаем, откуда исходят обиды, мы не можем обернуть вспять последствия болезненных и непредсказуемых обид, то Арендт делает вывод, что прощение является единственным доступным для людей способом, чтобы закрыть глаза на последствия серьезной обиды. Тем не менее, получающий прощение, не заслуживает прощения обиженного человека.

Иаков встречается с ангелом и борется с небесным посланником, думая, что это его брат. Бог заверяет его в Своем прощении также, как заверяет нас, даже если мы не всегда можем быть уверены в человеческом прощении (Бытие 32:27-29).

В 33 главе книги Бытие, когда Иаков видит своего брата, идущего на него с армией, он приступает к защите своей семьи, считая, что Исав идет, чтобы уничтожить их всех. Вопреки своим ожиданиям, он видит, что Исав бежит к нему с распростертыми объятиями примирения. **Разве даже сейчас Иаков заслуживает прощения Исава?** Среди многих даров, которые Иаков преподнес Исаву не было возвращения первородства. Тем не менее, Исав принял дары Иакова в качестве **доказательства** его раскаяния. Получение незаслуженного прощения для Иакова было подобно тому, как если бы «кто увидел лице Божие» (Бытие 33:10).

## ПРИНЦИП № 4: простить легче тогда, когда обидчик просит о прощении (Псалом 31:1, 3, 5)

Возможно, Иаков сделал так, что Исаву было легче простить его, отправив брату сначала дары примирения. Это был способ Иакова попросить прощения, когда он не мог произнести просьбу о прощении. Но Эллен Уайт в книге «Желание веков» на стр. 198, говорит, что когда Иаков боролся с Ангелом, Бог явился Исаву во сне, позволив ему пройти через процесс сочувствия своему младшему брату и открыв ему, что Бог был с Иаковом во всех его страданиях. Даже при том, что Иаков еще *не попросил* прощения, Божье откровение Исаву облегчило возможность *дать* это прощение.

Когда Бог лицом к лицу встретился с Каином и спросил его об убийстве Авеля, Каин отказался признать преступление или попросить прощения. Напротив, он придумывает оправдания, чтобы извинить свое противоправное деяние. Это классическая реакция необращенного сердца - сокрыть, пройти мимо, оправдаться, умалить значение неправильного поступка, - сделать все возможное, чтобы не взять на себя ответственность за причиненный вред.

Когда мы обижаем кого-то, всегда лучше быстро признать неправильный поступок, ради обидевшего и ради обиженного. Для обидчика разум, ведомый чувством вины служит всего лишь для болезни, охватывающей тело (текст 3 «обветшали кости мои»). **Прощение - это дар не только для обидчика, но и для себя.**

Рассказывая библейскую историю двух отчужденных братьев в книге «Желание веков», Эллен Уайт отмечает, что во сне Исава Бог открыл ему страдания Иакова во время его изгнания из дома и семьи; раскрыл его горе, когда Иаков узнал, что его любимая мать умерла во время его отсутствия; и как Иакова защитило небесное воинство. С одной стороны, Бог обратился к умению Исава сопереживать и переосмыслить действия его брата в свете страданий Иакова, благодаря которым он сполна расплатился за свои грехи против Исава. С другой стороны, Бог напоминает Исаву, что это был Его, Божий выбор выбрать Иакова, а не Исава и что Исаву необходимо принять Божью волю в своей жизни и в жизни его брата. **Принятие этого откровения и принятие брата с распростертыми объятиями послужит в вечную пользу Исаву.**

Кто-то может спросить, до какой степени «**утомительная вражда**» сыграла свою роль в примирении братьев. Утомительная вражда влияет на тех, кто так долго держит в себе обиду, что устает от нее и готов ее отпустить.

Эта история – пример того, как прощение и примирение могут иметь место даже тогда, когда обидчик не был первым, попросившим о прощении.

## ПРИНЦИП № 5: Дар прощения может вызвать раскаяние: Божье прощение

Мы часто думаем, что раскаяние должно предшествовать прощению: обидчик раскаивается, прося о прощении и затем, именно в таком порядке, мы даем прощение. Но события чаще всего не развиваются именно таким образом. **Иногда пострадавшему человеку следует предложить прощение, чтобы вызвать раскаяние обидчика.**

Божественная модель прощения следует именно такой последовательности: Бог предлагает людям прощение **до** того, как они покаялись, чтобы вызвать их раскаяние.

**История Сары.** Сара замужем за пастором Джоном, а Кевин, брат пастора, всячески осложняет ей жизнь. С того момента, как Сара и Джон познакомились, Кевин делал со своей стороны все возможное, чтобы они расстались. Кевин стал распространять порочащую ложь о Саре в каждой общине, где Джон и она совершали служение до тех пор, пока Сара не попросила своего мужа вынести этот вопрос на церковный совет.

В ночь перед заседанием совета Саре приснился сон, в котором она услышала голос, говорящий: «Прости его! Прости его!». Будучи не в состоянии спать, она поднялась с кровати и провела остаток ночи в молитве. Когда на следующее утро она пришла на заседание совета церкви, ее попросили высказать свои жалобы. Сара поднялась и сказала: “Я ничего не имею против Кевина. Я люблю его и прощаю”, - и села. В комнате наступила полная тишина, все ждали, что произойдет дальше. Когда Сара посмотрела на своего зятя, то увидела, что он схватился руками за голову и сквозь пальцы текут слезы. Когда он наконец смог собраться, то встал и признался в ненависти к Саре, которая накопилась в его сердце. Сейчас Сара рассказывает о том, что Кевин стал ее самым ревностным защитником!

## ПРИНЦИП № 6: свобода исходит из познания/признания «истины» (Ин. 8:32; Пс. 138:23-24)

Поговорку «простить и забыть» часто цитируют в случае серьезного оскорбления или даже продолжающихся оскорблений. Например, женщинам, страдающим от насилия в семье, говорят что они должны «простить и забыть», потому что они христианки и если они будут сносить насилие, то это откроет двери для спасения их мужей-насильников. В   
1 Петра 3:1 действительно говорится о том, что женщины должны принять главенство своих *неверующих* мужей, чтобы их добрый пример помог привести мужей ко Христу. К сожалению, так называемые верующие, но проявляющие насилие мужья, используют этот текст, чтобы оправдать продолжающееся насилие. Никто не должен понимать этот текст так, что Петр имел ввиду, что жена должна смириться с насильственным и *неверующим* мужем. Смысл текста в том, что святое поведение жены должно служить для обращения мужа, а не оправдания его насилия.

Это обычная рекомендация пасторов и руководителей церкви не принимает во внимание, что если притворяться, что все хорошо, то это не приведет пострадавшую сторону к прощению, но скорее приведет к длительной обиде. **Свобода от обиды приходит от признания того, что к человеку отнеслись несправедливо и что эта несправедливость стала причиной обиды.**

Когда этот факт признан, «истина» признана, теперь жертва готова рассмотреть возможность прощения. Оправдание, оставление без внимания или преуменьшение важности плохого действия никогда не приведет нас к прощению, потому что **прощение это дар, который дается при полном признании того, что плохое действие было совершено.**

Модель Божьего прощения может помочь нам понять роль «истины» в прощении. Рим. 5:8 говорит нам, что Бог доказал нас свою любовь, когда мы «были еще грешниками», отвернулись от Него, а Он простил нас благодаря Его Сыну, Иисусу Христу. Бог не притворялся, что мы не согрешили, но напротив, полностью принял во внимание наше «оскорбление», и сделал выбор, чтобы накрыть нас покровом милости и прощения.

Точно так же, **прощение не одобряет неправильное действие,** а, скорее, является признанием того, что, несмотря на совершенное плохое действие, обиженный человек **выбирает** покрыть это плохое действие покровом прощения, ничего больше не требуя от виновного, кроме любви, которую мы обязаны проявлять друг ко другу, будучи христианами.

В случае развода из-за измены или гражданского правонарушения (правонарушения, направленные против общества, такие как убийство, изнасилование и пр.), даже если прощающий ничего не требует от виновного, государство может действовать со своей стороны, наказав виновного приемлемым образом (заключение, оплата алиментов и пр.). **Тот факт, что виновный должен заплатить свой долг обществу, не отрицает возможности прощения на личном уровне.**

## ПРИНЦИП № 7: До семижды семидесяти раз? (Мф. 18:21-22; Лк. 17:3-4)

Петр задал Иисусу вопрос, который мы часто задаем себе, когда имеем дело с насильниками или просто со «сложными» людьми: сколько раз мне следует прощать этого человека?

О ком говорил Петр? В переводе Библии короля Иакова это слово переведено с греческого как «брат» (*adelphos)*, оно может быть переведено как «брат и сестра», имея ввиду родных братьев и сестер, рожденных от одних родителей или членов Тела Христова, Церкви. Он имел ввиду своих братьев, учеников Иисуса!

Ответ Иисуса на вопрос Петра вызвал множество споров среди христиан. **Означает ли это, что я должен навсегда смириться с насильником?** Разве прощение его или ее не предполагает, что насильник получает мое разрешение продолжать насилие? Любой человек, имевший отношения с насильником, на своем личном опыте может легко подтвердить, что во время прощения чувствовал неуверенность и даже страх.

Когда Петр спрашивает, сколько раз нужно прощать своих собратьев учеников, он признает факт, который должны учитывать все христиане: там, где двое или трое собраны во имя Господа, *там будут конфликты*!! (прощу прощенья у текста Мф. 18:20!). А там где есть конфликты, будет нужда в прощении и примирении.

К сожалению, нет универсального решения, потому что все ситуации разные. Однако, есть общее понимание, которое поможет нам понять значение этого отрывка. Прежде всего, согласно “Полного аналитического словаря” Уильяма Маунса **число семь в этом отрывке нужно понимать буквально**: семьдесят раз по семь, или как говорится в Новом международном переводе Библии на английский язык “семьдесят на семь”. В любом случае, это больше, чем «закон о трех преступлениях» (прим. пер. - рецидивист, трижды совершивший какое-либо правонарушение, осуждается «по максимуму», предусмотренному за это преступление, без права на условно-досрочное освобождение)! Во-вторых, Иисус предлагает, что **нам нужно быть терпеливыми по отношению к сложным людям**. Однако, “сложный” это не то же самое, что “опасный” и когда человек чувствует, что жизнь его или его детей стоят на кону в угрожающих отношениях, то он может простить, приняв при этом меры для защиты себя и своих детей от опасности, *даже если они означают физическое разделение с насильником.*

В переводе Библии короля Иакова этот отрывок в Лк. 17:3 начинается так: “Если твой брат согрешит против тебя, сделай ему замечание и если покается, прости его». Новый пересмотренный стандартный перевод использует слово “ученик” вместо слова “брат”, предполагая, что обиды часто исходят от наших “братьев и сестер” в семье и в церкви. **Самые близкие нам люди могут причинить нам больше всего вреда из-за высокого уровня доверия, которое мы на них возлагаем.** Какой вывод мы можем сделать на основании этих отрывков? 1) Во Христе мы призваны **снисходить друг ко другу** (Кол. 3:13) и иметь готовность простить после первой обиды и 2) снисходя друг ко другу, мы должны быть готовы также **противостать обидчику из-за его/ее оскорбительного поведения.**

В английском языке слово «конфронтация» (противостояние) имеет негативное значение – нападать. Однако, противостояние человеку в смысле прощения, относится к **беседе, разговору**, во время которого что-то проясняется и люди приходят к пониманию. «Конфронтационный разговор» предполагает, что существует вероятность, что обидчик действительно не знает, что он обидел вас и что вы ищете пути **преодолеть его незнание.** Поступая таким образом, воспользуйтесь «Я-утверждениями» («Я чувствую, что…», «Мне кажется, что…», «У меня такое впечатление, что…»), а не обвиняющим словом «ты».

В случаях расстройств личности или психических расстройств, следует вести подобные разговоры призвав на помощь надежного и способного друга христианина или профессионала. В противном случае, такие встречи могут иметь неприятные последствия и оставить вас с чувством вины ("Как ты мог поступить так по отношению к бедному, невинному и больному человеку?")

## ПРИНЦИП № 8: не существует такого понятия, как “христианская” месть (Рим. 12:20-21)

Иногда можно услышать такое выражение: “Я ее исправлю. Я соберу горящие уголья ей на голову”. Это заявление/угроза подразумевает, что в подобной мести каким-то образом содержится библейское благословение: **быть «хорошим» по отношению к обидчику, чтобы «отплатить ему» и также заставить его вечно испытывать чувство вины, связанное с прошлой обидой.**

Мы увидели, что прощение может послужить для восстановления отношений, хотя, неизбежно, что они будут отличаться от имевшихся раньше отношений. Однако, неискренние попытки к «примирению» (Кен Санд называет их «притворным примирением») являются своеобразной формой расплаты или «христианской мести».

Неправильное понимание отрывка из Послания к Римлянам 12: 20-21 подарило христианам идею о том, что они могут «наказать» обидчика благословениями из послания апостола Павла. Но это не так!

Во времена Павла в римских домах было принято, чтобы слуги приходили в хозяйский дом и брали из хозяйского очага горячие угли для того, чтобы вернуться домой и согреть себя и свою семью. После того, как горячие угли помещались в контейнер, слуга покрывал голову сложенной в несколько слоев тканью, ставил сосуд с углями на голову и нес домой.

В этом отрывке Павел говорит о том, как мы должны относиться к своим врагам: если они голодны, мы должны дать им есть; если они жаждут, то дать им пить; если им холодно (вот часть о горящих углях), то нужно дать им согреться. «Не будь побежден злом, но побеждай зло добром» (ст. 21).

Ранее в этой же главе, Павел говорит: «Никому не воздавайте злом за зло, но пекитесь о добром перед всеми человеками». Это принцип прощения: **простить, не ища расплаты**. Это не означает, что вы не можете **ставить условия** в новых отношениях. Вы можете это делать, и, в некоторых случаях, вы должны это сделать. Но вы не можете сделать это таким образом, что будете держать прощенного обидчика в вечном долгу перед вами. Он или она должен быть освобожден от своего долга благодаря прощению с вашей стороны.

Месть и **установление границ**. Установление границ в том, что человек имеет право сказать или сделать мне, будь то один из родителей, супруг, брат, ребенок, родственник или коллега - это не акт мести, но **проявление самоуважения**, а также проявление взаимного уважения. В каждых здоровых отношениях есть взаимные права, которые должны соблюдаться, включая право на: 1) личное пространство; 2) контроль своего собственного тела; 3) свободу слова (свобода выражать свое мнение); 4) свободу выбора; 5) свободу передвижения и пр. Когда человек чувствует, что другой нарушает границы уважения, возникают конфликты и возникает важная необходимость в прощении и примирении, если они собираются сохранить отношения.

## ПРИНЦИП № 9: исцеление всегда сопровождает прощение (Мф. 9:1-7)

Новый Завет рассказывает о случае, когда компания друзей опустила парализованного человека через кровлю дома, чтобы Иисус мог исцелить их друга. Из-за окружающей здание толпы, они не смогли попасть в дом, и, наконец, решили подняться на крышу, и спустили своего друга прямо перед лицом Господа. Восхитительный акт мужества и сострадания!

Что интересно с точки зрения прощения в этой истории, так это то, что Иисус начинает говорить с того, что сообщает больному, что его грехи прощены! Если бы я была на месте этого человека, я бы ожидала, что Иисус скажет: «Ты исцеляешься от своей болезни - встань и ходи!» Раньше Иисус поступал так, и Он будет продолжать делать это во время многих других исцелений. Но здесь Иисус хочет научить нас, что **прощение и исцеление имеют один и тот же эффект: исцеление**. Он хотел заверить этого человека, что он прощен за тот образ жизни, который привел его к заболеванию, и что Божье прощение принесет ему необходимое исцеление.

В своей книге «Любовь, медицина и чудеса» доктор Берни Сигел, онколог из Госпиталя Йель-Нью Хэйвен, рассказывает о пациентке, которая попала к нему, когда рак охватил почти все органы ее тела. Так как он ничего не мог для нее сделать, то предложил ей пойти домой и подготовить все необходимое перед грядущей кончиной.

Она решила отправиться в свой деревянный домик на берегу озера и провести свои последние дни в одиночестве. Находясь там, она начала думать обо всех людях, которые обижали ее в течение жизни: об отце, о брате, о своей собственной матери и так далее. Когда она написала имена всех этих людей на бумаге, то встала и сказала: «Я прощаю *всех* вас!» Эта женщина рассказывает, что когда произнесла эти слова, то почувствовала, как теплая волна накрыла ее тело. На следующий день она почувствовала себя лучше, затем еще лучше и через две недели, набравшись сил, позвонила доктору Сигелу, чтобы он еще раз провел необходимое тестирование. К удивлению врача, в ее теле не обнаружилось никаких следов рака!

За последние два или три десятилетия увеличилось число исследований, показывающих прямую связь между разумом и телом. **Много лет тому назад Эллен Уайт подтвердила существование влияния разума на заболевания тела, которые являются результатом нездорового мышления.** Если это действительно правда в отношении любых заболеваний, то правдиво и в отношении заболеваний, вызванных **непрощением.**

В своей книге-бестселлере «Гнев убивает» доктора Редфорд и Вирджиния Вильямс рассказывают об исследовании, проведенном среди 118 студентов мужского пола в университете Северной Каролины. Цель исследования – наблюдение долговременных последствий враждебных чувств на продолжительность жизни. Исследователи дали этим студентам тест на враждебность, где студент должен был выбрать свой ответ на досадную ситуацию. Например, студентам была представлена следующая ситуация: «В супермаркете вы стоите в очереди в экспресс-кассу, сегодня через час у вас важный тест. На табличке перед кассой написано, что они обслуживают покупателей с 10-ю товарами. Но вы видите, что у парня, стоящего перед вами, в корзине 20 товаров (потому что вы их посчитали!). Как бы вы отреагировали? 1. Я бы достал свой учебник по биологии и начал читать. 2. Я бы высказал свое недовольство этому человеку. 3. Я бы пожаловался служащему магазина.

Двадцать пять лет спустя собрали информацию об этих же 118 студентах. Все они стали юристами. Было установлено, что почти 20% из тех, кто набрал больше всего баллов по шкале враждебности, были мертвы к возрасту 50 лет, в отличие от всего 4% из тех, кто набрал меньше всего баллов. Высокие баллы в таких областях, как циничное недоверие, чувство гнева и агрессивное поведение были хорошими предсказателями высокого уровня смертности.

Хотя гнев может быть хорошей защитой от нападений и насилия и играет положительную роль в человеческих взаимоотношениях, **долгосрочный скрытый гнев, такой как циничное недоверие, угрюмость, раздражительность, нетерпение, страх, ревность, агрессия, враждебное отношение, и даже застенчивость (чувство тревоги),** может отрицательно влиять на иммунную систему. Фактически, ваш организм реагирует на ваше прокручивание, воспоминание о нанесенной обиде, как если бы он в реальности столкнулся с немедленной, угрожающей жизни ситуацией, такой, как например, авария на дороге. Частота дыхания увеличивается; глаза расширяются; поджелудочная железа выделяет в кровь, чтобы подготовить мышцы для борьбы или бегства. Надпочечники выделяют д**ва гормона, адреналин и кортизол**. Это процесс, задуманный Богом, чтобы помочь нам в случае чрезвычайной ситуации, а не для ежедневного использования! Но давайте предположим, что вы просто не можете смириться с тем, что такой-то сделал по отношению к вам, с непостижимым предательством вашего доверия! И вы все вертите эту ситуацию в уме, а ваше тело все время находится в состоянии постоянного кризиса, описанного выше.

Доктор Брюс МакИвен, заведующий лабораторией нейроэндокринологии университета Рокфеллера в городе Нью Йорке, изучил результаты действия кортизола. Он делает заключение, что в долгосрочной перспективе под влиянием кортизола изнашивается мозг, что приводит к атрофии клеток и потере памяти. Он также повышает кровяное давление и уровень сахара в крови, вызывает артериосклероз и приводит к заболеваниям сердца. Было обнаружено, что прощение останавливает поток этого гормона.

Поддерживание организма в состоянии постоянного кризиса означает, что то, что должно было защитить вас в случае кризиса, в настоящее время отравляет ваше тело и ослабляет иммунную систему. Заболевания, которые были изучены в прямой связи с долгосрочным или с невысоким проявлением гнева, это рак, болезни сердца, и диабет 2 типа у взрослых.

Доктор Кэтлин Лоулер, одна из ведущих американских ученых, изучающих тему о прощении, представила результаты исследования, которые показывают, что у прощающего человека может понизиться кровяное давление и напряжение мышц. С помощью интервью, где опрашиваемых просили вспомнить ситуацию, вызвавшую гнев, она изучила опыт прощения 107 студентов колледжа. Когда студенты описывали обидную ситуацию, исследователи измеряли их кровяное давление, частоту сердечных сокращений, напряжение мышц лба и потливость. У тех студентов, которые простили обидчика, во время интервью напряжение снижалось, а те, кто не простил, оставались напряженными более длительный период времени. У не простивших кровяное давление и мышечное напряжение было выше, чем у тех, кто склонен прощать. Интересно, что исследователи обнаружили, что женщины, как правило, держат обиду дольше, чем мужчины.

Предполагает ли это открытие, что женщины менее склонны прощать, чем мужчины? Некоторые авторы пришли к этому выводу, потому что женщины, как правило, имеют меньше социальной власти, чем мужчины, у них есть больше оснований сердиться, и это объясняет их склонность к большему удержанию обиды. Это может быть правдой, потому что чувство бессилия можете вызывать чувство гнева. Тем не менее, такие исследователи, как д-р Дэвид Пауэлл из Международного Центра проблем со здоровьем объясняют, что **мужчины и женщины биологически «смонтированы» по-разному**.   
В то время как у женщин лучше налажены связи между правым (эмоции) и левым (логика) полушариями мозга, у мужчин не настолько легок доступ к эмоциональной стороне мозга. Это объясняет, почему, например, мужчины менее точны при интерпретации выражения лица или тона голоса, и почему им сложнее запомнить эмоции. Жена может раздумывать над ссорой в течение нескольких дней, а ее муж уже давно забыл об этом.

Какой вывод мы можем сделать из краткого обзора, посвященного исследованию гнева? Можно сказать, что вынашивание гнева в любой форме может стать серьезным препятствием на пути прощения и окончательного исцеления после серьезного оскорбления. Независимо от того, насколько правыми вы можете чувствовать себя, цепляясь за эти разрушительные чувства, именно вы, а не ваш обидчик, больше всего пострадаете от этого выбора. **Для того, чтобы простить, нужно сделать выбор.**

В конце первой части семинара, посвященного прощению, давайте вспомним первые девять библейских принципов прощения:

1. Я буду прощен так, как прощаю я.

2. Если я не прощаю, мое поклонение Богу не принимается.

3. Прощение предназначено для всех.

4. Простить легче тогда, когда обидчик просит о прощении.

5. Дар прощения может вызвать раскаяние: Божье прощение.

6. Свобода исходит от познания/признания истины.

7. До семижды семидесяти раз.

8. Не существует такого понятия, как «христианская» месть.

9. Исцеление сопровождает прощение.

Во второй части семинара мы расскажем еще о трех библейских принципах прощения; в ней также будет представлена модель R.E.A.C.H., посвященная работе с серьезными травмами, и мы рассмотрим, почему одним людям прощать легче, чем другим. Когда мы начнем больше узнавать о прощении, научимся прощать, то начнем исцеляться и становиться благословением. Навык прощения станет надежным лекарством для нашего психического, физического и духовного здоровья.

**МАТЕРИАЛЫ**

**Книги**

Arendt, Hannah. *The Human Condition*. 2nd ed. 1998.

Khamisa, Azim. *Azim’s Bardo: From Murder to Forgiveness*. 1998 (2002, 2012).

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. *Forgiveness: The Crown Jewel of Personal Freedom*. 2005.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. *From Forgiveness to Fulfillment*. 2007.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_and Jillian Quinn. *The Secrets of the Bulletproof Spirit.* 2009.

Kraybill, Donald, et al. *Amish Grace: How Forgiveness Transcended Tragedy*. 2010.

Luskin, Fred. *Forgive for Good*. 2002.

Morales-Gudmundsson, Lourdes. *I Forgive You, But….* 2007.

Pargament, Kenneth I. and Mark S. Rye. “Forgiveness as a Method of Religious Coping” in Everett L.

Worthington, Jr., ed. *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research & Theological Perspectives*. 1998: 59-78.

Sande, Ken. *The Peacemaker: A Biblical Guide to Resolving Personal Conflict*. 2nd ed. 1997

Siegel, Bernie. *Love, Medicine, and Miracles*. 1998

Tibbits, Dick. *Forgive to Love: How Forgiveness Can Save Your Life.* 2008.

Williams, Redford and Virginia Williams. *Anger Kills: Seventeen Strategies for Controlling Hostility That Can Harm Your Health*. 1993.

Williamson, Marianne. *Everyday Grace: Having Hope, Finding Forgiveness and Making Miracles*. 2004.

Worthington, Everett L., Jr. *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research & Theological Perspectives*. 1998.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. *Five Steps to Forgiveness: The Art and Science of Forgiving*. 2001.

**Диски DVD**

*«Прощение амишей» (англ. - Amish Grace).* В главной роли Кимберли Уильямс-Пэйси. Очень сильный фильм, заставляет зрителя задуматься о справедливости и прощении.

*«Долгое ночное путешествие навстречу дню: южноафриканский поиск истины и примирения» (англ. - Long Night’s Journey into Day: South Africa’s Search for Truth and Reconciliation) –* фильм Фрэнсиса Рида и Деборы Хоффман. www.irisfilms.org. Удивительные истории о преследователях и жертвах, рассказанные на заседаниях Комиссии по выяснению истины и примирению. 2000.

*«Сила прощения» (англ. - The Power of Forgiveness)* фильм Мартина Доблмайера. Включает размышления о прощении видных международных деятелей. Хороший обзор темы о прощении.

**Веб-сайты**

Посвященные гневу (англ. – anger)

www.anger.org

На сайте находится большой объем информации и ресурсов, посвященных управлению гневом.

Посвященные прощению.

Прощайте ради блага

www.learningtoforgive.com

Веб-сайт, посвященный проекту о прощении, проводимому Стэндфордским университетом под руководством доктора Фреда Ласкина

Прощение и здоровье

www.iloveulove.com/forgiveness/forgivhealth.htm

Институт математики сердца (Institute of Heart Math)

www.heartmath.org

Захватывающие данные о новых исследованиях связи сердца и мозга и ее влиянии на эмоции.

Международный институт прощения (International Forgiveness Institute)

www.internationalforgiveness.com

Включает учебную программу по теме прощение для учеников всех возрастов, от младшей до старшей школы.

YouTube

Проповедь пастора Стива Бауэра «Цена прощения»

<http://www.youtube.com/watch?v=W4vFDfqoIZ0>

**Урок 7**

# Прощение и ваше здоровье – часть 2

Адаптировано из книги «Я прощаю тебя, но…» (Пасифик Пресс, 2007) и других источников

**Лурдес Моралес-Гадманссон**

*«Если исповедуем грехи наши, то Он, будучи верен и праведен, простит нам грехи наши   
и очистит нас от всякой неправды…»   
(1 Ин.1:9)*

Добро пожаловать на 2-ю часть семинара «Прощение и ваше здоровье». В первой части мы рассмотрели силу прощения и определения прощения. Теперь мы научимся тому, как отпустить обиды и гнев прошлого и сосредоточиться на будущем. Мы изучили 9 библейских принципов прощения. Во второй части семинара, мы рассмотрим еще три принципа, модель прощения Уортингтона под названием R.E.A.C.H. и то, как нам возрастать в своем умении прощать. Мы продолжим изучение библейских принципов прощения, рассмотрев принцип номер десять.

## ПРИНЦИП №10: прощение требует, чтобы вы приняли изменения (Ионы 4:1)

История пророка Ионы является очень поучительной с точки зрения изменяющей силы прощения. Здесь мы видим Божьего пророка, отказывающегося следовать Божьему повелению нести весть о милости осужденному городу. Почему? Потому что он не хотел, чтобы эти люди изменились. Он боялся, что если Бог их простит, они изменят свою жизнь, а он считал, что эти язычники не достойны Божьей милости … или его милости!

Однако, обнаружив себя тонущим во чреве кита, он взывает к Богу, чтобы Тот смилостивился над ним. Очевидно, он чувствовал, что был достоин Божьего сострадания. И Бог пришел ему на помощь. Конечно! Он же был Божьим пророком!

Когда Иону выбросило на берег и он еще раз услышал повеление нести Божью весть о милости жителям Ниневии, он пошел, но пошел неохотно, все еще волоча ноги.

Мы можем представить, как Иона пытается найти искупительную ценность в таком неприятном поручении. Возможно, он представляет себе, что его имя будет записано рядом с именами великих проповедников мира, так как в результате его проповеди на город с небес падут огонь и сера, чтобы поглотить этих диких ниневитян! Мы не знаем, что творилось в его голове, когда он неохотно тащился к этому грешному городу с его извращенными жителями, но одно мы знаем точно. Все пошло не так, как ожидал Иона. В результате его проповеди с небес не сошел уничтожающий огонь, но все жители города, начиная от царя, покаялись и, чтобы огорчить Иону еще больше, Бог их простил!

Мы читаем в 4 главе, что Иона со злостью жалуется на: 1) Божий милосердный характер; и 2) на свое собственное понимание унижения, находясь в руках невнимательного Бога. Мы также видим, что Бог пытается рассудить вместе с Ионой: если Бог решил простить раскаявшихся людей, почему Иона возмущается божественным решением? Кроме того, кто такой Иона, чтобы жаловаться, ведь Бог спас его, чтобы тот не утонул. Почему бы Ему не простить раскаявшихся ниневитян и спасти их от верной гибели? Это было Божье дело, а не Ионы. Иона не хотел простить ниневитян, потому что он не хотел, чтобы они изменились. Его нежелание прощать привело к возмущению Божьим прощающим характером. В конце книги не понятно, извлек ли Иона для себя урок, но его история записана для нас, чтобы мы научились прощать и принимать изменения в тех, кто причинил нам боль. Это принятие откроет дверь для доверия и возможности примирения.

## ПРИНЦИП №11: простить самого себя (Филиппийцам 4:8)

Труднее всего простить САМОГО СЕБЯ!

У вас есть определенные ожидания по отношению к самому себе и когда вы их не оправдываете, то можете стать своим самым безжалостным обвинителем. Самоосуждение – самый жестокий суд, который может продолжаться всю жизнь.

В 2011 году на шоу Опры Уинфри, посвященному прощению самого себя, доктор Фил МакГроу рассказал о консультировании нескольких женщин, которые не могли себя простить. Одной из них была Трива. Она была на деловой встрече, а ее 13-летний сын Рой и его младшая сестра ждали мать в машине. Трива строго приказала обоим не играть с переключателем передач, но Рой, которому было скучно сидеть и ждать маму, начал играть с переключателем передач и вдруг машина поехала назад. К счастью, позади машины находилось ограждение, остановившее машину, но Рой, не желавший, чтобы мама узнала, что он играл с переключателем передач, начал отталкивать машину от ограждения. Толкая машину, он поскользнулся, и машина отъехала назад и задавила его насмерть.

Несмотря на то, что несчастный случай произошел более 10 лет тому назад, Трива все еще не могла «обрести то место, где я могу почувствовать, что заслуживаю прощения». Доктор Фил отметил, что ее бессонница и постоянное беспокойство были способом наказать себя за аварию и сохранить памяти о сыне, как о живом человеке. Она пришла к выводу, что если прекратит наказывать себя, то предаст память о своем сыне.   
В то же время, тратя все свои силы на верность мертвому, она стала недоступной для живых, для дочки и мужа.

Не прощение самого себя может парализовать человека, когда он застревает в точке «непростительного преступления». Прощение самого себя позволяет нам выйти за рамки таких преступлений и освобождает нашу энергию для того, чтобы жить полной жизнью в настоящем.

Вот несколько предложений, которые помогут вам простить себя:

a. **Искренне верьте в то, что Бог простил вас.** Я часто спрашиваю людей, которые не могут простить себя, просили ли они Бога простить их. В ответ звучит твердое «да». Затем я спрашиваю: «Верите ли вы в то, что Бог простил вас?» И снова ответ «да». Тогда я спрашиваю: «Неужели ваш стандарт прощения выше Божьего? Если Бог простил вас, разве этого недостаточно, или вы установили бо̀льшие ожидания, чем Он, которые, по вашему мнению, вы должны выполнить?» «**Если исповедуем грехи наши, то Он, будучи верен и праведен, простит нам грехи наши и очистит нас от ВСЯКОЙ неправды»**(1 Ин. 1:9). Это и есть стандарт, нет больше грехов, которые нужно искупить, когда мы уже попросили Бога позаботиться о грехе, который считаем непростительным. Нам нужно просто быть терпеливыми с самими собой в процессе принятия Божьего прощения как достаточного, и когда вы сделаете это, то будете по-настоящему свободны.

b. **Цените себя так, как ценит вас Бог.** Нашу ценность не устанавливает родитель или брат/сестра или религиозный лидер или даже мы сами. Бог навсегда определил нашу ценность на кресте Христовом. Огромная цена была уплачена за наше искупление, потому что мы бесконечно ценны для Бога.

c. **Верьте в то, что Бог милостив.** Многие христиане воспринимают Бога через призму восприятия своего властного или проявляющего насилие земного отца. Быть милостивым - это главная черта нашего Небесного Отца. В книге Исход 34: 6 Бог описывается как «человеколюбивый и милосердый, долготерпеливый и многомилостивый». Необходимо иметь именно такое положительное представление   
о Боге, как об Отце, для того, чтобы поверить, что если Бог был милостив, прощая меня,

**у меня есть разрешение распространить это милосердие по отношению к себе.**

d. **Принять Божью силу жить с последствиями совершенной ошибки.** Ошибка не одно и то же, что грех. Ошибка по своей природе случайна и непреднамеренна. Нет ни одного смертного, который бы не совершал ошибок. Некоторые ошибки не несут долговечных последний. А некоторые несут. Двое братьев, в возрасте восьми и шести лет играли в гостиной, и младший нашел заряженный сигнальный пистолет отца. До того, как брат успел забрать пистолет, тот выстрелил и старший брат был убит. **В Слове Божьем содержатся прекрасные обетования, которые могут помочь справиться с ужасным чувством вины, которое происходит от подобной ситуации. «**Придите ко Мне, все труждающиеся и обремененные и Я успокою вас» (Мф. 11:28); «Возложи на Господа заботы твои, и Он поддержит тебя. Никогда не дает Он поколебаться праведнику» (Пс. 54:23). Профессиональное консультирование также поможет справиться с последствиями.

e. **Научитесь фильтровать то, что приходит вам в голову.** Вместо того, чтобы пересматривать ошибки прошлого, сосредоточьтесь на том, что поднимет вам настроение и утвердит вашу веру. Не принимайте определения, данные вам другими людьми, если они не совпадают с Божьим определением того, насколько вы действительно ценны. **Помните, что наша ценность определена жизнью Сына Божьего и что мы теперь сыновья и дочери Всевышнего! Не забывайте об этом – Бог не забывает этого.** Когда вам в голову приходят упаднические мысли, следуйте совету, записанному в послании к Филиппийцам 4:8 «Наконец, братия мои, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что достославно, что только добродетель и похвала, о *том* помышляйте».

## ПРИНЦИП № 12: «Простить» Бога (Иов 1:21; 19:25; Иов 10:2)

«Простить Бога?! Но Бог никогда не грешил, чтобы Ему нуждаться в прощении. Что вы вообще имеете ввиду?» Именно эти вопросы были написаны на озадаченных лицах испаноговорящих женщин в Сан-Антонио, штат Техас, несколько лет тому назад, когда на экране появилось это название.

Чтобы помочь им понять, что я имею ввиду, я попросила их представить мать и ее 17-летнюю дочь. У девочки был прекрасный, отрытый характер, она была примерной христианкой, участвовала в церковной жизни, в социальном служении, была отличницей   
в старших классах и собиралась поступить в один из лучших университетов страны. Однажды вечером, когда она возвращалась домой с репетиции хора, ее сбил пьяный водитель.

Затем я спросила женщин: «Как вы думаете, сможет ли мать склонить голову в принятии в ответ на эту ужасную трагедию и в то же время грозить Богу кулаком, потому что Он мог бы вмешаться и спасти ее дочь?» Разве Бог не видел, каким хорошим человеком был этот ребенок? Разве Ему не безразличен тот вклад, который она могла бы внести в жизнь общества по сравнению с тем пьяницей, который все еще жив и преуспевает?

**Зло, совершаемое в отношении невинных этот то, что сталкивает людей лицом к лицу с дилеммой о прощении Бога**. Это то, что привело Иова к тому, что он вслух задал вопрос о своих страданиях. У него отняли все, что только можно отнять у человека: материальные блага, детей, здоровье, все, кроме жены, которая, переживая свою собственную ужасную боль от потери всех своих детей и наблюдая, как ее муж медленно умирает, сказала ему проклясть (в некоторых версиях, "благословить") Бога и умереть. Она не была наказана за эти слова, вызванные глубокой печалью, потому что мы видим, что в конечном итоге у Иова появилась снова большая семья. Жене Иова, прошедшей с ним через страдания, было разрешено родить ему новых детей и наслаждаться плодами восстановления Иова.

Путь страданий Иова начинается с декларации Его веры в Бога: «Наг я вышел из чрева матери моей, наг и возвращусь. Господь дал, Господь и взял; да будет имя Господне благословенно! (Иов 1:21). «А я знаю, Искупитель мой жив, и Он … восставит из праха распадающуюся кожу мою сию, и я во плоти моей узрю Бога» (Иов 19:25,26).

Но когда он начинает осознавать реальность своей ситуации, Иов требует объяснений от Бога: «Объяви мне, за что Ты со мною борешься?» (Иов 10: 2). Понятно, что Иов считает, что Бог совершил серьезное преступление против него. Подтекст всей книги говорит о потребности Иова найти причину, чтобы простить Бога за то, что с ним происходит, потому что он явно приписывает происходящее Богу и никому другому.

После 37 глав выслушивания жалоб Иова и после того, как его друзья дают ему неверный совет, Бог обращается к Иову, говоря ему «препоясать чресла как муж» (Иов. 38: 1) и переходит к тому, чтобы ошеломить охваченного благоговейным страхом Иова доказательствами Своей бесконечной мудрости и силы, так, что «невиновный и праведный» Иов начинает впервые понимать, что Бог является в высшей степени достойным его доверия. В конце концов, Иов должен признать, что он «говорил о том, чего не разумел, о делах чудных для меня, которых я не знал…. Я слышал о Тебе слухом уха; теперь же мои глаза видят Тебя, поэтому я отрекаюсь и раскаиваюсь в прахе и пепле» (Иов 42: 3-6).

Мы можем прийти к заключению, что «простить Бога» значит, что в нашей жизни бывают времена, когда мы упускаем Бога из вида и начинаем задаваться вопросом, заботится ли Он о нашей жизни. Можно представить родителей супругов и детей, которые стали жертвами вопиющих преступлений, таких как трагедия 11 сентября 2001 года или массовое убийство в школе «Колумбайн» или недавних смертей невинных детей в начальной школе «Сэнди Хук». Мы слышим, как люди спрашивают «где был Бог?» Будучи верующими христианами, мы понимаем, что Бог никогда не устраняется от человеческой трагедии. Тот, Кто нас сотворил, глубоко нам сочувствует, когда мы безумно страдаем по необъяснимым причинам. Его Общий план спасения все еще находится на месте, несмотря на действие «тайны беззакония» в нашем мире. И зло, остается такой же загадкой, как и непостижимая Божья любовь к человечеству. Именно наша вера помогает нам выйти за рамки «Почему?» к принятию непостижимой Божьей воли для нашей жизни. В конечном счете, решение для проблемы «прощения Бога» состоит в том, чтобы научиться тому, что Богу можно полностью доверять, независимо от того, какие необъяснимые события происходят в нашей жизни.

**Теперь после того, как мы прошли основные библейские принципы прощения, мы готовы посмотреть, почему некоторым людям сложнее прощать, чем другим. Также мы рассмотрим несколько полезных стратегий, которые вы можете использовать для того, чтобы оставить болезненное событие в прошлом.**

**ПОЧЕМУ НЕКОТОРЫМ ЛЮДЯМ ЛЕГЧЕ ПРОСТИТЬ, ЧЕМ ДРУГИМ?**

Будьте уверены в том, что есть события, которые, по общему мнению, трудно простить, например, геноцид и массовые убийства. Но на более личном уровне, вы заметили, что есть люди, которым легче или труднее простить, чем другим? Для некоторых одна и та же обида сойдет как с гуся вода, а для других станет причиной пожизненной обиды и непрощения.

Психолог Эверетт Уортингтон мл., обнаружил, что *определенные личностные черты* могут быть либо препятствовать или способствовать проявлению прощения.

**Замедлители прощения**

• Навязчивые припоминания: человек склонен бесконечно вспоминать и не забывать обиду.

• Нарциссизм: человек считает, что весь мир крутится вокруг него. Он или она не может ошибиться, и склонен обвинять других в том, что что-то идет не так.

• Невротицизм: человек зацикливается на представлениях или людях.

• Интроверсия: человек изолирует себя от других людей.

• Личностная тревожность: либо из-за опыта, пережитого в родительской семье или просто из-за личностной склонности, человек легко начинает испытывать тревогу.

• Гневливость: либо из-за опыта, пережитого в родительской семье или просто из-за личностной склонности, человек легко начинает испытывать гнев.

**Ускорители прощения** (черты, являющиеся результатом долговременного развития или врожденные характеристики)

• Смирение

• Благодарность

• проявление эмпатии

• открытость

В следующий раз, когда кто-то вас разозлит, подумайте о том, как ваша личность влияет на ваше умение справиться с обидной ситуацией. Будьте терпеливы по отношению к себе, если у вас есть «замедлители прощения». Помните, что **молитва** поможет вам превратить замедлители в ускорители прощения.

## СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ОБИДЫ БЛАГОДАРЯ ПРОЩЕНИЮ

*Модель прощения Уортингтона* ***(англ. R.E.A.C.H –*** recall, empathize, altruistic, commitment, hold on и игра слов акроним R.E.A.C.H. и глагол reach - достигать)

1. **Вспомните обиду** во всех болезненных деталях и признайте, что эта травма нанесла вам боль, и определите, какую именно боль она вам нанесла. Это признание важно в качестве начального пункта. Если вы извините или не обратите внимания на обиду, нечего будет прощать!

2. **Проявите сочувствие к обидчику** посмотрев на него или на нее как на ранимого обиженного ребенка, пострадавшего так же, как вы пострадали от его обиды.

3. **Альтруистический дар прощения.** Четко признавая то, насколько вас обидел этот человек, вы делаете выбор, чтобы подарить ему дар прощения. Прощение всегда является даром, потому что оно не может изменить результаты травмы и вернуть все в первоначальное состояние. Оно может только улучшить и смягчить последствия обиды благодаря целенаправленному покрытию их мантией благодати.

4. **Решимость простить.** Для того, чтобы начать «путешествие прощения», необходимо принять решение простить человека. Прощение это не единовременное событие, но путешествие, ведущее к полной свободе от разрушительных эмоциональных последствий травмы.

5. **Приверженность намерению простить.** У вас будут дни, когда будет сложнее придерживаться решения простить. Даже если вам трудно это делать, не сдавайтесь слишком быстро – вы удивитесь тому, какими могут быть результаты деликатной настойчивости.

**Каким образом модель прощения R.E.A.C.H. работает в случае серьезных преступлений, таких, как убийство, изнасилование и физическое насилие?**

1. Прежде всего, *существуют государственные законы,* которые действуют в отношении убийц, насильников и других людей, совершивших преступные дела. **Первым шагом к возможному** **прощению должно стать информирование властей**. Мое решение простить не означает, что к человеку не должны быть применены юридические действия согласно законам государства, в котором я живу. Будучи христианами, мы верим, что нужно воздать кесарю кесарево, а Божье Богу (см. Марка 12:17). Другими словами, нужно уважать человеческих правителей, потому что они поставлены защищать людей, которыми они правят. Правительства могут быть коррупционными, могут отказываться исполнять Богом данные полномочия, но, в общем и целом, юридическая система государства предназначена для защиты невиновных. Если я, будучи налогоплательщиком, исполняю свои обязанности и плачу налоги, то ожидаю, что мое правительство защитит меня от тех, кто может мне навредить.
2. Предположим, что ваш обидчик получил наказание согласно законам вашей страны и тогда, будучи пострадавшей стороной, вы можете начать использовать модель R.E.A.C.H. с **воспоминаний** о преступлении, совершенном против вас. Важно дать себе достаточно времени, чтобы обдумать, какую травму нанесло вам это преступление вас. Слишком поспешное предложение прощения заставит вас почувствовать себя так, как будто бы вас дважды обидел один и тот же человек! *Процесс воспоминаний может проходить в форме записи фактов и чувств.* Изложение обиды в письменной форме это процесс «овеществления» и объективного взгляда на обиду. Возможность объективного взгляда важна для того, чтобы помочь вам перейти к следующей фазе модели прощения R.E.A.C.H., потому что она служит для «объяснения» и осмысления того, что с вами произошло. У пострадавшей стороны существует высокая потребность в «осмыслении» бессмысленного преступления, особенно в ближайшие дни и недели после инцидента.
3. **Взгляд на преступника с другой стороны** благодаря проявлению **эмпатии** очень поможет вам освободить свой разум и сердце от чувства ярости и гнева. Самая полезная стратегия взгляда на преступника с другой стороны – попытка посмотреть на обидчика *как на ранимого ребенка*. Используя информацию, предоставленную представителями властей или свое собственное воображение, представьте обидчика в качестве ребенка, ставшего жертвой отца или матери или обоих родителей, проявлявших насилие по отношению к нему, ребенка, лишенного возможности радоваться родительской защите и любви или лишенного возможности получить образование, которое подготовило бы его к жизни. Вы можете представить, как у ребенка растет гнев, потому что его часто избивают или бросают, и он выпускает гнев, нанося вред окружающим.

Если вы наслаждались «привилегированным» воспитанием, имея любящих родителей, членов семьи и друзей, которые оказывали поддержку, имели церковную семью и получили образование для дальнейшей карьеры, вы можете сравнить свою жизнь с жизнью обидчика. Во время этого процесса вы *не оправдываете* то, что этот человек сделал вам, но скорее *пытаетесь стать на его/ее место* и представить, как бы вы реагировали на насилие и отвержение со стороны родителей, которые не дали вам никаких возможностей. Вам всегда должно быть четко понятно, что вы не пытаетесь оправдать то, что сделал этот человек, но скорее посочувствовать ему и в процессе сочувствия увидеть, что этот человек больше не является только лишь «чудовищем», но является сложным человеческим существом, будучи сам жертвой.

1. Когда вы представили образ обидчика по-новому и чувствуете себя при этом комфортно, теперь вы можете решить, когда вы подарите ему/ей **дар прощения**. Имея новый взгляд на обидчика, и понимая, что ваше прощение никоим образом не оправдывает то, что он/она сделал, вы *делаете выбор* предложить этому человеку оливковую ветвь прощения. Никто не может заставить вас это сделать – это действие должно исходить из глубины вашего сердца, быть искренним и вашим личным выбором в том, принесет ли это какую-нибудь пользу вам или вашему обидчику. Неискреннее «прощение» или данное из чувства долга не принесет никакой пользы! Фактически, оно может оставить более глубокие шрамы на вашем сердце, также как и в душе обидчика, чем, если бы вы никогда не предлагали свое прощение. Подобное «прощение» унизит вас обоих.
2. Когда вы предложили обидчику прощение, вы инициировали «путешествие прощения». Решение простить появляется в результате вашего выбора, но теперь вам придется жить с этим выбором! Следовательно, **прощение это и одномоментное решение, и решение продолжать жить, выполняя обещание простить.**

Кен Санд, автор книги «Миротворец» и основатель христианской организации, использующей христианские принципы для разрешения конфликтов, пишет о четырех составляющих обещания простить: 1) я не буду задерживаться на этом инциденте; 2) я не буду снова поднимать эту проблему и использовать ее против тебя; 3) я не буду говорить об этой проблеме с другими и 4) я не позволю этому инциденту встать между нами или помешать нашим взаимоотношениям.

То, как это обещание работает в контексте ужасного преступления лучше всего показано на опыте Азима Хамиса. Его сын Тарик, многообещающий молодой студент колледжа, работавший в роковое лето 1995года на доставке пиццы, чтобы заработать денег для оплаты учебы, был застрелен Тони Хиксом, 14-летним членом банды. Тони Хикс был внуком Плеса Феликса, который взял внука на воспитание после того, как родители мальчика отказались от него. Через некоторое время Хамиса пришел к Феликсу, чтобы дать ему знать, что он простил Тони и пригласить Феликса присоединиться к его усилиям по борьбе с подростковым насилием. После первой встречи двое мужчин рассказали свою историю тысячам учеников начальных и средних школ по всей стране.

Господин Хамиса взял трагедию и превратил ее в возможность служения другим людям. Он и господин Феликс не погрузились в несчастный случай, но использовали его в качестве трамплина для просвещения других молодых людей о важности мирного разрешения конфликтов. Он не использовал смерть своего дорогого сына против Тони Хикса и его дедушки, но скорее проявил беспрецедентную любовь и сострадание к ним в свете ужасного преступления. Когда они говорят о том, что случилось, то только для того, чтобы привлечь внимание молодежи, которая в ином случае не придаст никакого значения разговору о молодежном насилии. И последнее – Хамиса использовал то, что с легкостью могло оттолкнуть его от убийцы сына, в качестве возможности для построения личных отношений его семьи и семьи Плеса Феликса, включая и Тони.

6. Твердое решение простить несет вместе с собой **цену ежедневного перепосвящения этому решению.** Чтобы сдержать обещания простить *потребуются духовные силы и борьба с появляющимися время от времени воспоминаниями,* которые будут пытаться подорвать вашу решимость. У вас будут и плохие и хорошие дни, иногда это будет сделать легче, иногда труднее, но, в конце концов, ваша решимость принесет вам исцеление, и кто знает, сколько еще людей будут благословлены вашим примером и свидетельством о силе прощения!

Во время ежедневного путешествия прощения **хорошую помощь вам окажет молитва.** Особенно в те дни, когда болезненные воспоминания грозят подавить вас, обратитесь к Богу в молитве и попросите о силе лишь для этого дня. Молитва удержит вас от того, чтобы скатиться к прошлому по скользкому склону и поможет твердо стоять в настоящем. Будучи внимательным к настоящему благодаря молитве, вы обязательно одержите победу над приводящими в уныние мыслями и возродите надежду.

**Итак, что именно мне нужно сделать, чтобы дать и получить прощение? С чего начать, если обидчик я? А что делать, если я пострадавшая сторона? Вот несколько предложений. Библейский образец разрешения конфликтов для христиан можно найти в Евангелии от Матфея 18:15-17.**

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ОБИДЧИК - Я?

1. Если обидчик вы, то вам следует подойти к тому, кого вы обидели и попросить простить вас.

2. Вам нужно сделать это без оправданий. Извинение, перегруженное оправданиями, может принести больше вреда, чем отсутствие извинения, потому что оно говорит о том, что вам совсем не жаль, вы просто оправдываете свои действия.

3. Если человек, которого вы обидели, примет ваши извинения, вы обрели друга. Если не примет, вы не обязаны больше ничего делать, кроме как продолжать любить этого человека. *Это не означает, что вы должны продолжать жить с человеком, который использует ваше прощение в своих интересах, чтобы причинить вам вред.* Вы можете простить, удерживая дистанцию. В случае семейных пар, Церковь адвентистов седьмого дня разрешает раздельное жительство супругов по решению суда не только по причине измены, но и по причине насилия в семье (см. «Церковное руководство Церкви адвентистов седьмого дня», пересмотренное издание 2010 г., стр. 153, №6 и №7). Если ваш обидчик словами и действиями показал, что не хочет иметь почтительных взаимоотношений с вами, вам нужно принять его решение не иметь с вами отношений. Именно так Бог поступает с нераскаявшимися грешниками – Он принимает *их* решение не иметь взаимоотношений с Ним.

4. Молитесь об этом человеке, просите Бога смягчить его сердце и понять, что его собственное спасение зависит от его нежелания простить вас, даже когда Бог прощает его. **Для христиан и для «прощенных» прощение это заповедь, повеление, а не предложение!**

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ Я СТАЛ ПОСТРАДАВШЕЙ СТОРОНОЙ?

1. Вы можете подойти к обидчику и завести с ним/ней **«конфронтационный разговор».** Это можно сделать на нейтральной территории, где вы оба будете чувствовать себя в безопасности, открываясь друг перед другом. Вы можете попытаться получить от обидчика извинение, но не идите на встречу, *ожидая* услышать извинения. Во время разговора вы можете деликатно рассказать обидчику о том, как он/она обидел вас. *Его реакция может быть разной от немедленного раскаяния до словесного или даже физического нападения на вас.* По этой причине, если вы считаете, что встреча с обидчиком один на один не будет безопасной, попросите друга, которому вы можете доверять, или руководителя церкви сопроводить вас на встречу. Библейский принцип прямого разговора с обидчиком также означает, что его не только нужно проинформировать о плохом действии, но дать ему знать, что об этом знают и другие люди. Часто будет достаточно «рассекречивания» того, что произошло в ваших частных отношениях и выноса проблемы «на публику» для изменения поведения обидчика по отношению к вам. В других случаях этого может быть недостаточно.

2. **История Эмбер.** Джей и Эмбер были женаты пять лет, когда Джей начал вести себя агрессивно по отношению к жене. Казалось, что она все делает неправильно и любая малейшая ошибка с ее стороны вызывала проявление насилия. Будучи христианкой Эмбер понимала, что она должна положить конец толканиям, шлепкам и устным оскорблениям и «простить» его. С течением времени она стала чувствовать глубокое негодование по отношению к мужу из-за контраста между его публичным поведением и частной жизнью. В церкви, он был образцовым христианином в словах и делах, а дома совсем другим человеком.

Однажды, когда с нее уже было достаточно, Эмбер решили противостоять его оскорбительному поведению. Она приготовила вкусный обед, состоящий из его любимых блюд, и начала разговор об этой проблеме. Как она это сделала, то заметила, как он сжал губы, неожиданно встал и бросил в нее чашку с горячим чаем, едва не попав ей в лицо. Именно в этот момент Эмбер решила пойти к доверенному другу, которого Джей тоже уважал, и рассказать ему и его жене о ситуации в ее семье. Друг посоветовал ей пойти к пастору, который также был профессиональным терапевтом. Она так и сделала, и теперь, когда о насилии узнали другие люди, Джей согласился пройти консультирование у пастора и дела в семье стали налаживаться. В конце концов, Джей согласился принимать лекарство от депрессии, и они смогли сохранить свой брак.

3. Установите новые правила в отношениях. Если вы считаете разумным продолжить отношения после болезненных событий, важно установить новые правила в отношениях. Установление «границ» важно для того, чтобы каждый человек понимал, что он/она может или не может делать. Даже если отношения больше не могут продолжаться, важно, чтобы обе стороны понимали, где проходят границы.

4. Также важно знать, когда нужно призвать представителей гражданских властей для вмешательства. В тех случаях, когда жизнь матери и/или ребенка подвергается опасности, необходимо призвать гражданские власти для того, чтобы удалить из дома насильника или лиц, подвергшихся насилию. **Как мы уже видели, «Церковное руководство» Церкви адвентистов седьмого дня разрешает супругам жить отдельно по причине измены. Однако, это не единственная причина для раздельного проживания; раздельное проживание оправдано, когда в семье проявляется насилие.**

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ВСТРЕТИТЬСЯ ЛИЦОМ К ЛИЦУ С ОБИДЧИКОМ?

1. Что делать, если я не могу встретиться лицом к лицу с обидчиком из-за его недееспособности по причине психического заболевания или смерти? В то время, как пострадавшая сторона все еще может оставаться в живых, возможно, что в его/ее сердце и разуме все еще будет жить обида. Ни психическое заболевание, ни смерть не могут стереть обиду до тех пор, пока жертва не решит простить агрессора.

2. **История Мелиссы**: отец насиловал Мелиссу с 9 до 18 лет. Ее отец был пресвитером в местной общине, и члены и руководители церкви считали его святым человеком. А Мелисса, наоборот, страдала от депрессии и сумасбродного поведения из-за продолжающегося насилия. В возрасте 18 лет она убежала из дома и пошла по пути саморазрушения. Подобно многим людям, подвергшимся насилию в детстве, она пришла к убеждению, что она сделала что-то, чтобы заслужить аномальное внимание со стороны своего отца. Благодаря исследованиям из детской психологии теперь мы знаем, что ребенок не несет никакой ответственности за сексуальное насилие со стороны взрослого - вина за это всегда полностью лежит на плечах взрослого. Решив уничтожить себя, она экспериментировала с наркотиками и алкоголем и страдала и от анорексии и от булимии. Однако однажды она нашла «Анонимных алкоголиков» и начала собирать свою жизнь воедино. Она даже смогла найти и удержаться на работе.

Как только ее жизнь начала налаживаться, Мелисса узнала, что ее отец умер. Попросив подругу поехать вместе с ней на кладбище, где он был похоронен, она совершила долгое путешествие, чтобы «поговорить» со своим отцом. Стоя у могилы отца и зная, что он не слышит ее, она начала говорить, затем стала выкрикивать проклятия и плакать, говоря ему мертвому все, что хотела сказать живому, позволив излиться всей ненависти и отвращению. Измученная, вспотевшая и дрожащая от переполнявших ее чувств, в конце она произнесла слова: «Я прощаю тебя!» Мелисса говорит, что когда она произнесла эти слова, то почувствовала, как огромный груз свалился с ее плеч, и впервые в жизни она ощутила свободу.

Невыразимое унижение, насилие, проявленное по отношению к ней человеком, которому она должна была бы полностью доверять, оставили ужасное бремя вины, не на нем, а на ней! **Ужасная ирония травм и тяжких преступлений – когда жертва несет самый тяжкий груз вины и гнева**. Хотя она знала, что ее отец не мог ее услышать, она смогла вынести на поверхность свою непостижимую боль, и, это было тем, что, в конце концов, освободило ее от бремени наследия стыда, которым наградил ее отец.

Перед тем, как уйти от могилы отца, Мелисса помолилась молитвой освобождения. А что это за молитва? Ее молитва звучала примерно так: «Дорогой Боже, я оставляю своего отца в Твоих руках. Суди меня и его по Твоей справедливости и милости». Другими словами, она «отпустила» своего отца, разбив цепи, связывавшие ее с ним, и теперь получила сладостное освобождение. Поступив подобным образом, она предала отца в Божьи руки, чтобы Он судил отца и поступил с ним по Своему выбору. Она рассказывает, что молитва стала для нее исцелением, теперь она чувствовала, что суд над отцом больше не принадлежит ей, но Богу.

3. Следующий шаг по полному разрыву с травматичным событием в жизни человека - оставить прошлое позади. Но как это сделать?

a. ***Жизнь в служении:*** в своей первой книге «Ребенок, который был вещью» Дэвид Пельцер рассказывает о кошмарной жизни со своей матерью, говорит о том, что ее ненависть к нему почти стоила ему жизни. На то время это был самый ужасный случай насилия над ребенком в штате Калифорния. К счастью для Дэвида, внимательный учитель начальной школы сообщил о нем властям и Дэвида забрали из семьи и поместили в приемную семью с любящими родителями. Он смог получить хорошее образование и обрести процветающую карьеру. Но даже при всех его профессиональных достижениях и, не смотря на усилия Дэвида примириться с ней, его мать продолжала его презирать. В своей следующей книге «Человек по имени Дэйв» он рассказывает, как смог простить мать, несмотря на то, что они так и не примирились.

Дэвид Пельцер посвятил себя тому, чтобы через книги и лекции, добиться, чтобы ни один ребенок не прошел через то, через что прошел он. Его жизнь, посвященная служению, помогла в составлении новых законов штата Калифорния, посвященных защите детей от домашнего насилия.

b. ***Снова*** ***научиться доверять*:** Как научиться снова доверять людям после того, как ваше доверие было разрушено тем, кому вы полностью доверяли? Прежде всего, нельзя ожидать, что доверие сразу же вернется к вам. Вам нужно дать себе время и место, чтобы вы эмоционально успокоились. Предательство вызвает огромное эмоциональное опустошение у того, кто был предан, и чтобы его преодолеть, нужно время. Никто не имеет право сказать такому человеку: «Просто перестань страдать!» Испанская поговорка звучит так: «Времени нужно время». ("Ай Que darle Tiempo аль Tiempo."). Пусть пройдет время после эмоционального потрясения и бурные воды вашей души начнут успокаиваться. Когда вы достигнете той точки, когда взгляд или даже мысль об обидчике больше не будут причинять вам боль или даже простое неудобство, вы поймете, что простили и готовы двигаться вперед.

## ПРОЩЕНИЕ И ОБИДЧИК

Во время этого семинара большое внимание уделялось пострадавшей стороне и преимуществам прощения для человека, которого обидели. А какие преимущества прощение дает тому, кто обидел? Как справедливость и милость служат на пользу обидчику? Зачем вообще нужно переживать о преимуществах прощения для него?

В своей христианской практике прощения мы не можем служить только самим себе, будучи жертвами и пытаясь избавиться от гнева и горечи, вызванных травмой. Нам также нужно переживать о душе обидчика.

В сущности говоря, люди истолковывают попытки «спасти» обидчика как предоставление ему разрешения на продолжение насилия. Если в качестве примера использовать то, как Бог прощает грешников, нам придется прийти к заключению, что обидчик может сделать выбор не реагировать так, как он/она должен был бы, но наша обязанность все равно остается таковой.

## В ЧЕМ РАЗНИЦА МЕЖДУ ПРОЩЕНИЕМ И ПРИМИРЕНИЕМ?

Прощение - это улица с односторонним движением. Пострадавшая сторона решает простить обидчика. Принимает или отвергает обидчик этот дар остается несущественным. Пострадавшая сторона решает дать этот дар, не ожидая его принятия. В этом случае прощающий устанавливает новые границы во взаимоотношениях.

Примирение – это улица с двусторонним движением. Примирение может произойти тогда, когда обидчик принял прощение и благородно готов войти в восстановленные отношения с пострадавшей стороной. (Он/она не использует прощение в качестве оправдания для того, чтобы продолжать наносить травмы). Прощающий и прощенный сотрудничают, чтобы установить новый «правила боя», то есть, границы, которые нужно уважать ради сохранения отношений. Может быть прощение без примирения, но примирение без прощения невозможно.

## МАТЕРИАЛЫ

**Книги**

Arendt, Hannah. *The Human Condition*. 2nd ed. 1998.

Khamisa, Azim. *Azim’s Bardo: From Murder to Forgiveness*. 1998 (2002, 2012).

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. *Forgiveness: The Crown Jewel of Personal Freedom*. 2005.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. *From Forgiveness to Fulfillment*. 2007.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_and Jillian Quinn. *The Secrets of the Bulletproof Spirit.* 2009.

Kraybill, Donald, et al. *Amish Grace: How Forgiveness Transcended Tragedy*. 2010.

Luskin, Fred. *Forgive for Good*. 2002.

Morales-Gudmundsson, Lourdes. *I Forgive You, But….* 2007.

Pargament, Kenneth I. and Mark S. Rye. “Forgiveness as a Method of Religious Coping” in Everett L.

Worthington, Jr., ed. *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research & Theological Perspectives*. 1998: 59-

78.

Sande, Ken. *The Peacemaker: A Biblical Guide to Resolving Personal Conflict*. 2nd ed. 1997.

Siegel, Bernie. *Love, Medicine, and Miracles*. 1998.

Tibbits, Dick. *Forgive to Love: How Forgiveness Can Save Your Life.* 2008.

Williams, Redford, and Virginia Williams. *Anger Kills: Seventeen Strategies for Controlling Hostility That Can Harm Your Health.*1993.

Williamson, Marianne. *Everyday Grace: Having Hope, Finding Forgiveness and Making Miracles*. 2004.

Worthington, Everett L., Jr. *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research &Theological Perspectives*.

1998.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. *Five Steps to Forgiveness: The Art and Science of Forgiving*. 2001.

**Диски DVD**

*«Прощение амишей» (англ. - Amish Grace).* В главной роли Кимберли Уильямс-Пэйси. Очень сильный фильм, заставляет зрителя задуматься о справедливости и прощении.

*«Долгое ночное путешествие навстречу дню: южноафриканский поиск истины и примирения» (англ. - Long Night’s Journey into Day: South Africa’s Search for Truth and Reconciliation) –* фильм Фрэнсиса Рида и Деборы Хоффман. www.irisfilms.org. Удивительные истории о преследователях и жертвах, рассказанные на заседаниях Комиссии по выяснению истины и примирению. 2000.

*«Сила прощения» (англ. - The Power of Forgiveness)* фильм Мартина Доблмайера. Включает размышления о прощении видных международных деятелей. Хороший обзор темы о прощении.

**Веб-сайты**

Посвященные гневу (англ. – anger)

www.anger.org

На сайте находится большой объем информации и ресурсов, посвященных управлению гневом.

Посвященные прощению.

Прощайте ради блага

www.learningtoforgive.com

Веб-сайт, посвященный проекту о прощении, проводимому Стэндфордским университетом под руководством доктора Фреда Ласкина

Прощение и здоровье

[www.iloveulove.com/forgiveness/forgivhealth.htm](http://www.iloveulove.com/forgiveness/forgivhealth.htm)

Институт математики сердца (Institute of Heart Math)

[www.heartmath.org](http://www.heartmath.org)

Захватывающие данные о новых исследованиях связи сердца и мозга и ее влиянии на эмоции.

Международный институт прощения (International Forgiveness Institute)

www.internationalforgiveness.com

Включает учебную программу по теме прощение для учеников всех возрастов, от младшей до старшей школы.

Канал YouTube

Проповедь пастора Стива Бауэра «Цена прощения»

<http://www.youtube.com/watch?v=W4vFDfqoIZ0>

*Раздаточный материал*

# Прощение и ваше здоровье – часть 2

Адаптировано из книги «Я прощаю тебя, но…» (Пасифик Пресс, 2007) и других источников

**Лурдес Моралес-Гадманссон**

*«Если исповедуем грехи наши, то Он, будучи верен и праведен, простит нам грехи наши  
 и очистит нас от всякой неправды…»   
(1 Ин.1:9)*

Разделитесь на небольшие группы по три или четыре человека и обсудите нижеследующие ситуации и вопросы. Постарайтесь увидеть, как следующий процесс прощения: **взгляд с другой стороны, сочувствие, смягчение, решимость простить и приверженность этому решению** может помочь разрешить эти проблемные ситуации. Помните, что процесс осуществления справедливости: **мирное противостояние, диалог, разрешение конфликта и примирение, -** также являются частью процесса прощения и играют роль в достижении и сдерживании обещания простить:

1. Ваш муж только что категорично заявил, что больше вас не любит и уходит к своей секретарше. Всю следующую неделю вы провели в крайнем смятении, пытаясь осознать реальность происходящего с вами. Вы злитесь и обижены, испытываете просто невыносимую боль. Прошел год, развод уже окончателен и вы получаете опеку над детьми, но вам приходится видеться с бывшим мужем один раз в месяц, когда он забирает детей для разрешенного времени общения с ними. После этих встреч дети возвращаются с бунтарским настроением, и вы вскоре обнаруживаете, что он говорит детям ложь о вас и обвиняет вас в разводе. Как прощение может сработать в такой ситуации? Какое влияние оно может оказать на вас? На ваших детей? На вашего бывшего мужа?

2. Вы – руководитель в большой корпорации и узнали, что один из ваших сотрудников, мужчина, делает все от него зависящее, чтобы **не** быть частью команды. У него всегда есть идея лучше вашей, он не прилагает усилий для выполнения решений, принятых всей группой и высмеивает ваш стиль руководства, называя его за вашей спиной слабым и неэффективным.

Вы предоставили этому человеку все возможности для того, чтобы стать членом команды, но он продолжает подрывать ваш авторитет. За исключением увольнения этого работника, как может прощение и процессы, сопровождающие его, действовать в этом случае? Как оно повлияет на вас? На вашего работника?

3. Ваша сестра думает, что родители больше любят вас, а не ее. Всю вашу жизнь они играла в игры с вами и вашими родителями, чтобы все было так, как она хочет и по вашему опыту, родители часто уступали ей. И даже при таком положении дел она все еще считает, что вы для нее проблема. Теперь, когда вы замужем, она приходит в гости и высмеивает вас перед детьми, когда вашего мужа нет рядом.

Кажется, что она хочет завоевать любовь ваших детей, и это уже знакомая вам игра. Как применить принципы прощения к этой ситуации?

4. Вы проснулись утром и чувствуете себя очень некомфортно. Муж пытается обнять вас, а вы отталкиваете его и не хотите, чтобы он дотрагивался до вас. За всю жизнь в браке вы никогда не испытывали подобных чувств к своему прекрасному, заботливому мужу, но ничего не можете поделать. Муж убеждает вас пойти к консультанту, и на встречах вы обнаруживаете, что когда вы были ребенком, ваш дядя подверг вас сексуальному насилию. Травма была настолько глубокой, что вы «забыли» о ней до теперешнего момента. Сейчас ваш дядя уже пожилой человек, он живет недалеко от вашего дома. Как прощение сработает в этом контексте? Нужно ли вам обсудить эту ситуацию с болезненным пожилым человеком? Или лучше просто забыть?

5. Вы принадлежите к группе, состоящей из четырех хороших подруг, и узнаете, что одна из них по имени Андреа критикует вас за вашей спиной. Вы чувствуете себя преданной не только Андреа, но и другими «тихими членами группы поддержки». Скажете ли вы Андреа в лицо о том, что чувствуете себя преданной? Почему да или почему нет? Какие обстоятельства могут удержать вас от откровенного разговора? Как вы выразите свои чувства другим, если будете это делать?

6. Вы решили позвонить своей лучшей подруге Келли в ее день рождения. А она шокирует вас тем, что набрасывается на вас, выкрикивая беспочвенные обвинения, приводящие вас в абсолютную растерянность. Когда вы прокручиваете разговор в уме, пытаясь понять причину вспышки, то приходите к выводу, что тут дело в зависти. Вас только что повысили на работе, а ваша последняя книга попала в список бестселлеров. Какие еще выводы вы можете сделать, чтобы не слишком эмоционально отреагировать на ее нападки? Как процесс прощения может разрешить кризис в вашей дружбе?

7. Ваш брат Сэм сладкоречивый болтун и махинатор. Когда ваш отец умер, Сэм убедил мать отдать ему всю сумму наследства, которое отец оставил, чтобы разделить между тремя братьями и сестрами. Он аргументировал это тем, что использует средства на ремонт родительского дома и переедет туда, чтобы заботиться о матери. Он сделал это, зная, что вы и ваш другой брат находились в сложном финансовом положении. Поскольку не было завещания, Сэм использовал эту уловку, и теперь вы и ваш брат прекратили с ним общаться. Какие проблемы вам нужно решить, чтобы добраться до прощения? Как процессы прощения будут работать в этой ситуации? Кто должен сделать первый шаг к примирению? Почему?

## НЕСКОЛЬКО ВОПРОСОВ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

1. Как вы думаете, чем прощение отличается от попустительства?

a. Попустительство **не призывает обидчика к ответственности** за его/ее действия.

b. Прощение призывает обидчика к ответственности за его/ее действия.

2. Когда приходит время для внешнего вмешательства (консультирование, гражданские власти)?

a. Когда вы чувствуете, что ваши усилия по прекращению насилия или обретению сотрудничества с обидчиком **потерпели неудачу**.

b. Когда обидчик **нарушил закон**, библейский (измена, насилие) или гражданский (попытка убийства, ограбления и пр.)

3. Есть ли случаи, когда прощать неправильно?

a. **Нет, согласно определения прощения, которому учит данный семинар**. Потому что травма наделяет жертву, а не обидчика, гневом, прощение больше всего пользы принесет жертве.

b. Так как прощение признает, что обида была нанесена, оно всегда может быть даровано, даже если прощающий никогда не примирится с прощенным обидчиком.

c. Прощение это выбор, сделанный пострадавшей стороной с целью освободить обидчика от любого долга. Однако, оно не может подразумевать, что за прощением последует примирение, если только обидчик не согласился войти в благородные отношения с пострадавшим человеком.

4. Может ли быть слишком много прощения?

a. **Нет!** Нет, если вы пострадавшая сторона, понимаете прощение как средство освобождения своего разума и тела от разрушительных результатов гнева и обиды. Установление границ в отношениях с обидчиком поможет вам оставаться прощающим, *даже если эти границы означают, что вы никогда не будете снова жить или работать с этим человеком.*

b. **Да!** Если вы, как пострадавшая сторона, понимаете прощение как предоставление вашему обидчику разрешения продолжать обижать вас. *Ваше прощение дает вам власть отказаться от дальнейшего насилия.*

5. Как справиться с воспоминаниями о травме?

a. **Нет ничего плохого в том, что вы помните об этом.** Это «неправильные» воспоминания мучают вас и держат в узах травм(-ы).

b. Помогайте людям, находящимся в подобной ситуации.

c. Последуйте совету, записанному в Филип. 4:8.

6. Как быть со справедливостью?

a. **Последуйте совету, записанному в 18 главе Евангелия от Матфея**: вы можете прийти к обидчику, чтобы обсудить случившееся. Если он/она никак не отреагирует, приведите дружелюбно настроенных свидетелей, которым вы можете доверять и желающим вам примирения, если оно вообще возможно.

b. Если обидчик не реагирует, принесите вопрос на рассмотрение руководителей церкви, которым вы доверяете.

c. Если обидчик все равно не реагирует, относитесь к нему/к ней как к «мытарю», другими словами смотрите на него, как на «врага». 5 глава Евангелия от Матфея и 12 глава Послания к Римлянам объясняют нам, как нужно относиться к врагам. Если вы видите, что ваш враг нуждается в чем-то, вы можете предложить помощь. И опять же, это не означает, что вы обязаны иметь с ним какие-то отношения, особенно, если есть опасность, что это человек может нанести вам психологическую или телесную травму.

7. Какова цена прощения?

a. **Для прощающего это мир; для обидчика это призыв к изменению и переменам**.

b. Прощающему придется простить долг. Должен ли прощающий простить долг, чтобы обидчик мог продолжать брать в долг? Или теперь обидчик в долгу перед прощающим в том смысле, что ему нужно измениться?

c. Христос взял на себя стоимость нашего греха, чтобы мы могли измениться. Наше греховное прошлое не вменяется нам в вину, но понятно, что прощение не отвергает справедливости. Прощение подразумевает изменение обидчика, чтобы, в идеале, но не обязательно, что так и произойдет, обидчик примирился с пострадавшей стороной.

8. В чем разница между прощением и примирением?

a. **Прощение похоже на улицу с односторонним движением.** Пострадавшая сторона решает простить обидчика или «закрыть его долг». Пострадавшая сторона хочет увидеть, что обидчик изменился в результате получение щедрого дара, но не ожидает изменений.

b. **Примирение – это улица с двусторонним движением** где обидчик реагирует на щедрый дар прощения, демонстрируя покаяние, признание и изменение поведения.

## ЧЕМУ Я НАУЧИЛАСЬ НА ЭТОМ СЕМИНАРЕ

Запишите, какую информацию о прощении вы узнали на этом семинаре. Будьте как можно более конкретным. Затем напишите молитву решимости простить – это закрепит вашу решимость осуществить принципы прощения, о которых вы узнали, на практике. В молитве вы можете признаться в своих собственных недостатках в данной сфере своей христианской жизни и попросить Божьей помощи в укреплении своей веры то, что Он силен сделать вас более смиренным и прощающим человеком. Если вам сложно устанавливать границы, просите силы и мудрости, чтобы знать, когда и как сбалансировать требования правосудия и предложение милосердия. **Пусть Бог обильно благословит вас на пути прощения!Урок 8**

# Здоровые взаимоотношения за закрытыми дверями

**Катя Рейнхерт**

*«Ибо Я с тобою, говорит Господь, чтобы спасать тебя…»   
(Иер.30:11)*

## ИСТОРИЯ ОДНОЙ ЖЕНЩИНЫ

Познакомьтесь с Аной. Ей 24 года, у нее много проблем со здоровьем, которые она никогда не обсуждала с врачом. Она ощутила лучик надежды, когда узнала о признаках и симптомах депрессии и беспокойства на конгрессе Отдела женского служения. Решив поделиться своими проблемами с медсестрой, Ана рассказала ей, что с трехлетнего возраста родители ее избивали за то, что она писалась в кровать. По мере взросления случаи недержания продолжались, также как и избиения. Постоянный страх, что ее накажут за то, что она не могла контролировать, был невыносимым. Ей было стыдно, и она чувствовала себя беспомощной. Когда Ана достигла подросткового возраста, случаи недержания стали гораздо реже, но у нее появились кошмары и панические атаки. «Мне было стыдно, я думала, что никогда никто не женится на мне», - несмело сказала она. «Но я благодарю Бога за то, что все-таки вышла замуж за доброго человека».

Благодаря поддержке мужа, недержание уменьшилось, но ночные кошмары и головные боли продолжались. Часто просыпаясь после ужасных снов, она чувствовала, что простыни стали мокрыми. Сможет ли она когда-то преодолеть эту проблему? Почему это до сих пор происходит? У Аны также были панические атаки, сильное сердцебиение и одышка. Каким-то образом ей удавалось скрывать это от мужа, не рассказывать ему, потому что она боялась отвержения. Когда она рассказывала о своем болезненном опыте медсестре, Ана сказала, что ей стыдно, и она страстно желает вылечиться от головных болей, сильного сердцебиения и эмоциональной боли. Когда ее спросили, что помогает ей чувствовать себя лучше, Ана сказала: «Когда я молюсь и пою Господу, то чувствую себя лучше. Кажется, что мои страхи и проблемы становятся меньше».

Симптомы Аны не являются чем-то редким, это результаты посттравматического стресса, заболевания, которым страдают люди, пережившие травматические события. Также как Ана, многие женщины молча страдают от физических, социальных, психических и эмоциональных проблем, возникших в результате жестокого обращения или насилия, которые могли произойти в самом начале их жизни.

## НАСИЛИЕ НАД ЛИЦОМ ПРОТИВОПОЛОЖНОГО ПОЛА

Насилие, направленное против женщин и девочек, возможно, самое распространенное нарушение прав человека, о которых мы сегодня знаем. Согласно данных Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) насилие в отношении женщин широко распространено по всему миру, что оказывает серьезное влияние на здоровье общества, достигая размеров эпидемии. Насилие в отношение женщин разрушает жизни, раздробляет общины и останавливает развитие. Оно может принимать различные формы и происходить в различных местах, включая семью, сексуальное насилие над девочками в школе, сексуальные домогательства на рабочем месте, изнасилование мужем или незнакомцем, насилие в лагерях беженцев или использоваться в качестве военной тактики.

Последствия подобного нарушения прав человека являются результатом больших проблем, не только для женщины, но также для ее семьи, общества и мира. Для общества насилие в отношении женщин остается сокрытой проблемой, вызывающей большие человеческие затраты и траты на здравоохранение из-за недостаточного освещения этой проблемы. Для каждой пострадавшей насилие в отношении женщин это не только телесная травма, но и серьезные последствия для здоровья, которые могут привести к инвалидности на всю жизнь или даже к смерти1.

Насилие над половым партнером - самая распространенная форма насилия в отношении женщин, а сексуальное насилие, осуществленное партнером, знакомым или незнакомым человеком, происходит в основном с женщинами и девочками. Другие формы насилия в отношении женщин включают сексуальные домогательства и насилие со стороны авторитетных фигур, торговлю с целью принудительной эксплуатации или сексуального рабства и такие традиционные практики, как принудительные или детские браки и насилие, связанное с выплатой калыма (похищение невесты). Насилие в отношении женщин часто связано с социальной и гендерной предвзятостью, и в самом крайнем случае, может привести к насильственной смерти или детоубийству.

## ГЛОБАЛЬНЫЕ ФАКТЫ О ГЕНДЕРНОМ НАСИЛИИ

**•** Женщины подвергаются насилию как представительницы своего пола, независимо от своего экономического статуса, места проживания в сельской или городской местности, вероубеждений или географического местоположения.- ОБЪЕДИНИМСЯ, чтобы покончить с насилием в отношении женщин.

• По оценкам ООН, во всем мире, по крайней мере, одна из трех женщин в течение своей жизни испытывает физическое и/или сексуальное насилие.– New Internationalist, ноябрь 2010

• Среди женщин в возрасте от 15 до 44 лет, акты насилия вызывают больше смертей и случаев инвалидности, чем рак, малярия, дорожно-транспортные происшествия и войны вместе взятые. — Unifem United States National Committee/NCC online, ноябрь 2010

• В Южной Африке каждые 6 часов происходит случай убийства женщины половым партнером. — Фактологический бюллетень ООН по вопросам женщин

• Женщины и девочки составляют 80% от 800000 людей, которые ежегодно становятся жертвами торговли людьми, большую часть из них (79%) продают для сексуальной эксплуатации. — Фактологический бюллетень ООН

• От 100 до 140 миллионов девочек и женщин в мире испытали женскую мутиляцию (женское обрезание) и более 3 миллионов девочек, проживающих на территории Африки, подвергаются опасности подобной практики.— Фактологический бюллетено ООН по вопросам женщин

• В Эритрее 99% женщин мусульманок и 92% женщин христианок подверглись женскому обрезанию.—The Penguin Atlas of Women in the World, 2006

• Более 60 миллионов девочек по всему миру – это девочки-невесты, вышедшие замуж до 18 лет, главным образом они проживают на территории Южной Азии и в странах Африки, находящихся южнее Сахары. — Фактологический бюллетень ООн по вопросам женщин.

• Одна из 4 женщин, переживших физическое и/или сексуальное насилие, была в этот момент беременна.— Фактологический бюллетень ООн по вопросам женщин

• В большинстве войн и многих пост-конфликтных ситуациях, женщины и девочки подвергаются изнасилованию и сексуальной эксплуатации в массовом масштабе. – «Защитник прав человека, организация «Международная амнистия», апрель 2004

• Одно лишь домашнее насилие обходится государству примерно в 1.16 миллиардов долларов США в Канаде и 5.8 миллиардов долларов в США. — Фактологический бюллетень ООн по вопросам женщин

• Три четверти неграмотных взрослых в мире составляют женщины. Бесчисленное число девушек бросают школу из-за сексуальных домогательств и насилия, или страха насилия. –WIRE, организация «Международная амнистия», февраль / март, 2010

## ОПРЕДЕЛЕНИЯ НАСИЛИЯ И ГЕНДЕРНОГО НАСИЛИЯ

Организация объединенных наций (ООН) дает следующее определение насилия: «Насилие в отношении женщин – это любой акт насилия, совершённый на основании полового признака, который причиняет или может причинить физический, половой или психологический ущерб и страдания женщинам, а также угрозы совершения таких актов, принуждение или произвольное лишение свободы, будь то в общественной или личной жизни» (Генеральная ассамблея ООН (резолюция 48/104 декабрь 1993г.).

Центр по контролю заболеваемости США дает следующее определение насилия над половым партнером: «фактическое физическое или сексуальное насилие или психологическое и эмоциональное насилие нацеленное на супругу/-а, бывшего или настоящего друга/подругу или бывшего или настоящего партнера по свиданиям».

Подобное насилие может происходить в семье или внутри общины. Оно может совершаться государством и может оправдываться различными культурами на основании традиционных практик. Наиболее распространенной формой является насилие в семье. Насилие в семье, которое также называется домашним насилием, является моделью принудительного поведения, характеризующегося господством и контролем одного сексуального партнера над другим с помощью различных тактик, включающих физическое, сексуальное, психологическое, эмоциональное, вербальное и / или экономическое насилие.

**НАСИЛИЕ В СЕМЬЕ**

Физическое, сексуальное и психологическое насилие, происходящее в семье, включает в себя избиения; сексуальное насилие в отношении девочек в семье; насилие, связанное с приданым невесты; изнасилование в браке; обрезание женских половых органов и другие традиционные виды практики, наносящие ущерб женщинам; внебрачное насилие; и насилие, связанное с эксплуатацией.

Насилие в семье включает домашнее насилие, насилие над детьми, отвержение или плохое обращение, насилие по отношению к пожилым людям, их отвержение или плохое обращение; быть свидетелем насилия и изнасилование в браке. Оно означает, что один член семьи использует определенные шаблоны поведения, чтобы установить власть и контроль над другим без учета его или ее личных прав.

**НАСИЛИЕ ВНУТРИ ОБЩИНЫ**

Физическое, сексуальное и психологическое насилие, которое происходит в обществе в целом, включает в себя изнасилование; сексуальное насилие; сексуальные домогательства и запугивание на работе, в учебных заведениях и в других местах; торговля женщинами; принуждение к проституции; или групповые изнасилования во время войны.

**НАСИЛИЕ СО СТОРОНЫ ГОСУДАРСТВА**

Включает в себя физическое, сексуальное и психологическое насилие, осуществленное или оправданное государством, где бы оно ни происходило.

**НАСИЛИЕ ПОСРЕДСТВОМ ТРАДИЦИОННЫХ ПРАКТИК**

Во многих странах женщины становятся жертвами традиционных практик, нарушающих права человека. Эти нарушения включают обрезание женских половых органов, убийство, связанное с приданым, так называемое «убийство чести» и ранние браки.

## ВИДЫ НАСИЛИЯ В ОТНОШЕНИИ ЖЕНЩИН И ДЕВОЧЕК

**Физическое насилие:** плохое физическое обращение, нанесение ран или вреда человеку. Оно включает такие действия, как нанесение ударов, тряска, ожоги, удержание с помощью силы, сильная порка или практика обрезания женских половых органов. По данным Всемирной организации здравоохранения, от 85 до 115 миллионов девочек и женщин претерпели некоторую форму обрезания женских половых органов и страдают от негативных последствий для здоровья.

**Сексуальное насилие**: попытка или фактический инцест, изнасилование, мужеложство, эксгибиционизм, порнография, поглаживание или принуждение к обнажению. Это могут быть контакты и взаимодействие между ребенком младше 18 лет и взрослым, в которых ребенок используется для сексуальной стимуляции преступника или другого лица, либо совершение полового акта между взрослыми людьми под принуждением /без получения согласия, особенно когда один из них имеет власть над другим.

*Изнасилование* это одна из форм сексуального насилия. Изнасилование может произойти где угодно, даже в семье, где оно может принимать форму изнасилования в браке или инцеста. Оно может происходить в обществе, где женщина может стать жертвой любого насильника. Оно также происходит в ситуациях вооруженных конфликтов и в лагерях беженцев. Сексуальное насилие в браке называется изнасилованием из-за господства отношения общества к этой проблеме во многих областях – отношения правоохранительных органов, местных руководителей, соседей и даже руководителей церкви – которое позволяет подобным случаям насилия оставаться безнаказанными. *Принуждение к проституции и торговля людьми* это еще одна форма сексуального насилия. Многих женщин заставляют заниматься проституцией либо их родители, мужья или сожители, или они вынуждены это делать в результате тяжелой экономической и социальной ситуации, в которой они находятся.

**Сексуальные домогательства:** нежелательные сексуальные приставания, просьбы о сексуальных услугах или другое словесное или физическое поведение сексуального характера. Сексуальные домогательства на рабочем месте вызывают растущую озабоченность у женщин. Работодатели злоупотребляют своей властью, стремясь получить сексуальные услуги от своих коллег или подчиненных женского пола, иногда обещая им повышение или другие формы продвижения по службе.

**Пренебрежительное отношение и свидетельство насилия:** пренебрежение имеет место, когда существует небрежность в обеспечении основных потребностей человека: питания, жилья, одежды, медицинского обслуживания или защиты для детей, пожилых людей или других уязвимых лиц. Согласно задокументированной информации свидетельство насилия в семье оказывает такое же вредное воздействие на детей, как если бы они сами подвергались жестокому обращению и в некоторых регионах, если ребенок является свидетелем насилия, это уже считается насилием, направленным против ребенка.

**Психологическое /эмоциональное насилие:** словесное или другое поведение, наносящее вред психическому, эмоциональному или духовному здоровью. Оно может выражаться в форме унижения чувства собственного достоинства человека, его самооценки, угроз, обзываний, желания пристыдить, отсутствия привязанности или изоляции.

**ГЕНДЕРНОЕ НАСИЛИЕ: ОСНОВНЫЕ НАЗВАНИЯ И ТИПЫ**

• Домашнее насилие или жестокое обращение

• Насилие в семье

• Насилие на свидании

• Гендерное насилие

• Насилие над половым партнером

• Жестокое обращение, пренебрежение или плохое обращение с детьми

• Жестокое обращение, пренебрежение или плохое обращение с пожилыми людьми

• Изнасилование

• Пренебрежение

• Свидетель насилия

• Жестокое обращение одного супруга с другим

• Избиение

• Детские браки: ребенок любого пола, не достигший 18 лет

• Убийства из-за калыма

• Убийства чести

• Пренебрежение дочерью/предпочтение сына

• Сексуальные домогательства

• Принудительная беременность или стерилизация

• Принудительный аборт

• Сексуальное рабство

• Принудительная проституция

• Торговля с целью сексуальной эксплуатации

• Унаследование традиций, направленных против женщин

• Порнография и педофилия

## ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Продолжающееся воздействие насилия и хронический стресс могут привести к болезни и даже смерти. Например, мы узнаем, что если ребенок с раннего возраста сталкивается с жестоким обращением нищетой, но это оказывает негативное влияние на его иммунную систему. В исследовании взрослых, которые в детстве подвергались жестокому обращению или росли в бедности была проведена связь с нарушением регуляции противовоспалительных иммунных реакций во взрослом возрасте. Это негативное влияние на иммунную систему видно не только в случаях жестокого обращения с детьми, но и при конфликте взрослых с супругом или спутником жизни. Исследования показывают, что иммунная система работает менее эффективно в случаях ссор и продолжительных конфликтов между супругами8.

**ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛЯ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

У взрослых женщин насилие может привести к проблемам со здоровьем, связанным с физиологическими изменениями, вызванными стрессом. Некоторые из них связаны с проблемами сердечнососудистой системы или проблемами метаболизма, появившимися в качестве реакции на хронический стресс, которому подвергается организм. Другие проблемы могут включать злоупотребление различными веществами, или невозможность контролировать возможность зачатия или личную автономию, что часто видно в насильственных отношениях.

Мы знаем, что по сравнению со своими ровесницами, которые не испытывают насилия, женщины, подвергающиеся насилию, имеют больший уровень проблем с репродуктивным здоровьем, это такие проблемы, как:

• нежелательная беременность

• аборты

• неблагоприятное течение беременности и его последствия для новорожденных и грудных детей

• инфекции, передаваемые половым путем (включая ВИЧ/СПИД)

Насилие над половым партнером это самая широко распространенная форма насилия по отношению к женщинам. Во время исследования ВОЗ, проведенного в 11 странах1, было обнаружено, что от 15% до 71% женщин (в зависимости от страны) за свою жизнь страдали от физического или сексуального насилия со стороны мужа или партнера, и у них были проблемы со здоровьем, включая:

• высокое кровяное давление

• высокий уровень сахара крови

• лишний вес и ожирение

• высокий уровень холестерина

• депрессия

• злоупотребление алкоголем и другими веществами

• посттравматический стресс

• мысли и действия по совершению самоубийства

Эти заболевания часто ограничивают возможности женщины справляться с другими хроническими заболеваниями, такими как диабет и повышенное давление.

**Смертельный исход:** насилие над половым партнером также может привести к смертельному исходу. Исследования, проведенные в нескольких странах (Австралия, Канада, Израиль, Южная Африка и Соединенные Штаты) показывают, что от 40% до 70% убийств женщин были совершены их половыми партнерами1.

Также в недавно опубликованном отчете2 Центра по контролю заболеваемости США, при сравнении мужчин и женщин, которые не испытали насилия и тех женщин, которые пережили изнасилование или преследования со стороны любого злоумышленника или физическое насилия со стороны полового партнера сообщали о большей тенденции к:

• частой головной боли

• хроническое боли

• трудности со сном

• ограничение активности

• плохое физическое здоровье

• плохое психическое здоровье

• астма

• синдром раздраженной кишки

• диабет

**ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ**

Среди беременных женщин, переживших жестокое обращение, существует значительно более высокий уровень осложнений беременности, таких как3:

• низкая прибавка в весе

• анемия

• инфекции

• кровотечения во время первого и второго триместра

• депрессия

• склонность к суициду

• употребление табака и/или алкоголя

• употребление запрещенных наркотических веществ

**ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕВОЧЕК**

Распространенность жестокого обращения с детьми также носит характер эпидемии. Многие дети обоих полов страдают от физического и эмоционального жестокого обращения, сексуального насилия, пренебрежения и коммерческой или иной эксплуатации. Данные ВОЗ1, показывают, что девочки гораздо чаще, чем мальчики, страдают от сексуального насилия.

Во всем мире, жестокое обращение с детьми имеет как немедленные и долгосрочные последствия для здоровья женщин и значительно способствует возникновению:

• депрессии

• употребления алкоголя и наркотиков, зависимостям

• панических расстройств

• посттравматическому стрессу

• попыткам суицида

**УЩЕРБ ЗДОРОВЬЮ ДЕТЕЙ**

В США во время исследования, проведенного среди дошкольников из семей с низким уровнем доходов, проживающих в штате Мичиган, обнаружили, что почти половина (46,7%) детей, участвовавших в исследовании, были подвержены, по крайней мере, одному случаю умеренного или тяжкого насилия в семье3. Другое исследование показывает, что пятьдесят процентов (50%) мужчин, которые часто проявляют насилие по отношению к жене, поступают также и по отношению к детям, и Консультативный совет США по жестокому обращению и отсутствия заботы о детях предполагает, что насилие в семье является, вероятно, самым значимым предвестником жестокого обращения с детьми и смертности детей из-за отсутствия заботы о них 3. В Соединенных Штатах, весомая группа исследований показывает связь между негативным опытом детства 5,6, таким как насилие, пренебрежение и свидетельство жестокого обращения, и негативными последствиями для физического и психического здоровья в дальнейшей взрослой жизни.

По сравнению с детьми, не пережившими насилие, дети, подвергшиеся насилию, имели более высокий риск:

• сердечнососудистых заболеваний

• диабета 2 типа

• разрегулированной иммунной системы

• злоупотребления запрещенными веществами

• депрессии

• рака

• ожирения

• лишнего веса

• преждевременной смертности

Также в исследованиях, проведенных в США, отмечалось, что у детей изменялась структура мозга, лобная доля мозга была меньше, что приводило к негативным психологическим последствиям и плохому психическому здоровью, что в дальнейшем влияло на то, как организм выдерживает стрессовую нагрузку, влияло на физическое здоровье и качество жизни человека, пережившего травму6.

Жертвы и дети, бывшие свидетелями насилия, часто испытывают страх, стыд, вину и позор. Эти отрицательные эмоции вносят свой вклад в тяжелое бремя психических и эмоциональных проблем, а именно депрессии и посттравматического стресса, как уже было отмечено выше7.

**СВИДЕТЕЛЬСТВО ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ**

Когда ребенок является свидетелем домашнего насилия, некоторые приравнивают этот факт к самому насилию над ребенком. И действительно, об этом свидетельствуют физические и психические последствия для здоровья. Дети, ставшие свидетелями домашнего насилия, более склонны демонстрировать поведенческие и физические проблемы со здоровьем3, включающие:

• депрессию

• беспокойство

• попытки самоубийства

• употребление наркотиков и алкоголя

• посттравматический стресс (например, писаются в кровать или переживают ночные кошмары)

• аллергию

• астму

• желудочно-кишечные заболевания

• головные боли

• острые респираторные заболевания

Жизненно важно сделать все, что в нашей власти, чтобы предать огласке последствия для здоровья и высокую цену, которую человек платит за насилие.

Вышеуказанные последствия для здоровья предлагают убедительные доказательства того, что насилие в отношении женщин и девочек является серьезной проблемой общественного здравоохранения. Превентивные стратегии и развитие защитных факторов у женщин и девочек могут иметь положительное влияние для уменьшения этих последствий для здоровья. Важно быть в курсе многих долгосрочных вредных последствий насилия на здоровье женщин и девочек. Важно понять, как насилие в отношении женщин, будучи проблемой для здоровья, ослабляет наши общины и наши страны. Очень важно сделать все, что в наших силах, чтобы люди знали о последствиях насилия для здоровья и высокой стоимости, которую платит женщина/девочка.

**ЧТО ДЕЛАТЬ**

• Молиться о мудрости

• Оценить свой уровень безопасности и разработать план обеспечения безопасности

• Если нужно, позвонить на горячую линию оказания помощи,

• Найти 2 или 3 человека, которым вы можете доверять и сможете обратиться в случае опасности

• Научиться говорить «НЕТ»

• Быть решительной

• Участвовать в информационно-пропагандистской деятельности

• Просвещать мужчин и женщин для профилактики насилия

• Учить мальчиков тому, что обижать девочек и женщин это плохо

• Использовать материалы, подготовленные Отделом женского служения ГК для проведения Дня борьбы с насилием в четвертую субботу августа каждого года

• Призывать вашего пастора проповедовать об этой проблеме

• Подписать петицию и обещание «Прекратите это сейчас же»

• Участвовать в маршах по инициативе борьбы с насилием «Прекратите это сейчас же»

• Смотреть и передавать другим видео материалы инициативы «Прекратите это сейчас же»

• Рассказывать свою историю

• Убедиться, что в вашем районе есть хорошие медицинские службы для женщин

• Писать, вести блог, присоединиться к социальным сетям

• Организовать лагерное собрание для женщин, пострадавших от насилия

• Стать членов комитета вашей конференции

• Помочь в организации приюта или совершать волонтерское служение в уже существующем приюте

• Говорить об этой проблеме представителям местного сообщества и власти

• Побуждать молодых женщин становиться адвокатами, преподавателями, проповедниками и пр.

• Бросать вызов и помогать изменять традиционные нормы

**ПРОФИЛАКТИКА: ПОСТРОЕНИЕ ЗАЩИТНЫХ ФАКТОРОВ**

Вам не нужно быть богатым человеком, чтобы предотвратить или остановить насилие и развивать здоровые взаимоотношения. Однако, для этого действительно нужно время, сила воли, чтобы целенаправленно установить приоритеты и принять решение делать мудрый выбор. Вот несколько эффективных практических идей, которые могут помочь вам в построении здоровых и поддерживающих отношений в семье.

**1. Включите в свое ежедневное расписание проведение семейных богослужений и просите о Божьем присутствии всей семьей.**

Один из важных защитных факторов - включить в ежедневное расписание семейные богослужения. Семья, которая молится каждый день и совместно ищет Божьей воли в своей жизни, созидает факторы устойчивости. Твердое духовное основание является основным защитным фактором, и ангелы могут превратить дом в кусочек рая на земле, ибо “Чудесным прообразом неба станет дом, которым руководит Дух Господень” 9.

**2. Проводите время в общении лицом к лицу.**

Иногда в своей занятости люди больше общаются с другими в социальных сетях или в Интернете, уделяя мало времени для личного общения с семьей. Чтобы вносить вклад в здоровые отношения, нам нужно выделять время для общения один на один с членами семьи. Уделите качественное время каждому члену семьи: выслушайте его/ее переживания, пусть он расскажет о своих интересах, переживаниях и радостях. Это поможет построить крепкие связи и удержит семью вместе во время трудностей.

**3. Выделите время для совместных приемов пищи.**

Существует множество доказательств, что совместные семейные приемы пищи могут сыграть важную роль в снижении рискованного поведения детей и молодежи, но это время также важно для здоровых отношений между взрослыми. Когда выключен телевизор и люди говорят и слушают друг друга, укрепляются семейные связи.

**4. Проявляйте любовь, доброту, вежливость и взаимное уважение.**

Отличительной чертой здоровых отношений за закрытыми дверями является намерение быть вежливым, любящим и добрым друг ко другу. Слова уважения и доброты могут сделать многое для приятной и счастливой атмосферы в семье. С другой стороны, если между родителями есть конфликт, дети будут отражать тот же дух. Нам напоминают, что «наше счастье зависит от того, насколько мы будем проявлять любовь, сочувствие и истинную учтивость друг к другу» и что «исполняя волю Божью, муж и жена будут уважать друг друга, питать взаимную любовь и доверие» 9.

**5. Прощайте друг друга.**

Прощение приносит исцеление, не только тому, кого простили, но и тому, кто прощает. Если вы будете носить в себе горечь и дух непрощения, это негативно скажется на вашем здоровье. Тем не менее, процесс исцеления прощения кого-то может и не принести примирения. Например, в случае насилия или жестокого обращения, прощение может иногда означать прекращение отношений, установление границ на взаимодействия с "токсичным" человеком или обидчиком или накладывание на него ответственности за совершенное. Важнейший аспект прощения – молитва о том, кто вас обидел и искреннее желание ему добра. Мы не всегда будем иметь одобрение всех и каждого и нужно это принять. Однако, Библия напоминает нам, что «если возможно с вашей стороны, будьте в мире со всеми людьми» (Римлянам 12:18) и нужно прощать тех, кто обидел нас. Преимущества прощения будут иметь неоценимое значение не только в этой жизни, но в жизни грядущей.

**ФАКТЫ, ДАЮЩИЕ НАДЕЖДУ: ЗДОРОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ ИЗМЕНЯЮТ СИТУАЦИЮ**

**ФАКТ**10**:** В городе Розетто, штат Пенсильвания, провели исследование, посвященное связи социальной поддержки и здоровья. Исследователи обнаружили, что в этом небольшом городе было на 50% меньше случаев сердечных заболеваний, чем в двух соседних городах, несмотря на одинаковые риски для здоровья. Разница была в том, что в Розетто жили близкие, оказывающие друг другу поддержку группы религиозных иммигрантов из Италии. В течение долгих лет они поддерживали социальные связи, крепкие семейные отношения и были заботливой общиной, и поэтому у жителей города было меньше случаев сердечных заболеваний. Но по мере развития и роста города, близкие связи местных жителей ослабели, и уровень сердечных заболеваний увеличился, достигнув того же показателя, что и в соседних городах.

**НАДЕЖДА:** принадлежность к поддерживающему обществу, такому как церковная семья или сообщество веры, может во многом помочь для созидания здоровья человека и помочь ему справиться с травмой или насилием.

**ФАКТ**11**:** В округе Аламеда, штат Калифорния, было проведено впечатляющее исследование, посвященное поддерживающим взаимоотношениям и риску смерти. В исследовании участвовали более 7000 человек. Результаты показали, что те, кто был одинок и находился в изоляции, имели уровень смертности в три раза выше по сравнению с теми, у кого были социальные контакты. Следовательно, уровень социальной поддержки человека связан с продолжительностью жизни и является показателем лучшего состояния здоровья.

**НАДЕЖДА:** если вы чувствуете себя одиноким, или в настоящее время (или в прошлом) пережили насилие, обратитесь за помощью сегодня. Найдите нового друга. Присоединитесь к группе с такими же интересами, как у вас. Станьте волонтером, чтобы трудиться вместе с другими людьми. Поговорите с тем, кому доверяете, и ищите Божьей помощи.

**НАДЕЖДА:** вы также можете позвонить на национальную горячую линию для жертв домашнего насилия (1800-799-7233). Есть замечательное программное обеспечение для телефонов, которое может помочь в том, чтобы другие люди убедились, что вы находитесь в безопасности (Р3 и Круг шести (*R3 и* *Circle of 6) -* замечательные программы).

**НАДЕЖДА:** если вы страдаете от психических или психологических проблем, таких как депрессия или мысли о самоубийстве, пожалуйста, позвоните на национальную горячую линию по предотвращению суицида прямо сейчас (1-800-273-8255). Ищите помощи сегодня. Для вас есть надежда, и Бог желает дать вам необходимое исцеление. Есть профессионалы в сфере здравоохранения, которые могут вам помочь.

**НАДЕЖДА:** если вы пережили насилие, выжили и сейчас у вас все хорошо, вы исцеляетесь благодаря Божьей благодати, помогите нуждающимся в помощи. Участвуйте в служении тем, кто еще страдает от последствий домашнего насилия. Возможно, вы захотите стать сторонником инициативы «Прекратите это сейчас же» (англ. ENDITNOW) (см. сайт [www.enditnow.org](http://www.enditnow.org)), чтобы помочь остановить эпидемию насилия. Когда вы будете участвовать в бескорыстном служении, то не только станете благословением для других людей, но также будете созидать свои защитные силы, укрепляя свое собственное исцеление.

**ЧЕГО ПРОСИТ ОТ НАС БОГ**

«Научитесь делать добро, ищите правды, спасайте угнетенного, защищайте сироту, вступайтесь за вдову» Ис. 1:17

«Не бойся, ибо Я с тобою; не смущайся, ибо Я Бог твой; Я укреплю тебя, и помогу тебе, и поддержку тебя десницею правды Моей» Ис. 41:10

«Я – Господь, творящий милость, суд и правду на земле; ибо только это благоугодно Мне» Иер. 9:24

«Возлюбленные! Будем любить друг друга, потом что любовь от Бога и всякий любящий рожден от Бога и знает Бога. Кто не любит, тот не познал Бога, потому что Бог есть любовь» 1 Ин. 4:7-9

**МОЛИТВА**

Милостивый Боже, мы знаем, что Ты сильный Бог. Но сегодня мы приходим к Тебе с тяжестью на сердце.

Мы больше не будем игнорировать насилие по отношению к женщинам. Дай нам силы остановить насилие против женщин. Дай нам мудрости и смелости прекратить насилие в нашей церкви и обществе.

Помня о той неизмеримой ценности, которую каждая из нас представляет для Тебя, нашего Творца и Искупителя, дай нам отражать Твою любовь. Дай нам знаний, смелости, мудрости, силы и понимания.

Во имя Иисуса, аминь.

**ССЫЛКИ**

1. World Health Organization (2009). Women and Health Report. Geneva, Switzerland. http://whqlibdoc.who.int/publications/2009/9789241563857\_eng.pdf.
2. Center for Disease Control (2011)**.** The National Intimate Partner and Sexual Violence Report.

Washington, DC.

1. Futures Without Violence. The Facts on Health Care and Domestic Violence. http://www.futureswithoutviolence.org/userfiles/file/Children\_and\_Families/HealthCare.pdf
2. Felitti, VJ., Anda, RF., Nordenberg, D., Williamson, DF., Spitz, AM., Koss, MP., Marks, JS. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults. The adverse childhood experiences (ACE) study. *American Journal of Preventive Medicine* 14(4,) 245-58.
3. Shonkoff, JP., Boyce, WT., McEwen, BS. (2009) Neuroscience, molecular biology and the childhood roots of health disparities: Building a new framework for health promotion and disease prevention. *JAMA*, 301(21):2252-9.
4. Danese, A., McEwen, BS. (2012). Adverse childhood experiences, allostasis, allostatic load, and age-related disease. *Physiology & Behavior,* 106(1), 29-39.
5. World Health Organization (2010). UN(DESA): WHO Policy Analysis. http://allianceforchildrensrights.org/wp-ontent/uploads/2010/09/who\_policyanalysis\_who\_undesa.pdf
6. Adverse Childhood Experiences Reported by Adults. Center of Disease Control and Prevention (December 17,2010) --- Five States, 2009. 59(49); 1609-1613. Available at: http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm5949a1.htm. Accessed June 30, 2011.
7. Уайт Е. «Христианский дом», с. 15.
8. Wolf, S., Bruhn, J. (Aug 26, 1993) The Power of Clan: The Influence of Human Relationships on Heart Disease. *N Engl J Med;* 329:669. DOI: 10.1056/NEJM199308263290921
9. Berkman, L., “Social Networks, Host Resistance, and Mortality: A Nine-Year Follow-up study of Alameda County Residents.” *American Journal of Epidemiology* (1979).

**Материалы**

• Отдел женского служения Генеральной Конференции Церкви Адвентистов Седьмого дня (Women’s Ministries, General Conference of Seventh-day Adventists)

www.adventistwomensministries.org

• Инициатива «Прекратите это сейчас же» www.enditnow.org

• Брошюры «Нарушить молчание» (Breaking silence brochures) www.adventistwomensministries.org

• Официальные заявления Церкви АСД (SDA Church Official Statements)

www.adventist.org/beliefs/statements

• Hot Peach pages - Справочник агентств, помогающих жертвам домашнего насилия (Hot Peaches pages: international directory for domestic violence agencies)

http://www.hotpeachpages.net

• Скажи «нет» насилию по отношению к женщинам Say No to Violence Against Women

www.saynotoviolence.org

• Мужчины и женщины против сексуальных домогательств и других видов насилия (Women and Men Against Sexual Harassment and Other Abuses)

www.tagnet.org/wash

• Структура Организации Объединенных Наций по вопросам гендерного равенства и расширения прав и возможностей женщин (United Nations Entity for gender equality and the empowerment of women) www.unwomen.org

• Материалы Структуры Организации Объединенных Наций по вопросам гендерного равенства и расширения прав и возможностей женщин по прекращению насилия по отношению к женщинам (UNWomen resources to end violence against women)

http://www.unwomen.org/en/what-we-do/ending-violence-against-women

• Всемирный альянс «Участие мужчин» Men Engage Global Alliance

www.menengage.org

• Коалиция по борьбе с торговлей женщинами (CATW – The Coalition Against Trafficking in Women) www.catwinternational.org

• Обеспечение безопасности для девочек АДРА Таиланд (Keep Girls Safe ADRA Thailand)

www.adrathailand.org

• Программное обеспечение для телефонов R3, Circle of 6 (Phone apps: R3, Circle of 6)

• Будущее без насилия Futures without violence http://www.futureswithoutviolence.org

• Отчет Комитета медицинских институтов (Institutes of Medicine report: Preventing Violence Against Women and Children)

<http://www.iom.edu/Reports/2011/Preventing-Violence-Against-Women-and-Children-Workshop-Summary.aspx>

*Раздаточный материал*

# Здоровые взаимоотношения за закрытыми дверями

**Катя Рейнхерт**

*«Ибо Я с тобою, говорит Господь, чтобы спасать тебя…»   
(Иер.30:11)*

## ОПРЕДЕЛЕНИЯ НАСИЛИЯ И ГЕНДЕРНОГО НАСИЛИЯ

Организация объединенных наций (ООН) дает следующее определение насилия: «Насилие в отношении женщин – это любой акт насилия, совершённый на основании полового признака, который причиняет или может причинить физический, половой или психологический ущерб и страдания женщинам, а также угрозы совершения таких актов, принуждение или произвольное лишение свободы, будь то в общественной или личной жизни» (Генеральная ассамблея ООН (резолюция 48/104 декабрь 1993г.).

Центр по контролю заболеваемости США дает следующее определение насилия над половым партнером: «фактическое физическое или сексуальное насилие или психологическое и эмоциональное насилие нацеленное на супругу/-а, бывшего или настоящего друга/подругу или бывшего или настоящего партнера по свиданиям».

1. Перечислите 10 типов гендерного насилия?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Кратко опишите 5 типов насилия по отношению к женщинам.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Какое основное влияние оказывает насилие по отношению к женщинам на их здоровье?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Какое влияние насилие по отношению к женщинам оказывает на здоровье детей?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Какие 8 вещей ВЫ можете сделать, чтобы помочь в профилактике насилия по отношению к женщинам?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Каковы 5 способов построения здоровых отношений в семье?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**МАТЕРИАЛЫ**

• Отдел женского служения Генеральной Конференции Церкви Адвентистов Седьмого дня (Women’s Ministries, General Conference of Seventh-day Adventists)

www.adventistwomensministries.org

• Инициатива «Прекратите это сейчас же» www.enditnow.org

• Брошюры «Нарушить молчание» (Breaking silence brochures) www.adventistwomensministries.org

• Официальные заявления Церкви АСД (SDA Church Official Statements)

www.adventist.org/beliefs/statements

• Hot Peach pages - Справочник агентств, помогающих жертвам домашнего насилия (Hot Peaches pages: international directory for domestic violence agencies)

http://www.hotpeachpages.net

• Скажи «нет» насилию по отношению к женщинам Say No to Violence Against Women

www.saynotoviolence.org

• Мужчины и женщины против сексуальных домогательств и других видов насилия (Women and Men Against Sexual Harassment and Other Abuses)

www.tagnet.org/wash

• Структура Организации Объединенных Наций по вопросам гендерного равенства и расширения прав и возможностей женщин (United Nations Entity for gender equality and the empowerment of women) www.unwomen.org

• Материалы Структуры Организации Объединенных Наций по вопросам гендерного равенства и расширения прав и возможностей женщин по прекращению насилия по отношению к женщинам (UNWomen resources to end violence against women)

http://www.unwomen.org/en/what-we-do/ending-violence-against-women

• Всемирный альянс «Участие мужчин» Men Engage Global Alliance

www.menengage.org

• Коалиция по борьбе с торговлей женщинами (CATW – The Coalition Against Trafficking in Women) www.catwinternational.org

• Обеспечение безопасности для девочек АДРА Таиланд (Keep Girls Safe ADRA Thailand)

www.adrathailand.org

• Программное обеспечение для телефонов R3, Circle of 6 (Phone apps: R3, Circle of 6)

• Будущее без насилия Futures without violence http://www.futureswithoutviolence.org

• Отчет Комитета медицинских институтов (Institutes of Medicine report: Preventing Violence Against Women and Children)

<http://www.iom.edu/Reports/2011/Preventing-Violence-Against-Women-and-Children-Workshop-Summary.aspx>

**Урок 9**

# Жизнь с избытком: Божий путь исцеления

**Кэтлин Ким Хоа Ои Кунтараф, врач, магистр практического здравоохранения**

*«Я пришел для того, чтобы имели жизнь и имели с избытком…»   
(Ин. 10:10)*

Однажды «Британский медицинский журнал» сообщил о необычном случае редкого и невероятного синдрома Клерамбо, когда 36-летняя незамужняя секретарша имела иллюзию того, что ее директор был в нее влюблен. Это было удивительно, потому что она никогда не разговаривала с начальником, который был женатым человеком, однако написала ему четырнадцать любовных писем. Такая односторонняя любовная связь! Когда ее осмотрели врачи, то обнаружили, что женщина страдала от базедовой болезни. Не подвергшийся лечению случай гипертиреоза стал причиной несбалансированного гормонального статуса, создав у женщины иллюзию того, что директор в нее влюблен. Когда диагноз был поставлен, врач смог выписать необходимые медикаменты и ее состояние улучшилось.

У некоторых из нас может быть искаженное мышление, но Бог, Великий Врач, дал нам целостный рецепт того, как вести здоровую, уравновешенную жизнь с избытком.

Бог заинтересован в том, чтобы мы наслаждались жизнью с избытком. Как говорится в Евангелии от Иоанна 10:10: «Я пришел для того, чтобы имели жизнь и имели с избытком».

В чем состоит Божий целостный рецепт, который позволит нам жить жизнью с избытком? В трудах Эллен Г. Уайт, одной из основателей Церкви адвентистов седьмого дня, мы находим целостный рецепт жизни с избытком: «Чистый воздух, солнечный свет, умеренность, отдых, физические упражнения, надлежащее питание, употребление воды, вера в Божественную силу — вот истинные лекарственные средства»1.

Было разработано множество акронимов, чтобы помочь нам запомнить эти восемь лекарственных средств. Отдел здоровья Генеральной Конференции собрал проверенные практики, дающие самые лучшие результаты для здоровья и жизни с избытком, назвав их английским акронимом CELEBRATIONS (рус. – Наполни свою жизнь праздником). Составляющие этого акронима помогают нам жить здоровой жизнью.

1. Выбор
2. Физические упражнения
3. Вода
4. Окружающая среда
5. Вера
6. Отдых
7. Воздух
8. Воздержание
9. Честность
10. Оптимизм
11. Питание
12. Социальная поддержка и служение

Для жизни с избытком нам нужны все составляющие рецепта полноценной жизни. В чем, например, польза быть истовым вегетарианцем, если недостаток сна вызывает у вас раздражительность и ворчливость? Или если мы не употребляем алкоголь, но не занимаемся физическими упражнениями, то наше здоровье все равно страдает.

В статье, опубликованной в журнале «Нэншл географик» в ноябре 2005 года рассказывается о трех группах долгожителей, которым исполнилось 100 лет – о жителях Окинавы, Сардинии и адвентистах седьмого дня, живущих в г. Лома Линда, штат Калифорния. Среди примеров из Лома Линды есть доктор Эллсуорт Варехам, которая в 91 год ассистировала во время операции на сердце, Фрэнк Ширер, который в 100 лет все еще катается на лыжах, Мардж Джеттон, которая в 101 год продлила свое водительское удостоверение еще на 5 лет и Лидия Ньютон, 112 лет, одна из 20 долгожителей мира.

Если мы будем жить согласно рецепту целостной жизни, данному нам Богом, у нас есть возможность прожить где-то на 10 лет дольше, чем те, кто не следует принципам здорового образа жизни. Высказывание Э. Уайт говорит и о больших преимуществах здоровой жизни: «Чистый, здоровый образ жизни более всего способствует совершенству христианского характера и развитию способностей ума и тела» 2.

Понятно, что когда мы здоровы, то кроме возможности прожить на 10 лет дольше, мы также создаем атмосферу для развития христоподобного характера, который позволит нам находиться на небесах, где мы будем наслаждаться жизнью с избытком вместе с Иисусом. Именно это и означают слова «жить жизнью с избытком». Да, Иисус пришел на землю, чтобы мы могли иметь жизнь и иметь жизнь с избытком здесь и в будущем. Какой любящий наш Бог!

Давайте рассмотрим каждое составляющее рецепта целостной жизни.

## Выбор

Осознаем мы это или нет, но мы постоянно делаем выбор. Например, мы выбираем: регулярно ли заниматься физическими упражнениями, высыпаться или нет; есть здоровую пищу, пить достаточное количество воды; помогать другим людям.

Выбор в пользу здоровья и празднование радости жизни должны быть целенаправленными и быть результатом свободного выбора. Как сказал Уильям Дженнингс Брайан, политик, живший в начале ХХ века: «Судьба - это не дело случая, это вопрос выбора».

Вся философия уроков «Наполни свою жизнь праздником» заключается в том, что люди делают свой собственный выбор на основании доказательной информации – они выбирают образ жизни, охватывающий тело, разум, эмоции, духовную сферу и социальное взаимодействие.

По данным исследования, проведенного университетом Индианы и Университетом Пердью, находящемся в г. Форт-Уэйн, в 2006 году, почти 90% расходов по здравоохранению можно отнести к выбору образа жизни человека. Постоянный выбор в пользу здорового образа жизни превращается в привычку и, в конечном итоге, приводит к улучшению жизни. Как заметил Авраам Линкольн «Здоровье, которым вы наслаждаетесь это в значительной степени, ваш выбор».

Что является источником силы, чтобы делать правильный выбор на постоянной основе? Филиппийцам 4:13 дает очень четкий ответ: «Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе».

## Физические упражнения

В отчете главного санитарного врача США, посвященного физической активности и здоровью говорится, что физические упражнения - самый лучший предсказатель долгой жизни. Другими словами, если вы хотите отложить свои похороны, регулярно занимайтесь физическими нагрузками!

Консультативный комитет, состоящий из 13 ведущих экспертов в сфере физической культуры и общественного здоровья, обобщил преимущества физических упражнений для различных возрастных групп3:

Дети и подростки – убедительные доказательства

* Улучшения состояния кардиореспираторной и мышечной систем
* Улучшение состояния костей
* Улучшение показателей работы сердечнососудистой системы и метаболизма
* Благоприятный композиционный состав тела

Дети и подростки – умеренные доказательства

* Сниженные симптомы депрессии

Взрослые и пожилые люди – убедительные доказательства

* Меньший риск преждевременной смерти
* Меньший риск заболеваний сердечнососудистой системы
* Меньший риск инсульта
* Меньший риск высокого кровяного давления
* Меньший риск неблагоприятного липидного профиля крови
* Меньший риск диабета 2 типа
* Меньший риск метаболического синдрома
* Меньший риск рака прямой кишки
* Меньший риск рака груди
* Профилактика набора веса
* Потеря веса, особенно при сочетании с пониженным употреблением калорий
* Улучшения состояния кардиореспираторной и мышечной систем
* Профилактика падений
* Снижение депрессии
* Лучшая когнитивная функция (у пожилых людей)

От умеренных до весомых доказательств

* Лучшее состояние функционального здоровья (для пожилых)\
* Снижение абдоминального ожирения

Умеренные доказательства

* Меньший риск переломов бедра
* Меньший риск рака легких
* Меньший риск рака эндометрия
* Поддержание веса после похудения
* Увеличение плотности костей
* Улучшение качества сна

Нынешние «Принципы физической активности для американцев» побуждают человека заниматься физической нагрузкой умеренной интенсивности, по меньшей мере, два с половиной часа неделю, например, быстрой ходьбой. Физическая активность продолжительностью до одного часа в день приводит к дальнейшему снижению риска сердечнососудистых заболеваний. Программа Отдела здоровья Генеральной Конференции «Ходите легко» рекомендует проходить не менее 8000 шагов в день. Идеально было бы проходить 10000 шагов в день. Каждый день проверяйте свой шагомер, чтобы увидеть, достигли ли вы своей ежедневной цели.

Удивительно, что д-р Кеннет Купер, знаменитый инструктор по аэробике, раньше рекламировавший бег трусцой, в настоящее время рекламирует быструю ходьбу, а не быстрый бег или бег трусцой. Помните лозунг «нет боли, нет выигрыша»? К сожалению, некоторые люди могут продолжать бежать до тех пор, пока не разболится все тело, что скорее нанесет организму вред, чем принесет пользу. Однако, ходьба дает гораздо меньшую нагрузку на организм. Кроме того, ходьбой можно заниматься почти в любое время или в любом месте. Это весело, удобно, недорого, и можно ходить в одиночку или с друзьями. Для ходьбы не нужно специального оборудования. Все, что вам нужно, это удобная обувь и одежда. Быстрая ходьба приводит к минимальным травмам, а во время ходьбы идет нагрузка на почти все мышцы и системы организма. Она стимулирует выброс эндорфинов, которые поднимают настроение и улучшают наш взгляд на жизнь.

Более 150 лет тому назад Эллен Уайт признала ценность ходьбы, написав, что «Прогулка пешком при любом недуге, если только человек не прикован к постели, — лучшее лекарство для немощного тела, так как при ходьбе все органы тела упражняются… Но ничто не сможет заменить ходьбу, существенно улучшающую кровообращение»4.

Ежедневные прогулки могут улучшить ваше здоровье и настроение, поэтому берите шагомер, обувайте удобную обувь и начните ходить прямо сегодня.

## ВОДА

Вода незаменима для здоровья. Почти каждая клеточка и ткань организма не только содержит воду, но постоянно находится в жидкости и нуждается в воде для исполнения своих функций. Вода, жидкость жизни, это посредник, в котором происходит обмен веществ. Она выполняет многих жизненно важных функций, таких как…

• является транспортной системой в организме

• смазка для совершения движений

• способствует пищеварению

• главный транспортер отходов, выводит их через почки

• регулятор температуры

• главная составляющая крови, циркулирующей в организме

Если мы не пьем достаточно воды, возникает множество проблем. Организм будет пытаться избежать обезвоживания, уменьшая выведение пота и мочи. Если этого механизма компенсации оказывается недостаточно и сохраняется недостаточное потребление жидкости, происходит обезвоживание. В результате нарушается работа механизмов охлаждения организма, наряду с возможным повышением температуры тела и неэффективным выводом отходов. Кровь сгущается, нарушается кровоток, увеличивается риск внутрисосудистого тромбообразования. Это может проявиться в виде инсульта или сердечного приступа. Это также приводит к запорам, к радости производителей слабительного5. Если не пить достаточно воды, также увеличивается риск развития камней в почках и в желчном пузыре6.

В 1995 внимание общественности привлекла статья, опубликованная в «Журнале американской медицинской ассоциации», посвященная проблемам, с которым сталкиваются пожилые американцы, которые пьют недостаточно жидкости.7 Согласно оценкам специалистов, употребляя достаточное количество воды, каждый год пожилые люди могут сэкономить тысячи дней госпитализации и миллионы долларов. Такие наблюдения имеют последствия для всех возрастных групп во всем мире.

Удивительно, что миссис Уайт советовала пить воду еще более 150 лет назад, говоря: «Для здоровых и больных чистая вода является одним из лучших благословений неба. Ее правильное использование способствует здоровью. Бог создал этот напиток, чтобы животные и человек могли утолять жажду. Ее достаточное употребление удовлетворяет потребности организма и помогает ему противостоять болезни».8

Чтобы помочь избежать обезвоживания во время длительной физической активности или в жаркую погоду в «Руководящих принципах по питанию для американцев» изданных в 2005 г. рекомендуется пить жидкость в процессе физической нагрузки, а также выпить несколько стаканов воды или другой жидкости после завершения физической активности.

Для здорового человека практическая рекомендация по употреблению воды состоит в том, чтобы пить воду утром, потому что организм относительно обезвожен из-за неощутимой (и не видимой) потери жидкости или потения во время сна. Затем продолжайте регулярно пить воду в течение дня, обратите внимание на то, что ваша моча должна быть бледного цвета. (Моча может быть ярко-желтой из-за приема определенных лекарств, включая витамины и противотуберкулезные препараты).

Еще один важный аспект использования воды - очищение. Частое мытье рук может снизить передачу инфекции от одного человека к другому. Если человек тщательно вымыл руки с мылом перед едой и после каких-то грязных работ, можно избежать большого количества инфекционных заболеваний.

Кроме употребления воды внутрь нам нужно использовать ее и снаружи. Гидротерапия – это простая процедура, которую можно выполнять дома, она помогает в снятии простой мышечной боли и ушибов. Когда у вас болят мышцы, сделайте компресс, намочив одно полотенце горячей, а другое холодной водой и меняйте их по очереди, завершив процедуру прикладыванием холодного полотенца. Это делается для улучшения притока крови к пострадавшему участку. Однако, если недавно на теле появился ушиб, лучше делать холодные компрессы.

Следует обратить особое внимание, если повреждена или порезана кожа, нарушен кровоток или в случаях неврологического повреждения, когда человек не ощущает тепло. В этом случае, горячие компрессы могут привести к серьезным повреждениям (например, у больных сахарным диабетом).

Есть много других способов проведения гидротерапии, такие как растирание холодной рукавицей, горячие ножные ванны, тепловые компрессы и ледяные компрессы. К сожалению, сегодня мало кто использует этот самый полезный инструмент для облегчения состояния здоровья.

Говоря о пользе воды, Э. Уайт писала: «Наружное применение воды — это один из самых доступных и наиболее эффективных и приятных способов регулирования кровообращения… Но многие люди не только никогда не испытывали на себе благотворного воздействия должного использования воды, они даже боятся ее. Водолечение не ценится по достоинству, поскольку умелое его проведение требует усилий, а многие не желают их прилагать.»10

Обратите внимание, что она советует использовать умелое применение водолечения. Это знание важно не только для медсестер или физиотерапевтов, но и для всех нас.

Есть один вид гидротерапии, который мы используем регулярно – это ежедневный душ. Вода смывает грязь и частички омертвевшей ткани, снижая риск инфекции. Для того, чтобы душ приносил наибольшую пользу, используйте следующий метод:

• После утренней зарядки начините принимать душ при нейтральной температуре воды (36-37 градусов Цельсия)

• После того, как вы вымылись, увеличьте температуру воды до тех пор, пока можете терпеть, примерно до 43 градусов Цельсия на 1-2 минуты.

• Затем уменьшите температуру воды до холодной (10 – 20 градусов Цельсия) на 20 – 40 секунд.

• Разотрите тело сверху донизу полотенцем или рукавицей и вытретесь насухо.

Эта стимулирующая процедура не только поможет вам проснуться, но и придаст силы на весь день.

Однако, если вы принимаете душ перед сном, используйте только теплую воду, чтобы ваше тело могло расслабиться и чтобы вы подготовились к ночному отдыху.

## ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА

Согласно определению из словаря «окружающая среда это любые условия или обстоятельства, оказывающие влияние на развитие организма или группы организмов». Элементы окружающей среды это климат, атмосфера, вода, почва, растительность и солнечный свет.

Из-за ограничений во времени, давайте поговорим только об одном элементе окружающей среды – о солнечном свете. Большая часть солнечной радиации важна для благополучия человека, но чрезмерное воздействие ультрафиолетового излучения может быть вредным. Лучшее время для воздействия солнечного света в зимний период до 11:00 часов утра или после 13:00 часов. Летом - до 9:00 утра и после 16:00 часов. Иными словами, лучше находиться на солнце, пока солнечные лучи еще длинные, но лучше не находиться на солнце, когда лучи короткие и солнце находится прямо над вашей головой. В это время существует риск развития рака кожи.

Особенно полезно подвергаться воздействию солнечного света, когда вы занимаетесь физическими нагрузками. Таким образом, вы получаете два «лекарства» в одно и то же время! Одним из преимуществ является то, что, когда мы занимаемся физическими нагрузками на солнце, шишковидная железа вырабатывает серотонин, который в дальнейшем будет преобразован в мелатонин во время сна, если мы засыпаем до полуночи. Это особенно важно, так как ночная концентрация мелатонина в плазме снижается по мере старения человека.

У детей в возрасте от одного до трех лет, ночное содержание мелатонина в плазме составляет 250 пг/мл. У подростков от 8 до 15 лет концентрация снижается до 120 пг/мл. У людей в возрасте от 20 до 27 лет концентрация снижается до 70 пг/мл; а у пожилых от 67 до 84 лет снижается вплоть до 30 пг/мл.

Несмотря на то, что мелатонин вырабатывается в шишковидной железе, он там не хранится. Он покидает железу благодаря простой диффузии. В результате, мы не можем полагаться на вчерашний запас мелатонина, чтобы использовать его сегодня. Поэтому, по мере старения, у нас появляется еще большая необходимость находиться на солнце. Много лет тому назад Э. Уайт писала: «Запас энергии человека с течением лет истощается, оставляя все меньше жизненных сил, с помощью которых можно противостоять болезням, тем большей становится потребность престарелых в достатке солнечного света и свежего, чистого воздуха»11.

# ВЕРА

В последнее десятилетие, ученые из Гарварда, Дьюка, и Йельского университетов провели более тысячи научных исследований по воздействию веры, молитвы и медитации. Вместо документирования невроза как результата веры в Бога, пятьсот исследований показали значительные положительные связи веры и здоровья, такие как улучшение психического здоровья, повышение благополучия; снижение тревожности, депрессии и злоупотребления вредными веществами, более низкие показатели самоубийств; повышение смысла жизни и целеустремленности , получение большего удовольствия от семейной жизни и повышение уровня стабильности.

Эти исследования показывают, что вера в Бога приносит большую пользу и способствует хорошему состоянию здоровья. Нет ничего более обнадеживающего, чем мир и удовлетворение, которые испытывают те, кто отдал свои жизни в руки любящего Бога, который заботится о каждом из нас.

В штате Огайо12 проводилось исследование о влиянии молитвы на состояние людей, было опрошено 560 респондентов, 95 процентов из них назвали себя людьми религиозными. Исследователи указывали четыре вида молитвы:

• Молитва-просьба: молитва Богу о материальных благах, в которых нуждается человек.

• Ритуальная молитва: молитва с помощью чтения из сборника молитв.

• Медитативная молитва: молитва Богу посредством «ощущения» или нахождения в Его присутствии.

• Разговорная молитва: молитва в форме разговора с Богом, как с другом, просьба о Его руководстве.

Исследование показало, что из всех видов молитвы, молитва-разговор лучше всего влияет на ощущение счастья и религиозного удовлетворения. Общение с Богом, как с другом, рассказ обо всех наших радостях и печалях может дать счастье, исцеление и религиозное удовлетворение. Бог хочет, чтобы мы развивали близкие отношения с Ним, используя двустороннее общение. Он обращается к нам через Библию во время наших личных богослужений, а мы говорим с Ним в молитве-разговоре. Близкие отношения с Небесным Отцом дают нам мир и помогают справиться со стрессами, встречающимися в жизни.

Тот факт, что стресс является главной причиной плохого состояния здоровья, поддерживается статьей, опубликованной в журнале «*U.S. News & World Report» (Новости США и мира),*в которой говорится, что «От 75 до 90% всех посещений врача вызваны стрессом».13 Должна ли эта информация удивить нас? Эллен Уайт писала более 150 лет тому назад: «Болезни души преобладают повсюду. Девять десятых болезней, от которых страдают люди, берут свое начало именно здесь».14

## ОТДЫХ

Поговорка «Кто рано ложится и рано встает, здоровье, богатство и ум наживет» действительно верна. С момента открытия «суточных биоритмов» или того, что называется природными часами, медицинская наука обнаружила, что существует много гормонов, выбрасываем во время сна, это такие гормоны, как гормон роста, кортизол, пролактин, ФСГ (фолликулостимулирующий гормон), лютеинизирующий гормон, и так далее. Давайте рассмотрим только гормона роста:

• он производится во время сна до полуночи (диапазон)

• важен для роста

• увеличивает перенос аминокислоты к мозгу (триптофан переносится в шишковидную железу, чтобы превратить серотонин в мелатонин)

• способствует обучению

• его отсутствие ухудшает иммунитет (производство цитотоксических Т-клеток)

Если мы рано ложимся спать, это помогает нашему психическому и физическому здоровью. Интересно, что Э. Уайт писала об этом 150 лет тому назад: «Спать нужно ложиться задолго до полуночи, два часа хорошего сна до полуночи стоят больше четырех часов сна после 12 часов ночи».15

Отдых жизненно важен для хорошего здоровья и активности, и важно помнить, что существует несколько различных видов отдыха. Мы нуждаемся в ежедневном и в еженедельном отдыхе. Бог приглашает нас насладиться особенным днем отдыха каждую неделю. Он говорит нам: «Помни день субботний, чтобы святить его. Шесть дней работай и делай всякие дела твои, а седьмой день – суббота Господу, Богу твоему. Не делай в оный никакого дела» (Исход 20:8-10).

Как написал преподобный Эшли, пастор из Вирджинии в газете «Вашингтон таймс»: «Суббота это противоядие от выгорания» **(**18 октября 2004г.**).** Бог, наш Творец, знает потребность нашего организма в еженедельном отдыхе в дополнение к ежедневному отдыху. Забота о нашем здоровье также подразумевает ежегодный отпуск.

## ВОЗДУХ

В организме человека находится около двух литров кислорода: в крови, легких и тканях организма. Этого объема хватает на четыре минуты. Для нашего здоровья важно, чтобы мы дышали свежим воздухом.

Эллен Уайт понимала важность свежего воздуха: «Воздействие чистого, свежего воздуха должно благотворно сказаться на кровообращении. Воздух освежает тело, ведет к обретению крепости и здоровья и в то же время положительно влияет на мышление, повышая его трудоспособность и ясность. Чистый воздух возбуждает аппетит, способствует интенсивному пищеварению и стимулирует спокойный и сладкий сон».16

Физические упражнения на свежем воздухе могут быть особенно полезными, если мы находимся среди зеленых деревьев, являющимися чудесным механизмом для очищения кислорода, созданным Богом. Деревья поглощают углекислый газ, который мы выдыхаем и производят кислород, в котором мы нуждаемся. Когда мы занимаемся физкультурой на открытом воздухе, то получаем три «лекарства» одновременно: занимаемся физическими упражнениями, получаем витамин Д благодаря солнечному свету и получаем кислород, вырабатываемый деревьями.

## ВОЗДЕРЖАНИЕ

Эллен Уайт много лет назад дала нам следующий совет: «Истинное воздержание учит нас полностью отказываться от всего вредного и разумно употреблять полезное»17 Как мы видим из ее слов, истинное воздержание состоит не из одной, но из двух частей: воздержание от того, что для нас вредно: алкоголь, табак и другие запрещенные наркотические вещества и умеренное употребление того, что полезно.

Даже полезное, употребляемое в избытке, может плохо повлиять на наш организм. Например, пить воду полезно, но слишком большой объем воды может привести к интоксикации. Поэтому даже в хорошем следует быть умеренным, чтобы оставаться здоровым. Нам нужно научиться жить сбалансированной жизнью!

## ЧЕСТНОСТЬ

Эллен Уайт писала: « Небезопасно даже на йоту уклоняться от строжайшей порядочности».18 Когда мы говорим одно, а делаем другое, но проявляем недостаток честности. Нам нужно спросить себя: «Всегда ли я честен? Можно ли мне доверять? Может ли мой супруг/-га полностью доверять мне? Доверяю ли я себе» Отсутствие честности приводит к угрызениям совести, печали и разорванным отношениям. Помните, что характер проявляется тогда, когда нас никто не видит. Имеем ли мы мир, исходящий от знания того, что мы честны во всем? Чувствуем ли мы себя комфортно, зная, что Бог все видит?

## ОПТИМИЗМ

Оптимизм основывается на вере в Бога. Нет никаких причин для злобы, депрессии или грусти, когда мы знаем, что все, что происходит в нашей жизни, происходит по Божьей воле и по какой-то причине и всегда служит нам во благо. Рим. 8:28 заверяет нас: «При том знаем, что любящим Бога… все содействует ко благу». Во время исследования, проведенного Институтом психического здоровья в Нидерландах, обследовали 545 мужчин в возрасте от 64 до 84 лет, у которых не было заболеваний сердечной системы и рака. Каждые пять лет с 1985 по 2000 гг мужчины получали анкету из четырех вопросов для оценки уровня оптимизма. Затем мужчин разделили на три группы в зависимости от полученных баллов и сравнили данные по смертности из-за заболеваний сердца. У самых больших оптимистов риск смерти от сердечнососудистых заболеваний был на 50% меньше! 19 Давайте будем радоваться жизни ради нашего здоровья и каждый день начинать с верой и оптимизмом.

## ПИТАНИЕ

Бог любит нас. Когда Он сотворил Адама и Еву, то показал им, что нужно есть, чтобы быть здоровыми. Мы можем радоваться во время каждого приема пищи, выбирая из радуги разноцветных фруктов и овощей, снижая количество обработанной пищи, соли и сахара. Губерт Уорнер, доктор философии из Национального института старения, говорит: «Мы знаем, что диета, богатая фруктами и овощами более полезна, ведет к снижению хронических заболеваний и снижению расходов на здравоохранение, но не ясно, какие именно продукты влияют на продолжительность жизни». Этот совет повторяют и эксперты статьи, опубликованной 29 апреля 2003 г. на медицинском сайте WebMD Feature, «Если вы хотите есть так, чтобы прожить дольше, подумайте над растительной диетой!»

## СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА

Эллен Уайт писала: «Добрые дела приносят пользу и дающему, и принимающему».20 В исследовании, проведенном Университетом Калифорнии в Лос-Анжелесе, участвовали 129 малообеспеченных беременных женщин разной национальности, целью исследования было узнать улучшит ли социальная поддержка их физическое и психическое состояние. Исследователи обнаружили, что те женщины, которые получали социальную поддержку во время беременности и те, которые были более удовлетворены этой поддержкой, испытывали меньше осложнений во время родов, родили более здоровых детей, у которых был больше вес при рождении. Они также сообщили о более низком уровне депрессии.21

Обзор 144 исследований, проведенных среди беременных женщин, показал, что тесная, с любовью выраженная поддержка улучшает развитие плода, что те женщины, которые ощущают любовь и поддержку имеют меньший риск преждевременных родов.22

Каковы преимущества оказания поддержки другим для самого дающего? Исследование, результаты которого были опубликованы в 1997 году в «Журнале американской медицинской ассоциации», изучало «Социальные связи и восприимчивость к простуде». Обследуемым, 276 здоровым добровольцам в возрасте от 18 до 55 лет, закапали носовые капли, содержащие риновирус - вирус, вызывающий простуду. Оценивалось их участие в 12 видах общественных отношений: отношения с супругом, родителями, родителями мужа/жены, детьми, близкими родственниками, близкими соседями, друзьями, коллегами по работе, одноклассниками, коллегами-добровольцами по благотворительной или общественной работе, членами групп без религиозной принадлежности (социальных, групп для совместного отдыха или профессиональных), а также членов религиозных групп.

Исследование показало, что те, кто сообщил только о трех типах социальных отношений, имели в четыре раза больше шансов заболеть простудой, чем тех, кто сообщил о шести или более типах отношений. Эти различия не полностью объяснялись наличием титров антител (уровнем), курением, физических упражнений, количеством сна, употреблением алкоголя, витамина С, или другими факторами. Кроме того, исследователи обнаружили, что разнообразие отношений было важнее, чем их общее количество. Короче говоря, у тех, кто поддерживает взаимоотношения с людьми, по какой бы причине они не возникли, увеличилась устойчивость к инфекции риновируса23.

Бог побуждает нас поддерживать друг друга. Это не только хорошо для тех, кто получает поддержку, но и для тех, кто ее предлагает. В Библии есть множество текстов, дающих наставления, как нужно поддерживать людей и служить друг другу как члены одной большой семьи. Например:

• Любите друг друга (Ин. 13:35)

• Прощайте взаимно (Кол. 3:13)

• Принимайте друг друга (Рим. 15:7)

• Молитесь друг о друге (Иак. 5:16)

• Утешайте друг друга (1Фес. 4:18)

• Общайтесь друг с другом (1 Ин. 1:7)

• Будьте добры друг ко другу (Еф. 4:32)

• Будьте сострадательны (1 Петра 3:8)

• Будьте страннолюбивы друг ко другу (1 Петра 4:9)

Когда мы поддерживаем сильную вертикальную связь с Господом, мы будем стремиться в горизонтальных отношениях с людьми поддержать других, относиться к каждому человеку, как к Божьему ребенку. Подножие креста стоит на уровне земли. Там нет никакого различия между кастами, расами, доходом, образованием или положением, за каждого из каждого из нас оплачена одна цена - кровь Иисуса Христа. Когда мы поймем ценность каждого человека, мы сможем по-настоящему поддерживать друг друга от чистого сердца.

Бог заботится о своих детях, и дал нам прекрасный рецепт для жизни с избытком. Он обещал успех тем, кто поддерживает отношения с Ним. В Филиппийцам 4:13 говорится: «Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе». Давайте ответим на рецепт, данный нам Богом с любовью - принципы здоровья, которые Он дал нам, что мы могли «иметь жизнь и имели с избытком».

**ССЫЛКИ**

1. Э. Уайт, Служение исцеления, с. 127 (ориг.).
2. Э. Уайт, Моя жизнь сегодня, с. 125 (ориг.).
3. U.S. Department of Health and Human Services (2008), 2008 Physical Activity Guidelines for Americans, pp. 9-12. Онлайн версия: www.Health.gov/paguidelines.
4. Э. Уайт, Советы по здоровью, с. 200 (ориг.).
5. WebMD, “The Basics of Constipation”; http//www.webmd.com/digestive-disorders/digesive diseases-constipation # causes. Accessed online April 4, 2012.

6. E. Braunwald, A.S. Fauci, et al., editors, Harrison’s Principles of Internal Medicine (New York: McGraw Hill, 2011), pp. 1616, 1617.

7. A.D. Wrinberg, K.L. Minaker, “Dehydration, Evaluation and Management in Older Adults.” Council on Scientific Affairs, American Medical Association, The Journal of the American Medical Association, Nov. 15, 1995:274(19); pp. 1552-1556.

8. Э. Уайт, Служение исцеления, с. 237 (ориг.).

9. United States Department of Agriculture, “Dietary Guidelines for Americans.” (2005), “Adequate Nutrients within Calorie Needs”; http;//www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005/document/html/chapter2.htm. Accessed May 24, 2007.

10. Э. Уайт, Служение исцеления, с. 156 (ориг.)

11. Там же, с. 275

12. Journal of Psychology & Theology, 1991; 19(1):71-83.

13. J. Marks, “A Time Out” U.S. News & World Report, 11 Dec. 1995:85-97.

14. Э. Уайт, Свидетельства для Церкви, том 5, с. 444 (ориг.).

15. Э. Уайт, Опубликованные рукописи, том 7, с. 224 (ориг.).

16. Э. Уайт, Свидетельства для церкви, том 1, с. 702 (ориг.).

17. Э. Уайт, Патриархи и пророки, с. 562 (ориг.).

18. Э. Уайт, Свидетельства для Церкви том 2, с. 306 (ориг.).

19. E.J. Giltay, “Dispositional Optimism and the Risk of Cardiovascular Death.” JAMA Internal Medicine, Feb. 27, 2006, Vol. 166 No.4.

20. Э. Уайт, Свидетельства для Церкви, том 11, с. 534 (ориг.).

21. N.L. Collins, C. Dunkel-Schetter, M. Lobel, et al. “Social Support in pregnancy: Psychosocial correlates of birth outcomes and post partum depression.” Journal of Personality and Social Psychology, 1993, 65:1243-58.

22. S. Hoffman, M.C. Hatch, “Stress, social support and pregnancy outcome:   
a reassessment based on recent research.” Paediatric & Perinatal Epidemiology, 1996, 10(4):380-405.

23. S. Cohen, W.J. Doyle, D.P. Skoner, et al. “Social ties and susceptibility to the common cold.” Journal of the American Medical Association, 1997, 277:1940-44.

*Раздаточный материал*

# Жизнь с избытком: Божий путь исцеления

**Кэтлин Ким Хо Ои Кунтараф, врач, магистр практического здравоохранения**

*«Я пришел для того, чтобы имели жизнь и имели с избытком…»   
(Ин. 10:10)*

Бог заинтересован в том, чтобы мы наслаждались жизнью с избытком. Как говорится в Евангелии от Иоанна 10:10: «Я пришел для того, чтобы имели жизнь и имели с избытком».

В трудах Эллен Г. Уайт, одной из основателей Церкви адвентистов седьмого дня, мы находим целостное рецепт жизни с избытком: «Чистый воздух, солнечный свет, умеренность, отдых, физические упражнения, надлежащее питание, употребление воды, вера в Божественную силу — вот истинные лекарственные средства» (Служение исцеления, с. 127).

Отдел здоровья Генеральной Конференции создал цикл уроков под названием «Наполни свою жизнь праздником» (англ. акроним CELEBRATIONS). Составляющие этого акронима помогают нам жить здоровой жизнью. Используйте этот листочек для записей основной информации о каждом пункте здорового образа жизни:

1) Выбор

2) Физические упражнения

3) Вода

4) Окружающая среда

5) Вера

6) Отдых

7) Воздух

8) Воздержание

9) Честность

10) Оптимизм

11) Питание

12) Социальная поддержка и служение

**Четыре вида молитвы:**

Молитва-просьба:

Ритуальная молитва:

Медитативная молитва:

Разговорная молитва:

**Урок 10**

# Новая ты

**Милли Янберг**

*«Итак, кто во Христе, тот новая тварь; древнее прошло, теперь все новое»   
(2 Кор. 5:17)*

Бет никогда не могла сидеть на диете. Ей было трудно ходить и она никогда не чувствовала желания заниматься физическими упражнениями. С годами она перешла от размера одежды S до XL, периодически не имея другого выбора, как только покупать новую одежду большего размера. Она сама не верила, что ее вес достиг 102 килограммов. Во время медицинского осмотра семейный врач, который знал ее всю жизнь, печально посмотрел на нее и сказал: «Результаты анализов подтвердили мои подозрения. У вас диабет, лишний вес и вы в плохой физической форме. Бет, вам сейчас же нужно взять свою жизнь под контроль!»

Вероятные последствия для здоровья Бет, если она продолжит вести такой же образ жизни это: инсульт, слепота, отказ почек, проблемы с кровообращением и даже ампутация конечностей. Бет была просто раздавлена, чувствовала, что ей как-будто бы огласили смертный приговор. Когда она пришла домой, то автоматически подошла к холодильнику, чтобы заесть стресс, но по пути столкнулась с мужем. Он спросил: «Что тебе сказал врач?»

«Никакого мороженого, сладостей, картофельных чипсов, колы, - всего того, что я люблю», - в слезах призналась она. Наконец она осознала. Ей жизненно необходим был новый образ жизни. Вся семья собралась на совет, и они решили присоединиться к Бет на пути к здоровому образу жизни. Первым препятствием, которое они решили преодолеть, было питание. Они решили, что самый простой способ избежать нездоровой пищи – во-первых, не покупать ее. Решение было следующим: никаких неполезных, высококалорийных, приводящих к набору веса закусок и десертов, которые бы искушали Бет и ее семью. Теперь, когда они открывали холодильник, то находили там нарезанные овощи, а не десерты и жирную пищу – и это было лучше для них всех!

Зная, что ежедневные физические нагрузки необходимы Бет для здоровья, ее муж купил ей велотренажер. (Если бы она жила в другой стране, это был бы обычный велосипед). На следующее утро Бет неохотно начала заниматься. Она была настолько не в форме, что через несколько минут после кручения педалей на низкой скорости, уставала и сдавалась, признавая поражение. Когда она сидела на велотренажере, запыхавшаяся и мокрая, внутри звучал голос, обращавшийся к ней: «Бет, тебе не нужно сбрасывать все лишние килограммы сразу. Сбрасывай их постепенно, килограмм за килограммом, шаг за шагом». Подумав немного, она вернулась к занятию с новыми силами и целеустремленностью. «Я проведу следующие пять минут своей жизни, крутя педали этого велосипеда», - подумала она. Я буду придерживаться диеты в один прием пищи. Она также решила во время каждого приема пищи есть немного меньше.

Ее решимость и новый взгляд на питание и упражнения помогли. Все, что нужно было делать Бет – сделать правильный выбор в еще одном упражнении, в еще одном приеме пищи. И, конечно же, ежедневные занятия на велотренажере и правильное питание стали приносить результаты. Во время следующего визита к врачу она весила на 7.7 кг меньше! Она стала чувствовать себя более энергичной, и впервые в жизни она контролировала ситуацию. Бет чувствовала себя новым человеком, имеющим новые мечты о новом здоровом будущем. Также чувствовали себя и члены ее семьи, которые находились рядом с ней, улучшая свой образ жизни.

Во многих странах избыточный вес и ожирение распространяются подобно эпидемии и являются основными причинами диабета и других заболеваний с высоким риском для здоровья. Миллионы людей, которые знают об опасностях этого заболевания, идут вперед, изменяя свои привычки в питании и в физической нагрузке, чтобы стать новыми, здоровыми людьми, такими, как Бет. Это вопрос выбора.

## СТАТЬ НОВЫМ ЧЕЛОВЕКОМ

Если вы похожи на большинство людей, то возможно, прямо сейчас признаете, что вы не тот человек, которым хотите быть. Может быть, вы каким-то образом «приспособились» к тому, какой вы есть в том смысле, какой вы видите свою реальность, и отказались от жизни, которой хотели бы жить. Давайте посмотрим, сможем ли мы вам помочь.

## ВЫЙТИ ИЗ ЗОНЫ КОМФОРТА

Почему мы не изменяем свою жизнь или не развиваем полезные навыки, хотя и желаем этого? В первый день нового года, мы можем написать целый список желаний, чтобы начать новую жизнь: бросить курить, заниматься физическими упражнениями пять дней в неделю, не перекусывать после обеда, или, самое популярное решение - сесть на диету. Возможно, в любой день года, мы захотим изменений, чтобы выбраться из своей зоны комфорта, искать лучшую работу, получить высшее образование, или стать добровольцем в местной общине. Возможно, у нас есть глубокое желание сделать то, чего никто никогда не делал раньше, сделать то, что кажется совершенно невозможным. У многих есть желание начать новый духовный путь с Богом. Итак, при всем списке наших желаний, что же удерживает нас от движения вперед к высоким и еще более высоким достижениям?

Какие препятствия удерживают нас от становления нового человека – более здорового и счастливого, выдающейся личности, того, кого Бог хочет использовать особым образом, чтобы он значительным образом изменил жизни других людей? Могут ли быть препятствиями недостаток самоконтроля или такие мысли как «я хорош таким, какой я есть», «мне нравится мое теперешнее состояние?» Может быть, вы боитесь, что не сможете измениться, у вас не хватает эмоциональных сил для изменений, вы переживаете, что потерпите неудачу или же для изменений просто нужно очень много сил? Что удерживает вас от желаемых изменений?

Знаете ли вы, что привычные модели мышления могут удержать вас от достижения вашего потенциала? Что именно действительно удерживает вас от движения вперед, совершения невозможного, и выполнения любого из сокровенных желаний?

## ПРЕПЯТСТВИЯ НА ПУТИ К НОВОМУ ЧЕЛОВЕКУ

Многие люди желают изменений, но боятся, что их невозможно осуществить. Страх может заблокировать путь к успешному достижению важных целей и стать препятствием на вашем пути к успеху. У нас для вас есть хорошая новость!

***КАК ПОБОРОТЬ СТРАХ?***

* ***«Когда я в страхе, на Тебя я уповаю…. На Бога уповаю, не боюсь» 1.***
* ***«Совершенная любовь изгоняет страх»2.***
* ***«Ибо дал нам Бог духа не боязни, но силы и любви и целомудрия».3***

Обратите внимание, что в этих стихах описаны отношения человека с Богом, который помогает очистить для нас путь, чтобы стать новым человеком. Бог находится рядом, чтобы поддерживать нас в правильном выборе и совершить невозможное. Он удалит страх, который блокирует наше продвижение вперед. Одна женщина, когда начинает испытывать страх, сразу молится так: «Господи, убери страх от меня. Я выбираю доверие Тебе». И Бог отвечает на ее молитву**.**

## БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕПЯТСТВИЯ

Биологические факторы также могут блокировать ваш путь к новому человеку. Наше физическое состояние влияет на здоровье нашего разума и может повлиять на наш выбор. Это могут быть факторы, связанные с недостатком сна, дефицитом питательных веществ, недостатком физических упражнений и свежего воздуха, и недостаточным потреблением воды. Или, возможно, вам нужно принимать определенные пищевые добавки. Комплекс витаминов группы В, и особенно витамин В1 (тиамин), помогает нам оставаться спокойными, сохранять воспоминания свежими, и помогает мозгу ясно мыслить. К счастью, витамины группы B можно легко получить с пищей из цельнозерновых продуктов. Недостаток витамина B (тиамина) может вызвать проблемы с памятью, перепады настроения, раздражительность и путанность сознания.4

Сочетание питательной пищи и соответствующих пищевых добавок помогает мозгу, также как и соответствующие упражнения, вода и свежий воздух. Все это помогает улучшить наше эмоциональное состояние, выбор, который мы делаем и общее состояние здоровья. «Каковы мысли в душе его, таков и они».5

Человеческий мозг обладает властью подниматься выше эмоций. Отрицательные модели мышления производят негативные эмоции и заболевания, вызванные эмоциональным состоянием. Человек может быть в "плохом настроении", и сделать неправильный выбор из-за дисбаланса химических веществ в мозге. Однако, если он решает преодолеть негативное мышление, выбор может помочь ему улучшить свое настроение. Один семейный педагог сказал, что мы можем улыбаться даже если наше сердце грустит6. Мысли влияют на настроение. Хорошие позитивные мысли дают начало хорошему настроению. Вы можете сказать себе: *Я не позволю обстоятельствам испортить мне настроение. Я буду делать правильный выбор с Божьей помощью.*

Человеческий мозг имеет Богом данную возможность не только мыслить, но и благодаря волевому решению принимать, отвергать, действовать или не действовать под влиянием хороших или плохих мыслей. Вы все еще можете стать новым человеком, делать мудрый выбор и быть тем, кем всегда хотели быть. Вы – архитектор своей жизни. «О, если бы каждый из нас мог видеть, что лично от него зависит его участь!  Твоё благополучие в этой жизни, а также твоё блаженство в жизни грядущей находится в твоих руках7.

## КАК БОГ ИЗМЕНИЛ ЗАКХЕЯ

Никогда не стоит недооценивать силу божественного поручения, которое изменяет вашу жизнь – эти изменения делают вас новым человеком.

Евангелие от Луки рассказывает об изворотливом деловом человеке по имени Закхей, у которого, казалось, все было. Он был местным сборщиком податей и ходили слухи о том, что не все собранные им средства попадали в государственную казну. Возможно, у него был большой и комфортный дом и приличный банковский счет. Но, несмотря на то, что он был состоятельным человеком, Закхей чувствовал, что чего-то в его жизни недостает. Вот его история из Библии: «Потом Иисус вошел в Иерихон и проходил через него. И вот, некто, именем Закхей, начальник мытарей и человек богатый, искал видеть Иисуса, кто Он, но не мог за народом, потому что мал был ростом, и, забежав вперед, взлез на смоковницу, чтобы увидеть Его, потому что Ему надлежало проходить мимо нее. Иисус, когда пришел на это место, взглянув, увидел его и сказал ему: Закхей! сойди скорее, ибо сегодня надобно Мне быть у тебя в доме. И он поспешно сошел и принял Его с радостью»8 «Иисус сказал ему: ныне пришло спасение дому сему»9 Закхей был так тронут предложением дружбы со стороны Иисуса, что покаялся в нечестных делах и посвятил себя помощи бедным. Он вчетверо возместил ущерб тем, с кого взял слишком большой налог, чтобы убедиться, что все сделал правильно.

После того, как Иисус посетил дом Закхея, тот обнаружил, что его жизнь изменилась. Одно из значений древнего слова «спасение» - «стать целостным человеком». В доме Закхея была восстановлена целостность. Он стал новым человеком. Примечательно то, что когда Иисус пришел в его дом, вся его семья изменилась. Именно этому посвящен данный семинар – принести целостность в семью, исправить разрушенные отношения, восстановить здоровые отношения между ее членами и восстановить правильные принципы жизни. В сущности, он выполняет давние, неисполнившиеся мечты. У Бога был план по изменению жизни Закхея, и пришло время изменить его жизнь.

## БОГ - МЕЧТАТЕЛЬ

Давайте рассмотрим жизнь нескольких библейских персонажей, у которых для Бога был особенный план еще до того, как они были зачаты. Некоторых из них родители посвятили Богу еще до рождения. В конечном счете, каждый из них узнал о Божьей огромной, невообразимой мечте для их жизни.

## ИОАНН КРЕСТИТЕЛЬ, ИЕРЕМИЯ И САМУИЛ

Еще до того, как Иоанн был зачат своими родителями, архангел Гавриил явился Захарии и объявил пожилому священнику, что у него родится сын10. Он сказал священнику, как нужно назвать ребенка и какой труд он будет выполнять – объявит народу о начале служения Иисуса.

Все именно так и произошло. Божья мечта стала мечтой Захарии и его жены Елизаветы и, в конце концов, стала мечтой их сына. Несмотря на то, что Иоанн в одиночестве умер в темнице, он исполнил Божью мечту.

Иисус оказал ему наивысшие почести: «Из рожденных женами нет ни одного пророка больше Иоанна Крестителя»11.

Библейский пророк Иеремия жил в один из самых сложных периодов в истории нации. Он был нужен для того, чтобы ободрять и наставлять народ во время оккупации и изгнания. В начале его служения Бог сказал ему: «Прежде, нежели Я образовал тебя во чреве, Я познал тебя, и прежде, нежели ты вышел из утробы, Я освятил тебя: пророком для народов поставил тебя»12. У Бога была мечта в отношении жизни Иеремии, и Он лично объявил ему об этой мечте. И она стала собственной мечтой пророка.

## УПРАЖНЕНИЕ

***Вспомните время, когда вы получили божественное поручение, изменившее вашу жизнь, которое помогло вам стать новым человеком. Вдохновило ли оно вас новой мечтой? Каким образом? Поделитесь с кем-то своей историей.***

Анна тоже узнала о Божьей мечте в отношении ее. У нее не было детей, и она страстно умоляла Бога благословить их с мужем и послать им сына. Она пообещала и посвятила своего еще нерожденного ребенка Господу на все дни его жизни. Когда ребенок родился, она назвала его Самуилом, что значит «Бог услышал» или «выпрошенный у Бога». Будучи еще ребенком, Самуил слышал Божий призыв и, услышав его в третий раз, будучи наставленным священником Илием, он ответил: «Говори, ибо слышит раб Твой»13. Постепенно он стал новым человеком, таким, каким желал его видеть Бог. В конце концов, Бог использовал его для назначения первых двух царей Израиля. Под Божьим руководством, Самуил основал систему школ, которая служила спасению нации от падения в течение половины тысячелетия. Божья мечта стала мечтой Анны, и Самуил воплотил эту мечту в течение своей долгой и плодотворной жизни.

## ВАША МЕЧТА

Величайшие мечты рождаются не внутри вас, мечты, изменяющие жизн, приходят от Бога, Творца вселенной. Наш успех в жизни зависит от того, насколько мы раскрыли Божью мечту для нас и нашей верности в ее достижении, когда мы уже узнали Божий план. При этом Бог учитывает нашу уникальность, признавая, что мы можем внести свой особенный вклад в этот мир, так как только Он знает, чего мы можем достичь благодаря Его силе. Но если мы не знаем Бога, то не узнаем Его мечту. И из-за Божьего дара свободы выбора нам не придется отвечать на Его желание для нашей жизни. Это наш выбор. Божья мечта в отношении нас это не единовременное, однократное событие в жизни, но постоянный рост, чтобы стать новым человеком под Его руководством и «шлифовкой».

Бывает так, что Отец Небесный должен изменить человека, прежде чем Его мечта осуществится в нашей жизни во все ее полноте. Он сделал это в жизни Аврама, ставшего Авраамом, в жизни Иакова, ставшего Израилем и в жизни Савла, ставшего Павлом и сделает то же для нас сегодня.

## БОЖИЙ ПЛАН ДЛЯ ВАС СЕГОДНЯ

Побуждает ли вас Бог сделать нечто особенное для Него? Догадываетесь ли вы, что это может быть?

• Какая идея, мечта, желание была «посажена» в вашем сердце и разуме?

• Что Бог побуждает вас сделать для Него и для себя?

• Готовы ли вы с верой идти навстречу новым вызовам, идти к новым горизонтам, чтобы стать новым человеком?

• Изменения согласно Божьему плану могут начаться в любой период вашей жизни и в любое время. Готовы ли вы к этому?

Имея позитивные отношения с Богом, вы начнете новое приключение. Идите вперед. Когда вы последуете идее, рожденной на небесах, ваша мечта раскроется. В ранние утренние часы прислушайтесь, о каком направлении тихо говорит вам Бог и открывает новые стороны вашей мечты.

## МОМЕНТ ОЗАРЕНИЯ В ЖИЗНИ РЭЯ

День, начавшийся с цепочки изменения жизненных выборов, увековечен в жизни Рэя. В тот день, смотря на свою фотографию, Рэй понял, что у него лишний вес, что он в плохой физической форме и что неопрятно выглядит в своей замызганной одежде. Это открытие не принесло ему радости. И Рэй решил, что эту фотографию никто не должен увидеть.

А затем его осенило. *Все и так видят меня таким каждый день. Именно так я и выгляжу. Его накрыла реальность. Я не забочусь о своем теле. Моя жизнь вышла из-под контроля. Нужно что-то делать. Я не хочу перемен, но…. Я должен это сделать.*

Он понимал, что измениться будет трудно. Думая об изменении образа жизни, он представил свою жизнь в виде фильма. *Если бы я смог промотать свою жизнь на быстрой перемотке на двадцать лет вперед, то как я буду выглядеть, что я буду чувствовать, если сейчас не изменюсь? Буду ли я здоровым или больным, как мои родители? Пришло время сделать что-то ради моего здоровья и профессионального роста, и начать нужно сегодня.*

В момент озарения Рэй узнал, что если он хочет достичь своих жизненных целей, то ему нужно изменить привычки в питании. Размышляя, он принял решение: мне нужно быть более дисциплинированным в своем ежедневном выборе. Я могу это сделать. Я могу разрушить старые привычки.

Рэй решил начать действовать немедленно и начал осуществлять программу по улучшению состояния здоровья: ходить в тренажерный зал, есть полезную пищу, каждый день выпивать 8 стаканов воды и позитивно смотреть на мир.

Он ел меньше, чем раньше, избегал жирной пищи, которую привык есть, и постепенно лишние килограммы ушли. Чтобы увеличить физическую нагрузку, Рэй начал каждый вечер ходить пешком, независимо от погоды.

Когда он обнаружил, что отступил от плана питания, то записался на занятия по диетологии в своем районе. Начал есть полезную пищу – свежие овощи и фрукты, не ел переработанного мяса, ел больше цельнозерновых и орехов. Рэю было сложно разнообразить овощной рацион. Он распробовал пророщенные семена, но не был готов есть полезную зелень, а затем потихоньку начал есть ее в небольших количествах. На праздниках, например, дне рождения бабушки, он ел небольшие порции сладостей.

Рэй понял, что это новое путешествие длиною в жизнь. Он искренне подходил к изменениям в своей жизни. В конце концов, благодаря потере веса, новому гардеробу и стрижке, он был готов к собеседованию на фирме, которая искала консультанта по маркетингу. И он получил эту работу!

Его профессиональные стремления и цели в отношении образа жизни были достигнуты, он благодарил Бога, который помог осуществить его мечту. Теперь у Рэя было больше энергии, он чувствовал себя здоровее, счастливее и наслаждался острым умом. Он был готов к новым жизненным вызовам. И есть множество историй, похожих на историю Рэя. Возможно, ваша история входит в их число или еще войдет.

У Бога есть мечта, чтобы все мы достигли своего потенциала. Однако, исследования показывают, что многие люди с высоким интеллектом не достигают своего потенциала: одна треть достигает высокого уровня в профессии, одна треть остается на среднем уровне и одна треть остается на низком уровне своего вклада в общество. Почему? Может быть, одна треть опустила руки? Были ли они готовы смириться с посредственностью? Разве они не хотели, опираясь на свои силы, выйти из зоны комфорта, чтобы достичь высокого уровня?

О чем вы сейчас мечтаете? Получить лучшее образование? Получить лучшую работу? Стать более привлекательными? Улучшить состояние здоровья благодаря правильному питанию и ежедневным упражнениям? Стать более любящим супругом? Улучшить взаимоотношения с членами семьи и другими людьми? Отвечать на нужды людей? Служить Богу? Вспомните свою жизнь и без сомнений, вы увидите множество примеров, когда «все сложилось просто прекрасно».

Если вы целенаправленно начнете искать уникальную цель своей жизни, вы увидите примеры, когда Бог работает «за кадром», чтобы помочь вам реализовать мечты. Он поможет вам оказаться в нужном месте в нужное время. Он даст вам новые знания и направит ваши пути благодаря Своему водительству. Он назначит встречи с нужными людьми. Он проложит путь там, где его нет, чтобы ваша мечта осуществилась, тогда, когда все, кого вы знаете, будут говорить, что это невозможно.

В Божьем хранилище для мечтателей содержится бесконечное количество запасов – и доступ к нему неограничен! Иногда мы ограничиваем благословения, не прося Бога о помощи, потому что предпочитаем оставаться в привычной колее, занимаясь тем, что делали долгие годы. Замечали ли вы, что иногда Бог позволяет давлению побудить нас двигаться вперед, чтобы выйти из зоны комфорта? Замечали ли вы, что борьба и проблемы укрепляют нашу веру, когда мы идем вперед?

Нам нужно выйти из зоны комфорта и перейти в зону веры. Нам нужно мыслить шире. Это увеличит наши способности и навыки. Когда мы поднимаемся ввысь, впереди ждут чудеса!

**Что сделает Бог, чтобы осуществить ВАШИ мечты?**

**Краткий ответ звучит так: все необходимое.**

Существует множество исследований, говорящих о том, что новый образ жизни, включающий занятия физическими упражнениями в течение тридцати минут пять или шесть раз в неделю, употребление восьми стаканов воды в день, употребление овощей и фруктов и положительный настрой, - приводит к значительному улучшению состояния здоровья. Подобный образ жизни является профилактикой от 50 до 80 процентов критических заболеваний. Для чего же тогда ждать? Начните путешествие к новой себе с нового образа жизни.

Большинство из нас хотят наслаждаться победами в сфере образа жизни. Но они происходят не благодаря нашей силе, а Божьей. Если мы сделаем все возможное со своей стороны, остальное довершит Бог. Изменения могут включать то, что вы станете более интересным, более добрым, терпеливым и любящим, полным надежд и заботливым человеком. Новая вы захочет проявлять оптимальную заботу о прекрасном теле, данном вам Богом, укреплять силу мышц, разума и возможностей.

У Бога большие планы относительно вашей жизни. Он хочет дать вам желания вашего сердца. Бог желает, чтобы вы стали тем удивительным человеком, которым хотите стать. Но помните, что Бог не входит в вашу жизнь силой. Он не попросит специалиста по телемаркетингу позвонить вам. Вы не можете оплатить свою мечту кредитной картой. Нельзя без усилий убрать беспомощность. Этого не произойдет. Здесь дело не в том, чтобы что-то купить, а в том, чтобы подружиться с Кем-то. Его приход в вашу жизнь зависит от того, будете ли вы каждый день открывать двери своего сердца, чтобы общаться с Ним. Псалмопевец Давид сказал: «Да даст тебе по сердцу твоему и все намерения твои да исполнит»14.

Внутри каждого человека есть ощущение, что она может быть большим, чем есть сейчас и есть желание изменений. Искупление дает дар восстановления, чтобы стать той, кем вы можете стать – Божьим новым человеком!

Перед вами стоит вызов стать новым человеком. Это нелегко, но стоит того. Нам нужно сделать выбор, но не в одиночку. Для нас есть обетование, на которое мы можем опираться, когда искушения особенно сильны, когда стоящие перед нами задачи сложны или когда невозможно изменить привычки: «Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе»15.

Множество библейских историй рассказывают нам о людях, которые терпели серьезные неудачи и нарушали Божьи заповеди: Иаков, Моисей, Гедеон, Давид и Петр. Но благодаря Божьей милости и Его чудесной силе, они оставили ветхого человека позади и стали новыми людьми для славы Божьей. Разве это не дает надежду для нашего духовного пути? Вы всегда можете выбрать новое направление.

## СТАРОЕ УШЛО, НАЧИНАЕТСЯ НОВАЯ ЖИЗНЬ

Вы все еще переживаете духовную борьбу? Грехи общества руководят вашей жизнью? Ваши жизненные силы уходят в никуда из-за плохого выбора, который вы делаете? Вам нужно чудо, чтобы поместить вас в безопасное окружение или на путь к реальной, позитивной, здоровой жизни? Вы нуждаетесь в руководстве и помощи Друга, который всегда будет рядом с вами. Вы нуждаетесь в Иисусе. Все, что вам нужно сделать – открыть дверь и пригласить Его войти в вашу жизнь. Библия говорит: «Итак, кто во Христе, тот новая тварь; древнее прошло, теперь все новое»16.

Это действительно новая вы. «Древнее прошло… теперь все новое». Примете ли вы Его сейчас? Позволите ли Христу войти в вашу жизнь? Он хочет быть вашим проводником, вашей силой и вашим другом на все времена.

Если вы начинаете путь к новой себе и желаете Божьего руководства, тихонько скажите Иисусу, что вы выбираете Его Господом вашей жизни и попросите Его простить ваши грехи. Иисус поможет вам произвести изменения в духовной жизни, которые станут началом волнующего и захватывающего путешествия. Таков ли ваш выбор?

## МОЛИТВА

**Отче Небесный, благодарю Тебя за то, что ты посылаешь мечты и осуществляешь их. Я хочу стать новым человеком и покорить все мои мечты Тебе. Ты знаешь, что лучше для меня. Я знаю, что Ты хочешь помочь мне достичь своего потенциала. Пожалуйста, помоги мне быть больше похожей на Тебя, выбрать здоровый образ жизни, иметь позитивные отношения с членами моей семьи и другими людьми. Измени меня, чтобы я стала тем новым человеком, которым Ты желаешь видеть меня и чтобы я проповедовала, помогая другим. Руководи мной, чтобы Твои мечты обо мне осуществились. Во имя Иисуса Христа, аминь.**

## ВОПРОСЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ/ОБСУЖДЕНИЯ

1. Если бы вы могли проснуться однажды утром и стать идеальным человеком, новым человеком – какой бы вы были?

2. О чем вы мечтаете или каковы ваши цели в настоящее время? Что вы можете сделать, чтобы они стали реальностью?

3. Какие опыты вы пережили, когда начали духовное путешествие с Богом? Как вы изменили свою жизнь?

4. Когда вы смотрите на выдающихся людей, вызывающих ваше восхищение, какими бы качествами, принадлежащими им, вы бы хотели обладать?

5. Какие препятствия или страхи удерживают вас от того, чтобы стать тем человеком, которым вы хотите быть?

## ЛИЧНЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

1. Видите ли вы свою ценность? Бог видит ее. Что вы хотите, чтобы Он сделал, чтобы вы стали всем, чем могли бы? Просите Его о духовном изменении.
2. Что вы сегодня можете сделать для положительных изменений образа жизни? Будьте целенаправленны и действуйте.

## ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОСТЬ

Я буду стремиться к тому, о чем мечтала какое-то время. Я мечтаю о \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.   
Я начну с \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Несмотря на то, что нужно будет выйти из зоны комфорта, я делаю выбор перейти в зону веры.

## ССЫЛКИ

1. Псалом 55:4, 5.
2. 1 Ин. 4:18.
3. 2 Тим. 1:7.
4. Nancy Schimelfpening, “Is It Depression or Bipolar Disorder?” About.com Guide, May 29, 2006, http://depression.about.com/od/bipolar/a/bipolarordep.htm.
5. Притчи 23:7.
6. Э. Уайт, *Воспитание детей,* с.148 (ориг.).
7. Э. Уайт, Вести для молодежи, с. 31(ориг.).
8. Луки 19:1–6.
9. Луки 19:9.
10. См. Луки 1:5–25, 57–80.
11. Луки 7:28.
12. Иер. 1:5.
13. 1 Царств 3:10.
14. Пс. 19:5.
15. Филип. 4:13.
16. 2 Кор. 5:17

*Раздаточный материал*

# Новая ты

**Милли Янберг**

*«Итак, кто во Христе, тот новая тварь; древнее прошло, теперь все новое»   
(2 Кор. 5:17)*

## КАК ПОБОРОТЬ СТРАХ?

• «Когда я в страхе, на Тебя я уповаю…. На Бога уповаю, не боюсь» (Пс. 55:4,5).

• «Совершенная любовь изгоняет страх» (1 Ин. 4:18).

• «Ибо дал нам Бог духа не боязни, но силы и любви и целомудрия» (2 Тим. 1:7)

## УПРАЖНЕНИЕ

* ***Вспомните время, когда вы получили божественное поручение, изменившее вашу жизнь, которое помогло вам стать новым человеком. Вдохновило ли оно вас новой мечтой? Каким образом? Поделитесь с кем-то своей историей.***
* ***Что сделает Бог, чтобы осуществить ВАШИ мечты? Краткий ответ звучит так: все необходимое.***

## МОЛИТВА

Отче Небесный, благодарю Тебя за то, что ты посылаешь мечты и осуществляешь их. Я хочу стать новым человеком и покорить все мои мечты Тебе. Ты знаешь, что лучше для меня. Я знаю, что Ты хочешь помочь мне достичь своего потенциала. Пожалуйста, помоги мне быть больше похожей на Тебя, выбрать здоровый образ жизни, иметь позитивные отношения с членами моей семьи и другими людьми. Измени меня, чтобы я стала тем новым человеком, которым Ты желаешь видеть меня и чтобы я проповедовала, помогая другим. Руководи мной, чтобы Твои мечты обо мне осуществились. Во имя Иисуса Христа, аминь.

## ВОПРОСЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ/ОБСУЖДЕНИЯ

1. Если бы вы могли проснуться однажды утром и стать идеальным человеком, новым человеком – какой бы вы были?

2. О чем вы мечтаете или каковы ваши цели в настоящее время? Что вы можете сделать, чтобы они стали реальностью?

3. Какие опыты вы пережили, когда начали духовное путешествие с Богом? Как вы изменили свою жизнь?

4. Когда вы смотрите на выдающихся людей, вызывающих ваше восхищение, какими бы качествами, принадлежащими им, вы бы хотели обладать?

5. Какие препятствия или страхи удерживают вас от того, чтобы стать тем человеком, которым вы хотите быть?

## ЛИЧНЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

1. Видите ли вы свою ценность? Бог видит ее. Что вы хотите, чтобы Он сделал, чтобы вы стали всем, чем могли бы? Просите Его о духовном изменении.
2. Что вы сегодня можете сделать для положительных изменений образа жизни? Будьте целенаправленны и действуйте.

## ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОСТЬ

Я буду стремиться к тому, о чем мечтала какое-то время. Я мечтаю о \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.   
Я начну с \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Несмотря на то, что нужно будет выйти из зоны комфорта,   
я делаю выбор перейти в зону веры.

# Высказывания Эллен Уайт о психическом благосостоянии

Во время жизни Эллен Уайт исследования, посвященные психическому благополучию и эмоциональному исцелению находились на ранней стадии развития, однако в ее трудах проявляется особенная философия, в которой четко видны руководящие принципы для психического здоровья. Адвентисты седьмого дня и другие глубоко убеждены, что Эллен Г. Уайт писала под влиянием Духа Божьего, и что ее труды являются драгоценным руководством в той сфере, где различные школы изменчивы и расходятся во мнениях. Заявления Эллен Уайт по различным аспектам психического здоровья, разума, его места в жизненном опыте человека, его возможностей, а также факторов, которые приводят к его оптимальной работе, помогут нам понять, что такое человек, и понять его связь с земным окружением, Богом и вселенной и *поставят нас на пути к победе в битве за наш разум*.

## **ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ**

**Человек был сотворен с абсолютно уравновешенным умом** — Господь в самом начале создал человека совершенным. Он был сотворен с абсолютно уравновешенным умом, все его органы имели оптимальный размер и были прекрасно развиты. Адам был совершенным мужчиной, имевшим отлично сбалансированные умственные способности; находясь каждая на своем месте, четко взаимодействуя друг с другом, они обеспечивали полноценное и правильное использование любого из них (Свидетельства для церкви, т. 3, c. [72], 1872 г.). 2РХЛ стр. 415.

**Разум адаптируется к тому, на чем он сосредоточивает свое внимание** — Интеллектуальная деятельность характеризуется тем, что уровень развития человека постепенно достигает уровня тех предметов, над которыми он более всего размышляет. Если наш ум занят простыми обыденными вещами, он постепенно мельчает и слабеет. Если человек никогда не трудится над разрешением каких-либо трудных задач, спустя некоторое время его развитие совсем прекращается.

В этом отношении Библия как учебное пособие не знает себе равных. В Слове Божьем разум находит для себя пищу для глубочайшего размышления и самых возвышенных устремлений. Библия содержит в себе самые назидательные истории, когда-либо известные людям. Она берет начало от истоков вечной истины, и Божественная рука оберегает ее чистоту на протяжении всех веков...

Там все сказано о предназначении человека и его участии в вечности. Занавес, отделяющий видимый мир от невидимого, поднят, и мы наблюдаем борьбу сил добра и зла, противостоящих друг другу, начиная с того момента, когда впервые возник грех, и до окончательной победы правды и истины — и все это не что иное, как откровение характера Божьего. При благоговейном размышлении над истинами, выраженными в Его Слове, разум учащегося соприкасается с Безграничным Разумом. Такие занятия не только очистят и облагородят характер, но и непременно умножат и освежат умственные силы (Патриархи и пророки, с. [596—599], 1890 г.). 2РХЛ стр. 418.

**Разум имеет силу выбора** — Бог предоставляет право выбора, и мы должны им пользоваться. Мы не в силах изменить свои сердца, управлять своими мыслями, побуждениями, привязанностями или симпатиями. Сами мы не в силах очиститься настолько, чтобы стать пригодными для служения Богу. Но в наших силах избрать служение Богу, подчинить Ему нашу волю, и тогда Он будет производить в нас хотение и действие по Своему благоволению. Таким образом, Христос станет управлять всем нашим естеством (Служение исцеления, c. [176], 1905 г.).

Искуситель не в состоянии приказать нам делать зло. Он не имеет власти над нашим разумом, если мы сами не сдадимся в плен. Прежде чем сатана может проявить свою власть над нами, мы должны подчинить ему свою волю и перестать верить в Христа. Любое греховное желание, вынашиваемое нами, укрепляет его позиции. Всякий раз, когда личность не соответствует Божьему идеалу, приоткрывается дверь, через которую готов проникнуть сатана, чтобы искушать и губить нас. Каждое наше падение или поражение дает ему повод укорять Христа (Желание веков, c. [125], 1898 г.). 2РХЛ стр. 420.

**Неконтролируемый разум становится слабее** — Нужно максимально развивать умственные способности, их следует укреплять и облагораживать, размышляя о духовных истинах. Если позволить разуму размышлять большей частью о всяких пустяках и об обычных, повседневных делах, то, согласно одному из неизменных законов, разум слабеет и лишится духовной силы (Свидетельства для церкви, т. 5, c. [272], 1885 г.). 2РХЛ стр. 421.

**Состояние наших умственных способностей зависит от здоровья** — Здоровье — это благословение, цену которого знают лишь немногие, но от него во многом зависит состояние наших умственных и физических способностей. Наши чувства и влечения непосредственно связаны с нашим телом, и, чтобы употребить свои дарования с наибольшей пользой, тело нужно содержать в возможно лучшем физическом состоянии и под самым духовным влиянием. Все, что истощает наши физические силы, ослабляет наш разум, делая его менее способным отличать добро от зла (Ревью энд Геральд, 20 июня 1912 г.; Вести для молодежи, c. [235]). 2РХЛ стр. 441.

**Как поддерживать умственные способности** — Человек, который прост во всех своих привычках, кто ограничивает свой аппетит и контролирует страсти, может сохранить свои способности сильными, активными, бодрыми, быстрыми в реагировании на все, что требует приложения мысли и действия, проницательными, чтобы делать различие между святым и несвятым, и готовыми участвовать в каждом предприятии для славы Божьей и для пользы людей (Знамения времени, 29 сентября 1881 г.; Библейский комментарий АСД, т. 2, c., 1006). 2РХЛ стр. 445.

**Изучение Библии дает силу разума** — Те, кто жаждет новых знаний, чтобы быть благословением для своих ближних, сами получат благословения от Бога. Изучение Слова Божьего пробудит их умственные способности к прилежному труду. Оно расширит, разовьет таланты, и разум приобретет силу и эффективность (Наглядные уроки Христа, c. [334], 1900 г.). 2РХЛ стр. 447.

## **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ**

**Воля должна контролировать эмоции** — Ваша задача — привести свою волю в послушание Христу. Когда вы покоряете Ему свою волю, Он сразу овладевает вами и действует в вас по Своей воле и Своему благоволению. Ваше естество приводится под контроль Его Духа. Даже ваши мысли покоряются Ему. Если вам не под силу контролировать свои порывы и эмоции, как вы того желаете, вы можете контролировать волю, и тогда в вашей жизни произойдет полное изменение. Когда вы покоряете волю Христу, ваша жизнь сокрыта со Христом в Боге. Она соединяется с силой, которая превыше всякого начальства и власти. Вы имеете силу от Бога, которая крепко связывает вас с Его силой. Тогда для вас становится возможной новая жизнь, даже жизнь веры (Рукопись 121, 1898 г.; Моя жизнь сегодня, c. [318]). 1РХЛ стр. 123.

**Эмоции, контролируемые разумом и совестью** — Сила истины вполне достаточна, чтобы подкреплять и утешать вас в любом бедствии. Истинная ценность религии Христа проявляется в том, что она дает возможность людям, исповедующим ее, восторжествовать над скорбью. Она подчиняет вкусы, страсти и эмоции здравому рассудку и совести и дисциплинирует мысли, направляя их в здоровое русло. И тогда язык не будет бесчестить Бога греховными жалобами (Свидетельства для церкви, т. 5, c. [314], 1885 г.). 1РХЛ стр. 124.

**Изучение природы укрепляет способности** — В уроках, преподанных природой, есть та простота, та чистота, которые придают им высочайшую ценность. Каждому, кто ищет знания, необходимо обращаться к этому живому источнику. Сама красота природы уводит душу от греха и соблазнов мира, направляет ее к чистоте, покою и Богу. Как часто разум учащихся занят человеческими теориями и построениями, ложно именуемыми наукой и философией. Им необходимо вернуться в тесный контакт с природой. Пусть они узнают, что Бог творения является Богом христианства. Там они научатся видеть гармонию естественного мира и духовного. Пусть все, что видят их глаза или к чему прикасаются их руки, послужит уроком в формировании характера. Это укрепит их умственные силы, разовьет характер, облагородит всю их жизнь (Наглядные уроки Христа, с. [24, 25], 1900 г.). 2РХЛ стр. 446.

## **ОСЛАБЛЕНИЕ ЖИЗНЕННЫХ СИЛ**

### **Вина**

Чувство вины ослабляет жизненные силы. - Печаль, огорчение, сильное волнение, недовольство, угрызения совести, чувство вины, разочарования, недоверие — все это постепенно истощает жизненные силы, вызывая расстройство здоровья и даже смерть... Мужество, надежда, вера, сочувствие, любовь способствуют здоровью и продлевают жизнь (Служение исцеления, c. [241], 1905 г.). 2РХЛ стр. 458.

**Как приобрести свободу от чувства вины**— Чувство вины должно быть принесено к подножию Голгофского креста. Сознание греховности отравляет источники жизни и истинного счастья. Иисус теперь говорит: **возложи все это на Меня, Я возьму твой грех, Я дам тебе мир. Не разрушай больше уважения к себе, ибо Я купил тебя ценой Моей собственной крови. Ты — Мой. Я укреплю твою слабую волю и удалю твои угрызения совести.** Тогда обратите к Богу ваше благодарное, трепещущее от неуверенности сердце и держитесь за надежду, сияющую перед вами. Бог принимает ваше разбитое, сокрушенное сердце. Он предлагает вам безвозмездное прощение. Он предлагает принять вас в Его семью, одарить Его благодатью, чтобы укрепить вас, и дорогой Иисус поведет вас шаг за шагом, если только вы дадите Ему свою руку и позволите вести вас (Письмо 38, 1887 г.). 2РХЛ стр. 451.

Беспокойство

**Не в воле Божьей** — Не в Божьей воле, чтобы Его дети были обременены заботами (Путь ко Христу, c. [122], 1892 г.). 2РХЛ стр. 467.

**Беспокойство приводит к заболеваниям**— Когда все ошибки исправлены, мы можем спокойно, если Дух Божий будет побуждать нас к этому, с верой представить нужды больного Господу. Он знает каждого по имени и заботится о каждом человеке, как будто этот человек — единственный на всем свете, за кого был отдан возлюбленный Сын Божий. Поскольку любовь Божья так велика и неизменна, больных следует побуждать довериться Ему и ободриться. Постоянное беспокойство о себе постепенно приводит к слабости и болезни. Если больные поднимутся над унынием и тоской, перспектива их выздоровления станет более реальной, потому что «око Господне над боящимися Его и уповающими на милость Его» (Псалтирь 32:18) (Служение исцеления, c. [229], 1905 г.). 2РХЛ стр. 467.

**Ответственность Божья и моя** — Когда мы берем в свои руки дело, которое нам необходимо совершить, и полагаемся в надежде на успех на собственную мудрость, то взваливаем на себя бремя, которое Бог не возлагал на нас, и пытаемся нести его без Его помощи. Мы берем на себя ответственность, которая принадлежит Богу, и, по сути, ставим себя на Его место. Нас могут коснуться всевозможные волнения, опасности и потери (а без них в жизни не обойтись), но если мы искренне верим, что Господь нас любит и желает нам только добра, мы перестанем беспокоиться о будущем. Мы вполне доверимся Богу, как ребенок доверяется своим любящим родителям, и тогда наши беды и мучения исчезнут, ибо наша воля растворится в воле Божьей (Нагорная проповедь Христа, с. [100, 101], 1895 г.). 2РХЛ стр. 468.

**Беспокойство и заботы о будущем** — В постоянном уповании на Бога — безопасность, уповая, вам не нужно будет все время бояться какого-нибудь несчастья в будущем. Вся эта ненужная тревога и беспокойство уйдут. У нас есть Небесный Отец, Который заботится о Своих детях, и Его благодати будет довольно для вас в любое бедственное время (Свидетельства для церкви, т. 2, c. [72], 1868 г.). 2РХЛ стр. 469.

**Предоставляя будущее в Божьи руки** — Хотя повседневные потребности их удовлетворены, многие опасаются вверить свое будущее Богу и живут в постоянной тревоге, как бы их не постигла нужда и не пришлось бы страдать их детям. Другие находятся в постоянном предчувствии какого-либо несчастья или преувеличивают трудности, с которыми им приходится сталкиваться, и поэтому они не замечают многих благословений, за которые следовало бы благодарить Бога. Встречая препятствия на своем пути, они не ищут помощи у Бога — единственного Источника силы, а, напротив, отдаляются от Него в тревоге и ропоте... Иисус — наш Друг, все Небо заинтересовано в нашем благополучии, и наше беспокойство и страх огорчают Святого Духа Божьего. Не следует допускать, чтобы беспокойство овладевало нами, ведь оно не помогает нам переносить испытания, а только терзает душу и изнуряет нас. В наших душах не должно быть места недоверию к Богу, которое побуждает нас хлопотать на случай будущей нужды и превращает озабоченность в главный принцип жизни, как будто бы все наше счастье заключается в этих земных благах (Патриархи и пророки, с. [293, 294], 1890 г.).   
2РХЛ стр. 469.

**Чрезмерное беспокойство** — Бог не осуждает благоразумия и предусмотрительности в использовании жизненных благ, но не в Его воле лихорадочная озабоченность, чрезмерное беспокойство в мирских делах (Ревью энд Геральд, 1 марта 1887 г.; Советы по управлению ресурсами, c. [159]). 2РХЛ стр. 469.

**Христиане с неспокойными сердцами** — Многие из утверждающих, что они являются последователями Христа, имеют беспокойное, трепещущее сердце, потому что боятся довериться Богу. Они не покоряются Ему полностью, поскольку уклоняются от последствий, которые подобное подчинение может за собой повлечь. Если они не покорятся Богу, то не смогут обрести мир (Служение исцеления, с. [480, 481], 1905 г.).   
2РХЛ cтр. 469.

Страх

**Не доверяя Богу, люди испытывают множество страхов** — Многие люди не хотят собирать себе сокровище на небесах, то есть делать добро с помощью тех средств, которые Бог им одолжил. Они не доверяют Богу и сильно опасаются за свое будущее. У них такие же злые и неверующие сердца, как и у сынов Израилевых в древности. Бог обеспечивал этот народ всем необходимым в соответствии с его потребностями, но сыны Израилевы все время боялись за свое будущее. Во время странствований они жаловались и роптали, будто Моисей их вывел только для того, чтобы уморить голодом взрослых и детей. Воображаемая, мнимая нужда закрыла их глаза и сердца, и они не замечали милость и благость Божью, которая проявлялась на протяжении всего времени их странствования, и не благодарили Его за все это изобилие. Точно так же ведут себя в наш век неверия и всеобщего вырождения называющие себя детьми Божьими. Они боятся, что окажутся в нужде, что их дети будут терпеть лишения или внуки не будут иметь того, что имеют они. Они не отваживаются довериться Богу. Такие люди не веруют по-настоящему в Того, Кто наделяет их благословениями и многочисленными дарами и Кто дарует им таланты для продвижения Его дела во славу Его (Свидетельства для церкви, т. 2, c. [656, 657], 1871 г.). 2РХЛ стр. 474.

**Вера возрастает в борьбе с сомнением и страхом** — Бог часто ставит нас в трудные обстоятельства, чтобы побудить нас прилагать более энергичные усилия. По Его провидению в нашей жизни нередко появляются особые раздражители для испытания нашего терпения и веры. Бог преподает нам уроки доверия. Он желает научить нас, к кому обращаться за помощью и силой в бедственное время. Таким образом, мы приобретаем практическое знание Его Божественной воли, столь необходимое в нашей повседневной жизни. Вера укрепляется в напряженной борьбе с сомнениями и страхом (Свидетельства для церкви, т. 4, c. [116, 117], 1876 г.). 2 РХЛ стр. 476.

**Страх обнаруживает неверие** — Как Иисус покоился верой в заботе Отца, так и мы должны покоиться в заботливых руках нашего Спасителя. Если бы ученики доверяли Ему, они были бы спокойны. Их страх в момент опасности выявил недостаток веры. Пытаясь спасти себя, они забыли про Иисуса; и только когда ученики, убедившись в своей беспомощности, обратились к Нему, Он мог им помочь. Как часто мы поступаем так же, как ученики! Когда надвигаются бури искушений, яростно сверкают молнии и волны отчаяния накатываются на нас, мы боремся с бурей в одиночку, забывая Того, Кто может помочь нам. Мы полагаемся на собственные силы до тех пор, пока не теряем последнюю надежду и не ощущаем близость смерти. Только тогда мы вспоминаем Иисуса, и, если молим о Его спасении, наша просьба не будет напрасной. Хотя Он горестно укоряет нас в неверии и самонадеянности, однако никогда не откажется оказать нам помощь, в которой мы нуждаемся. На суше ли, на море ли, если Спаситель в наших сердцах, нам нечего бояться. Живая вера в Искупителя успокоит жизненное море и избавит нас от опасности так, как Он сочтет наилучшим для нас (Желание веков, c. [336], 1898 г.). 2 РХЛ cтр. 477.

**Страх огорчает Святого Духа** — Вера доверяет Богу на слово, не настаивая на понимании значения тяжелых переживаний, которые случаются в жизни. Но у многих очень мало веры. Они всегда чего-то боятся и о чем-то беспокоятся. Каждый день их окружают со всех сторон знаки Божьей любви, однако они не замечают этих благословений. А встречающиесяим трудности, вместо того чтобы приближать к Господу, разделяют их с Ним, пробуждая в них беспокойство и ропот... Ведь Иисус — их Друг. Все небо заинтересовано в их благополучии, а их страх и ропот огорчают Святого Духа. Мы должны верить не потому, что мы видим или чувствуем, что Бог слышит нас. Мы должны доверять Его обетованиям. Когда мы верой приходим к Нему, мы должны верить, что всякое прошение, всякая мольба проникают в сердце Христа. Испрашивая Его о благословении, мы должны верить, что получаем его, и благодарить за то, что получили его. Затем мы должны исполнять наши обязанности, будучи уверены в том, что благословение будет послано как раз тогда, когда мы более всего будем в нем нуждаться. Когда мы научимся делать это, мы станем осознавать, что наши молитвы не остаются без ответа. Бог сделает для нас «несравненно больше», «по богатству славы Своей» и «по действию державной силы Его» (Ефесянам 3:20, 16; 1:19) (Служители Евангелия, с. [261, 262], 1915 г.). 2РХЛ стр. 477.

**Что делать, когда одолевает страх** — Только чувство Божьего присутствия может избавить от страха, который омрачает жизнь робкого ребенка. Пусть он хранит в памяти обетование: «Ангел Господень ополчается вокруг боящихся Его и избавляет их» (Псалтирь 33:8). Пусть он прочитает удивительную историю об Елисее, который был защищен мощным воинством небесных ангелов от окружившей его вооруженной вражеской армии. Пусть он прочитает о Петре, приговоренном к смерти в темнице, которому явился ангел Божий и вывел его как Божьего слугу оттуда, минуя вооруженных стражников, массивные дери и огромные железные ворота с задвижками и засовами... (Воспитание, с. [255, 256], 1903 г.) 2РХЛ стр. 478.

Депрессия

**Многие болезни являются результатом умственной депрессии**. — Спокойный ум и радостный дух принесут телу здоровье, а душе — крепость. Ничто так не способствует болезни, как угнетение духа, угрюмость и печаль (Свидетельства для церкви, т. 1, c. [702], 1868 г.). 2РХЛ стр. 482.

**Освобождение от депрессии ускоряет выздоровление** — Поскольку любовь Божья так велика и неизменна, больных следует побуждать довериться Ему и ободриться. Постоянное беспокойство о себе постепенно приводит к слабости и болезни. Если больные поднимутся над унынием и тоской, перспектива их выздоровления станет более реальной, потому что «око Господне над боящимися Его и уповающими на милость Его» (Псалтирь 32:18) (Служение исцеления, c. [229], 1905 г.). 2РХЛ стр. 482.

**Истинный христианин и депрессия** — Истинный христианин не позволяет никаким земным интересам встать между его душой и Богом. Заповедь Божья оказывает решающее влияние на его действия и привязанности… Когда душой овладевает депрессия, это не доказывает, что Бог изменился. Он «вчера и сегодня и вовеки Тот же». Вы уверены в Божьем благоволении, если ощущаете лучи Солнца праведности, но если над вашей душой сгущаются тучи, вы не должны считать, что оставлены. Ваша вера должна пробиться сквозь уныние. Ваше око должно быть чистым, тогда все ваше тело будет светло. Нужно помнить о богатствах благодати Христа. Храните уроки, преподанные Его любовью. Пусть ваша вера уподобится вере Иова, который мог сказать: «Вот, Он убивает меня, но я буду надеяться» (Иова 13:15). Положитесь на обетования вашего Небесного Отца и помните Его прежние опыты с вами и с Его слугами, ибо «любящим Бога, призванным по *Его* изволению, все содействует ко благу» (Римлянам 8:28) (Ревью энд Геральд, 24 января 1888 г.). 2РХЛ стр. 496.

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ТЕЛА И РАЗУМА**

**Таинственная взаимосвязь** — Между нашим мозгом и телом существует загадочная и чудесная взаимосвязь. Они влияют друг на друга. Первым делом нашей жизни должно быть поддержание телесного здоровья, чтобы все части тела этого живого механизма функционировали согласованно. Пренебрегать своим телом — значит пренебрегать разумом. Дети Божьи не могут прославить Своего Создателя слабоумием или телесной немощью (Свидетельства для церкви, т. 3, c. [485, 486], 1875 г.). 2РХЛ стр. 373.

**Гармоничное развитие умственных и нравственных способностей** — Мы находимся в долгу перед собой, обществом и Богом за совершенствование нашего разума. Но нам никогда не следует придумывать средства для развития интеллекта в ущерб нравственным и духовным ценностям. Только посредством гармоничного развития умственных и нравственных способностей может быть достигнуто высшее совершенство (Ревью энд Геральд, 4 января 1881 г.). 2РХЛ стр. 374.

**На мыслительные способности влияет физическая бодрость** — Для совершения задачи, стоящей перед нами, мы должны стремиться сохранить все наши способности в бодром состоянии. Потеря физической бодрости ослабляет умственную энергию. Следовательно, следует решительно избегать всего, что неблагоприятно влияет на здоровье тела… Однако многие, называющие себя христианами, не желают проявлять самоотречение даже ради Христа. Как часто тяга к пагубным привычкам бывает сильнее желания иметь в здоровом теле здоровый дух. Тратятся драгоценные часы времени испытания, проматываются Богом данные средства, чтобы угодить вкусу и удовлетворить аппетит. Привычки держат тысячи людей в рабстве земного и плотского. Многие являются добровольными пленниками; они не желают лучшей участи (Знамения времени, 1 июня 1882 г.). 2РХЛ стр. 381.

**Физические привычки воздействуют на мозг** — Мозг — это цитадель человека. Дурные физические привычки воздействуют на мозг и мешают достижению того, чего желают учащиеся, — хорошей дисциплины ума. Если молодые люди не учатся тому, как заботиться о своем теле и разуме, они не будут успешны в учебе. Учеба — это не основная причина упадка умственной энергии. Основная причина — это неправильное, нерегулярное питание, отсутствие физических упражнений, а также беспечность и невнимание к другим аспектам законов здоровья. Когда мы делаем все, от себя зависящее, чтобы сохранить здоровье, тогда мы можем с верой просить Бога благословить наши усилия (Советы родителям, учителям и учащимся, c. [299], 1913 г.). 2РХЛ стр. 381.

**Нездоровая пища притупляет совесть** — В отношении санитарной реформы наш народ пятится назад. Сатана видит, что ему не удается пленить разум людей, когда их аппетит находится под контролем, но он преуспевает, когда аппетиту потворствуют. Под влиянием нездоровой пищи совесть притупляется, разум затемняется, и восприимчивость к впечатлениям ослабевает. (Недатированная рукопись 132). 2РХЛ стр. 394.

**Избегайте крайностей** — Кто правильно понимает законы здоровья и руководствуется принципом, тот будет остерегаться крайностей, избегая как потакания своим слабостям, так и ненужных ограничений. Они выбирают пищу не просто для удовлетворения аппетита, но для формирования организма. Они стремятся сохранить свои силы в лучшем состоянии для самого высокого служения Богу и людям. Они ограничивают свой аппетит здравым смыслом и сознанием и вознаграждаются за это здоровьем тела и ума. Они не навязывают окружающим своих взглядов в оскорбительной для них форме, но их пример является свидетельством в пользу истинных принципов. Эти люди имеют широкое влияние к добру (Служение исцеления, c. [319], 1905 г.). 2РХЛ стр. 395.

**Разум контролирует всего человека** — Разум контролирует всего человека. Все наши действия, как хорошие, так и плохие, имеют свое начало в разуме. Именно разум поклоняется Богу и объединяет нас с небесными существами... Все физические органы подчиняются разуму, а нервы, как гонцы, несут его приказы каждой части тела, руководя движением живого механизма... Гармоничное взаимодействие всех частей — мозга, костей и мускулов — необходимо для полного и здорового развития всего человеческого организма (Особые свидетельства относительно воспитания, с. [33], 1897 г.; Основы христианского воспитания, c. [426]). 2РХЛ стр. 396.

**Тело есть средство для развития ума и души** — Тело является важнейшим средством, через которое, формируя характер, развиваются ум и душа. Поэтому враг человеческой души и направляет свои искушения на то, чтобы ослабить и уничтожить наши физические силы. Уничтожив их, сатана часто овладевает всем человеком. Если физические наклонности не будут находиться под контролем высшей силы, тогда они неизбежно приведут к разрушению и смерти. Тело должно подчиняться высшим силам человека. Желания должны контролироваться волей, которая, в свою очередь, должна находиться под Божественным контролем. Царственная власть разума, освященная Божественной благодатью, должна занять главенствующее место в жизни. Интеллект, запас жизненной энергии и продолжительность жизни зависят от неизменных законов. Повинуясь этим законам, человек может одержать победу над самим собой, над своими наклонностями, над начальством, властями, «мироправителями тьмы века сего» и «духами злобы поднебесными» (Ефесянам 6:12) (Пророки и цари, с. [488, 489], 1917 г.). 2РХЛ стр. 406.

**Уверенность в Божьем одобрении** — Физическому здоровью способствует уверенность в Божьем одобрении. Она защищает душу от сомнения, замешательства, чрезмерной печали, которая так часто истощает жизненные силы, вызывает самые ослабляющие и огорчительные нервные болезни. Господь заверил Своим неизменным словом, что очи Господа обращены к праведным и уши Его к молитве их (Очерки жизни Елены Уайт, с. [270, 271], 1915 г.). 2РХЛ стр. 410.

## **СИЛА, ДАЮЩАЯ ЭНЕРГИЮ ДЛЯ ЖИЗНИ**

**Любовь — принцип действия** — Когда небесный принцип вечной любви наполнит сердце, эта любовь будет течь живым потоком к другим людям, потому что любовь становится нашим принципом действия, изменяет наш характер, управляет душевными порывами, сдерживает страсти, усмиряет вражду, возвышает и облагораживает чувства (Свидетельства для церкви, т. 4, c. [223], 1876 г.). 1РХЛ стр. 205.

**Когда «я» смиряется, любовь проистекает самопроизвольно** — Когда «я» смиряется во Христе, истинная любовь проистекает самопроизвольно. Она — не порыв и не чувство, но решение освященной воли. Она заключается не в чувствах, а в полном преобразовании сердца, души, характера, которые мертвы для своего «я» и живы для Бога. Наш Господь и Спаситель просит нас отдать Ему себя. Отдача себя Богу — вот все, что Он требует от нас, она должна совершиться так, как Он считает целесообразным. Пока мы не придем к такому состоянию самоотдачи, наш труд нигде не будет совершаться с радостью, пользой и успехом (Письмо 97, 1898 г.;Библейский комментарий АСД, т. 6, c. [1100, 1101 ]). 1РХЛ стр. 206.

**Любовь – не минутный порыв, а Божий принцип.** - Возвышенная любовь к Богу и бескорыстная любовь друг к другу — это лучший дар, который может ниспослать наш Небесный Отец. Эта любовь — не минутный порыв, а Божий принцип, неиссякающая сила. Она не может зародиться в неосвященном сердце, но живет лишь там, где царствует Христос. «**Будем любить Его, потому что Он прежде возлюбил нас**» (1 Иоанна 4:19). Любовь движет поступками человека, обновленного благодатью Божьей (Деяния апостолов, с. 551), РХЛ, стр. 206.

**Источник подлинной человеческой привязанности** — Наша привязанность друг к другу истекает из общего отношения к Богу. Мы — одна семья, мы любим друг друга, как Он возлюбил нас. В сравнении с этой истинной, святой, взлелеянной привязанностью поверхностная учтивость мира, бессмысленные выражения порывистой дружбы — мякина в сравнении с зерном (Письмо 63, 1896 г.;Сыновья и дочери Бога, c. [101]). 1РХЛ стр. 211.

Любить так, как любил Христос, означает во всякое время и на всяком месте проявлять бескорыстие, выражаемое в добрых словах и приятном взгляде… Истинная любовь есть драгоценное свойство небесного происхождения. Она благоухает тем сильнее, чем больше проявляется по отношению к другим (Рукопись 17, 1899 г.; Сыновья и Дочери Божьи, c. [101]). 1РХЛ стр. 211.

**Любовь связывает сердца** — Пусть ваша любовь и снисходительность будут взаимными. Тогда семейная жизнь станет не окончанием любви, но будет такой, как будто ваша любовь только началась. Тепло истинной дружбы, любовь, связывающая сердца, — это предвкушение радостей небесных…Пусть каждый дает любовь, а не требует ее (Служение исцеления, c. [360, 361], 1905 г.). 1РХЛ стр. 211.

**Порывы любви подавляться не должны**— Поощряйте их [детей] в выражении любви к Богу и друг к другу. В этом мире искренние проявления чувств считаются слабостью и всячески подавляются — вот причина того, что всюду так много ожесточенных людей. Самые лучшие качества этих людей были подавлены в детстве, и если тепло Божественной любви не растопит их ледяного себялюбия, они никогда не будут счастливы. Если мы хотим, чтобы наши дети имели чуткость Иисуса и сострадание, которое питают к нам ангелы, мы должны поощрять проявление щедрой детской любви (Желание веков, c. [516], 1898 г.). 1РХЛ стр. 212.

**Истинная любовь подготавливает к успешному браку** — Истинная любовь — это возвышенный и святой принцип, не имеющий ничего общего с минутным порывом, тотчас угасающим при тяжелых испытаниях. Верность в исполнении обязанностей в родительском доме приготовляет молодых людей для создания собственного очага. Пусть здесь они научатся самоотречению, вежливости, участливости и христианскому состраданию. Тогда любовь никогда не угаснет в сердце, и тот, кто выходит из такого семейства, чтобы обзавестись собственной семьей, уже будет знать, как сделать счастливой ту, кого он выбрал другом своей жизни. И тогда брак, вместо того чтобы оказаться концом любви, станет ее началом (Патриархи и пророки, c. [176], 1890 г.). 1РХЛ стр. 213.

**Мужчины, женщины и молодые люди погружены в моральную испорченность** — Ежедневно умножаются моральные опасности, которым подвергаются все: и старые, и молодые. Нравственное нарушение, называемое нами развращенностью, всюду находит для себя благоприятную почву, и мужчины, женщины, молодые люди, называющие себя христианами, оказывают низкое, чувственное, дьявольское влияние (Письмо 26г, 1887 г.). 1РХЛ стр. 228.

Сатана прилагает все свои усилия, чтобы вовлечь женатых мужчин, женщин и молодых людей в нечистые поступки. Многие сердца поддаются его искушениям, потому что они не были возвышены, очищены, усовершенствованы и облагорожены святой истиной, веру в которую они исповедуют. Немало тех, кто имел низкие и порочные мысли, вел себя и разговаривал, как это принято в мире, и поэтому, когда пришло сатанинское искушение, у них не было нравственной силы сопротивляться ему, и они легко сделались его жертвой (Письмо 26г, 1887 г.; В небесных обителях, c. [199]). 1РХЛ стр. 228.

**Избегайте читать, видеть, слышать то, что наводит на нечистые мысли** — Тот, кто не желает пасть жертвой сатанинских козней, должен охранять подступы к своей душе, не читать, не смотреть и не слушать то, что наводит на нечистые мысли… (Деяния апостолов, c. [518], 1911 г.). 1РХЛ стр. 228.

Тебе придется добросовестно охранять свои глаза, уши и вообще все органы чувств, если ты хочешь управлять своими мыслями и не допускать, чтобы суетные и развратные помыслы оскверняли твою душу. Только сила благодати может осуществить эту крайне желательную для тебя работу (Свидетельства для церкви, т. 2, c. [561], 1870 г.). 1РХЛ стр. 229.

**Непристойные романы и порнография** — Возбуждающие любовные истории, картины грязной жизни оказывают на них тлетворное действие. Многие жадно прочитывают и просматривают романы, в результате чего воображение оскверняется… Через фотографии, художественные полотна и книги возбуждается похоть очей и низменные страсти…Разуму приятно размышлять над сценами, пробуждающими самые низкие и животные страсти. Эти порочные образы, если смотреть на них через призму оскверненного воображения, портят нравы и подготавливают обманутых, очарованных людей к тому, чтобы дать полную волю их похотливым устремлениям. В результате совершаются грехи и преступления, которые низводят людей, созданных по образу Божьему, до уровня животных и быстро ведут их к погибели. Избегайте книг и картин, стимулирующих нечистые помыслы. Развивайте силы ума и души (Свидетельства для церкви, т. 2, c. [410], 1870 г.). 1РХЛ стр. 229.

**Пример бескорыстной любви непреодолим** — Чем больше своим характером мы напоминаем нашего Спасителя, тем сильнее будем любит тех, за кого Он умер. Христиане, проявляющие друг к другу дух бескорыстной любви, несут свидетельство о Христе, которое неверующие не могут опровергнуть и которому они не в силах противостоять. Невозможно переоценить воздействие такого примера. Ничто так успешно не разрушит уловки сатаны и его приспешников, ничто так не способно созидать царство Искупителя, как любовь Христова, проявляемая членами Церкви (Свидетельства для церкви, т. 5, c. [167, 168], 1882 г.). 1РХЛ стр. 240.

Все цитаты взяты из книги Разум, характер, личность, Том 1 и 2

# Высказывания Эллен Уайт

# Руководство относительно психического и духовного здоровья

## **ИЗУЧЕНИЕ РАЗУМА**

Важность разума. – Первый комментарий Эллен Уайт относительно разума звучит так «... самая тонкая работа, которую когда-либо приходилось выполнять». Затем она говорит, что мы обязаны знать законы жизни и сознательно им следовать. Нам нужно знать о самом прекрасном из организмов – человеческом теле. Нам нужно знать и понимать, как работают различные органы, как они зависят друг от друга в том, чтобы все они работали хорошо и человек был здоров. Она пишет: «Людям надо понимать функции различных органов и взаимозависимость, обеспечивающую их здоровую деятельность, а также изучать влияние разума на тело и тела на разум и законы, ими управляющие” (Служение исцеления, c. [128], 1905 г.). 1РХЛ стр. 3. Она советовала нам тренировать и дисциплинировать свой мозг посредством обучения, наблюдения и размышления. Наши умственные способности будут укрепляться и развиваться, если мы будем трудиться в страхе Божьем, в смирении и с искренней молитвой. Служение исцеления, с. 128 (1905). РХЛ, с. 3.

**Сатана изучает человеческий разум** — Тысячелетиями сатана ставит эксперименты над человеческим разумом, и он изучил его довольно хорошо. В эти последние дни своими хитрыми уловками он связывает человеческий разум со своим собственным, внушая человеку свои мысли. Он делает это настолько хитроумно, что человек, подпадающий под его влияние, даже не догадывается, что эти мысли внушаются сатаной по его воле. Великий обманщик рассчитывает настолько смутить разум мужчин и женщин, что никакой голос, кроме его собственного, услышан не будет (Письмо 244, 1907 г.; Медицинское служение, c. [111]). 1РХЛ стр. 18.

**Религия и здоровье** — Личная религия имеет огромное значение. Иоанн написал Гаию: «Возлюбленный! молюсь, чтобы ты здравствовал и преуспевал во всем, как преуспевает душа твоя» (3 Иоанна 2). Здоровье тела зависит главным образом от здоровья души. Поэтому едите ли вы, пьете или иное что делаете, все делайте во славу Божью. Личная религия проявляется в поведении, словах и делах. Она приводит к духовному росту, пока наконец не получает Божьего одобрения: «Вы имеете полноту в Нем» (Колоссянам 2:10) (Письмо 117, 1901 г.). 1РХЛ стр. 27.

**Что делает религия?** — Истинная религия облагораживает разум, очищает вкусы, освящает суждение человека и приобщает его к чистоте и святости Неба. Она приближает к нам ангелов и все более отделяет нас от духа и влияния мира. Она проникает во все дела и жизненные отношения и дает нам «дух здравомыслия», результатом чего является счастье и мир (Знамения времени, 23 октября 1884 г.; Советы по здоровому образу жизни, c. [629, 630]). 1РХЛ стр. 34.

## **ОСНОВНЫЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ**

**Слишком мало внимания уделяется причинным факторам** — Слишком мало, гораздо меньше, чем нужно, внимания уделяется причинам, лежащим в основе смертности, болезней и вырождения, которые сейчас имеют место даже в самых цивилизованных странах. Физическое состояние человечества ухудшатся (Служение исцеления, c. [380], 1905 г.). 1РХЛ стр. 59.

**Девять десятых болезней начинается в сознании** — Болезни души преобладают повсюду. Девять десятых болезней, от которых страдают люди, берут свое начало именно здесь… У других сознание вины подрывает защитные силы организма и выводит из равновесия разум… (Свидетельства для церкви, т. 5, c. [444], 1885 г.). 1РХЛ стр. 59.

**Разум действует на тело** — Между умом и телом существует тесная взаимозависимость. Когда одному плохо, страдает и другое. От состояние ума во многом зависит здоровье всего организма. Если на душе легко и свободно от сознания того, что ты поступаешь по правде и способствуешь счастью ближних, это сделает человека жизнерадостным, отразится на всем его организме, улучшится кровообращение и оздоровится все тело. Благословение Божье — вот целебное средство, и те, кто щедр на добрые дела для блага своих ближних, будут чувствовать дивное благословение в своем сердце и во всей жизни (Христианское воздержание и библейская гигиена, c. [13], 1890 г.; Советы по здоровому образу жизни, c. [28]; см. также: Свидетельства для церкви, т. 4, c. [60, 61], 1876 г.). 1РХЛ стр. 59.

**Хорошо снабжаемый и здоровый мозг** — Мозг — это орган и инструмент ума, он контролирует все тело. Здоровье других частей организма обусловлено здоровьем мозга. А чтобы был здоровым мозг, необходимо, чтобы чистой была кровь. Если кровь сохраняется чистой посредством правильных привычек в питании, будет правильно снабжаться мозг (Рукопись 24, 1900 г.; Медицинское служение, c. [291], 1905 г.). 1РХЛ стр. 60.

**Болезнь начинается в сознании** — Многие болезни, от которых страдают люди, зарождаются в сознании и могут быть вылечены лишь после того, как будет исцелен разум. Душевнобольных намного больше, чем нам кажется. Сердечные заболевания также приводят многих людей к диспепсии, поскольку душевный дискомфорт парализует органы пищеварения (Свидетельства для церкви, т. 3, c. [184], 1872 г.). 1РХЛ cтр. 63.

**Любовь Христа оживотворяет все человеческое существо** — Любовь, которой Христос наполняет все человеческое существо, является обновляющей силой. Прикосновение этой любви к жизненно важным органам — мозгу, сердцу, нервам дарует исцеление. Эта любовь пробуждает к жизни высшие силы человеческого естества. Любовь Христа освобождает душу от чувства вины и скорби, смертельной тревоги и беспокойства, которые истощают жизненную энергию. С Христовой любовью приходят спокойствие и безмятежность. Она рождает в душе возвышенную радость, которую ничто мирское и суетное разрушить не может, — радость в Святом Духе, радость, дарующую здоровье и жизнь (Служение исцеления, c. [115], 1905 г.). 1РХЛ стр. 65.

**Рецепт Христа от умственных и духовных заболеваний** — Слова нашего Спасителя: «Придите ко Мне… и Я успокою вас» (Матфея 11:28) являются рецептом исцеления физических, умственных и духовных заболеваний. Несмотря на то, что люди сами навлекают на себя страдания собственными грехами и преступлениями, Он относится к ним с состраданием. В Нем люди могут найти помощь. Он совершит великие дела для тех, кто доверяет Ему (Служение исцеления, c. [115], 1905 г.). 1РХЛ стр. 66.

**Интеллектуальная и духовная борьба** — Нравственное оздоровление и нравственная чистота зависят от правильных мыслей и правильных действий. «Не то, что входит в уста, оскверняет человека, но то, что выходит из уст, оскверняет человека». «Ибо из сердца исходят злые помыслы, убийства, прелюбодеяния, любодеяния, кражи, лжесвидетельства, хуления — это оскверняет человека; а есть неумытыми руками — не оскверняет человека» (Матфея 15:11, 19, 20). Злые помыслы губят душу. Возрождающая сила Божья изменяет сердце, облагораживая, очищая мысли. Если не предпринимать решительных усилий, чтобы мысли были сосредоточены на Христе, в жизни не проявится благодать. Разум должен вести духовную войну. Каждое помышление должно быть приведено в послушание Христу. Все привычки нужно подчинить Божьему контролю (Письмо 123, 1904 г.). 1РХЛ стр. 69.

**Сатана наносит удар по способностям восприятия** — Сатана подходит к человеку со своим искушением как ангел света; точно так же, как когда-то подходил ко Христу. Он старается сделать человека физически и нравственно слабым существом, легко поддающимся его искушениям, чтобы в конечном итоге одержать над ним победу и радоваться его гибели. Он преуспевает, искушая человека угождать своему аппетиту, невзирая на печальные последствия для его здоровья. Он хорошо знает, что человек не может выполнить своего долга ни перед Богом, ни перед ближним, если он наносит ущерб своим способностям, которыми он наделен свыше. Всем нашим телом управляет мозг. Если вследствие невоздержания наше восприятие притупляется, мы становимся неспособными воспринимать то, что относится к вечности (Ревью энд Геральд, 8 сентября 1874 г.; Вести для молодежи, c. [236]). 1РХЛ стр. 73.

## **РАЗВИТИЕ РАЗУМА**

**Основа всякого изучения** — Слово Божье должно быть основой всякого изучения, и тщательно усваиваемые слова откровения взывают к разуму и сердцу и укрепляют их. Чтобы мы могли понять откровение воли Божьей, явленной для нас, необходим развитый ум. Послушные Его заповедям не могут пренебрегать им. Бог наделил нас умственным способностями не для того, чтобы мы посвящали их низким и поверхностным занятиям (Рукопись 16, 1896 г.). 1РХЛ стр. 89.

**Вдохновляет разум** — В Слове Божьем разум человека находит темы, достойные самого глубокого размышления, самых высоких стремлений. В нем мы общаемся с патриархами, пророками и слышим голос Вечного, когда Он говорит с людьми. В нем мы видим Христа, величие Неба, смирившего Себя, чтобы заместить нас и стать нашим Поручителем, чтобы сразиться один на один с силами тьмы и ради нас одержать победу. Благоговейное размышление над такими темами не может не смягчить, не очистить и не облагородить сердце и в то же время не вдохновить разум новой силой и энергией (Советы родителям, учителям и учащимся, c. [52, 53], 1913 г.). 1РХЛ стр. 90.

**Разум развивается самым замечательным образом** — Если бы Библия исследовалась должным образом, люди обладали бы сильным интеллектом. Вопросы, затронутые в Слове Божьем, благородная простота ее изложения, возвышенные темы, представленные разуму человека, развивают в нем такие способности, которые иначе развиты бы не были. В Библии воображению открывается безграничное поле для исследования. Размышляя над ее величественными темами, знакомясь с ее возвышенным образами, учащийся станет более чистым и благородным в своих мыслях и чувствах, чем если бы он потратил время на чтение любой книги, написанной человеком, не говоря уже о книгах легкомысленного содержания.

Разум молодых людей не достигает своего благороднейшего развития, если они пренебрегают наивысшим источником мудрости — Слово Божьим. У нас так мало людей высокого ума, надежных и сильных потому, что люди не боятся и не любят Бога, а принципы религии не осуществляются в жизни, как должно бы быть (Христианское воздержание и библейская гигиена, c. [126], 1890 г.; Основы христианского воспитания, c. [165]). 1РХЛ стр. 93.

**Поиски сокрытого сокровища** — Библия должна быть нашим путеводителем. Ничто не предназначено так расширить разум и укрепить интеллект, как изучение Библии. Ни одно другое изучение так не возвысит душу и не оживит способности, как изучение живых глаголов. Разум тысяч служителей Евангелия находится в недоразвитом состоянии, потому что они позволяли себе сосредоточиваться на обыденных вещах, а не упражняли его поисками сокрытого сокровища Слова Божьего. Если разум будет занят изучением Слова Божьего, понимание расширится, способности разовьются для постижения высокой и благородной истины.

В зависимости от того, чем именно занят разум, он либо останавливается в развитии, либо расширяется. Если разум не приучен прилагать энергичные и постоянные усилия для поисков понимания истины через сравнение одного текста с другим, он станет ограниченным и потеряет свою силу. Мы должны настроиться искать истину, которая не лежит на поверхности (Ревью энд Геральд, 28 сентября 1897 г.). 1РХЛ стр. 93.

## **РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ**

**Важность разных факторов во время беременности** — Последствия влияний различных факторов во время беременности не воспринимаются многими родителями как дело большой важности, но Небо смотрит на этот аспект иначе. Весть, посланная ангелом Божьим и дважды повторенная самым торжественным образом, показывает, что он заслуживает самого пристального внимания (Служение исцеления, c. [372], 1905 г.). 1РХЛ стр. 131.

**Чувства матери формируют характер нерожденного малыша** — Мысли и чувства матери окажут огромное влияние на унаследованные качества малыша. Если она позволяет себе сосредоточиваться на своих чувствах, погружаться в эгоизм, если она сварлива и требовательна, это скажется на характере ее ребенка. Таким образом многие приобрели как унаследованное качество почти непреодолимые наклонности к злу (Знамения времени, 13 сентября 1910 г.; Воздержание, c. [171]). 1РХЛ стр. 132.

Если мать непоколебимо привержена правильным принципам, если она воздержана, самоотверженна, если она добра, бескорыстна и имеет мягкий нрав, то она обязательно передаст ребенку свои драгоценные черты характера (Служение исцеления, c. [373], 1905 г.). 1РХЛ стр. 132.

**От отцов так же много зависит, как и от матерей** — Ответственность несут не только матери, но и отцы, и они тоже должны ревностно искать Божественной благодати, чтобы их влияние несло на себе печать Божьего одобрения…Каждый отец и каждая мать должны задать вопрос: «Что нам делать с ребенком, который должен родиться?» Многие упустили из виду важность внутриутробного развития ребенка, но повеление, посланное с небес еврейским родителям и повторенное дважды самым ясным и торжественным образом, показывает, как Творец смотрит на этот вопрос (Знамения времени, 26 февраля 1902 г.). 1РХЛ стр. 135.

**Сатана стремится развратить умы** — Я видела, как сатана пытается развратить умы тех, кто соединил себя супружескими узами, дабы запечатлеть в их детях свой отвратительный образ… С потомством врагу будет намного легче работать, чем с родителями, ибо он настолько овладевает умами отцов и матерей, что через них передает печать своего характера их детям. Вот почему многие дети рождаются с ярко выраженными животными страстями, тогда как нравственные устремления у них почти отсутствуют (Свидетельства для церкви, т. 2, c. [480], 1870 г.). 1РХЛ стр. 136.

**Сила наследственности** — Считайтесь с силой наследственности, дурным влиянием общества и окружения, с силой вредных привычек. Стоит ли удивляться, что многие под влиянием всего этого опускаются? Стоит ли удивляться, что они не сразу откликаются на наши усилия? (Служение исцеления, c. [168], 1905 г.). 1РХЛ стр. 141.

**Болезни, передаваемые от родителей детям** — Начиная с грехопадения, человечество из поколения в поколение неуклонно вырождается. Болезни передаются от родителей к детям от поколения к поколению. Даже младенцы в колыбелях страдают от болезней, вызванных грехами их родителей. Моисей, первый писатель истории мира, подробно описывает общественную и частную жизнь на заре истории человечества, но в его книгах мы не встречаем ни одного сообщения о рождении слепого, глухого, или парализованного, или слабоумного, или же случая детской смертности во младенчестве, детстве или юношеском возрасте…Когда сын умирал раньше отца, было настолько редким случаем, что о нем считалось необходимым сделать запись: «И умер Аран при Фарре, отце своем» (Бытие 11:28). Все патриархи от Адама до Ноя, за редким исключением, жили почти по тысяче лет. С той поры средняя продолжительность жизни стала сокращаться. Ко времени Первого пришествия Христа человечество уже настолько выродилось, что не только пожилых, но и людей среднего возраста, а также молодых приводили со всех городов к Спасителю за исцелением от болезней (Христианское воздержание и библейская гигиена 8, 1890 г.; Основы здорового питания, c. [117, 118]). 1РХЛ стр. 143.

**Сатана использует унаследованную слабость** — Мы не можем своими силами противостоять греховным влечениям нашей падшей природы. Пользуясь этим, сатана искушает нас. Христос знал, что враг не оставит в покое ни одного человека, но воспользуется его наследственной слабостью, чтобы лживыми внушениями заманить в ловушку тех, кто не доверяется Богу. Пройдя стезю, которой должен идти человек, Господь открыл нам путь к победе. Не по воле Бога мы терпим поражение в борьбе с сатаной…«Мужайтесь, — говорит Он, — Я победил мир» (Желание веков, c. [122, 123], 1898 г.). 1РХЛ стр. 145.

**Учение Христа должно быть руководством** — Учение Христа, как и Его любовь, объяла весь мир. Не существует обстоятельств жизни или кризиса в человеческом опыте, которых Он не мог бы предвидеть в Своем учении и для которых в Его принципах не содержалось бы урока. Он — самый величайший из учителей, и Его слова останутся руководством для Его соработников до конца времени (Воспитание, c. [81, 82], 1903 г.). 1РХЛ стр. 181.

**Он понимает скрытые движения мыслей** — Тот, Кто уплатил безграничную цену за спасение человека, читает с безошибочной точностью все движения мыслей и знает, как обращаться с каждой душой. В отношениях с людьми Христос проявляет те же принципы, что существуют в естественном мире (Особые свидетельства для служителей и работников, серия А, № 3 с. [17], 1895 г.;Свидетельства для проповедников, c. [189, 190]). 1РХЛ стр. 181.

**Наш разум приходит в единство с Его разумом**— Когда мы подчиняемся Христу, наше сердце сливается с Его сердцем, наша воля растворяется в Его воле, наш разум приходит в единство с Его разумом, все наши мысли сосредоточиваются на Нем: мы живем Его жизнью. Это и означает быть облаченными в одежду Его праведности. Когда теперь Господь вновь смотрит на нас, Он видит уже не одежду из фиговых листьев, не наготу и не изуродованность грехом, но Свою Собственную одежду праведности, которая есть совершенное послушание Закону Иеговы (Наглядные уроки Христа, c. [312], 1900 г.). 1РХЛ стр. 186.

## **ЭГОИЗМ И САМОУВАЖЕНИЕ**

## 

**Развитие чувства самоуважения** — Если мы желаем делать добро людям, то наш успех в работе с ними будет находиться в прямой зависимости от их веры в то, доверяем ли мы им и ценим ли. Уважение, проявленное к страдающей душе, есть верное средство восстановления через Христа Иисуса чувства собственного достоинства, которое человек потерял. Наши ободряющие мысли о том, каким он может стать, помогут так, как мы не в состоянии себе полностью оценить (Рукопись 1893; Основы христианского воспитания, c. [281]). 1РХЛ стр. 255.

**Уважайте чувство собственного достоинства людей** — Везде, где принцип не ставится под угрозу, уважение к мнению других приведет к согласию с общепринятыми обычаями, лишь истинная учтивость не требует пожертвовать принципом ради условностей. Она игнорирует кастовые привилегия. Она учит самоуважению, чуткости к чувству собственного достоинства, уважению к каждой личности в великом человеческом братстве (Воспитание, c. [240], 1903 г.). 1РХЛ стр. 255.

**Оберегайте чувство собственного достоинства**— Некоторые из тех, с кем вам приходится общаться, могут оказаться людьми грубыми и нелюбезными, однако это не причина для того, чтобы стали менее любезны и вы сами. Тот, кто желает сохранить самоуважение, должен следить за тем, чтобы не ранить чувство самоуважения в других. Это правило следует неуклонно соблюдаться в общении с самыми скучными и самыми неуклюжими личностями. Вам неизвестно, каковы планы Божьи относительно этих, казалось бы, бесперспективных людей. В прошлом бывало так, что столь же малопривлекательным и бесперспективным людям Он поручал выполнение великой работы. Воздействуя на сердце, Его Дух доводил до максимального совершенства все способности характера. Господь усмотрел в этих грубых, необработанных камнях драгоценный материал, который выдержит бурю, жару и давление. Бог видит иначе, нежели человек. Он не судит по внешнему виду, но исследует сердце и судит праведно (Служители Евангелия, c. [122, 123], 1915 г.). 1РХЛ стр. 255.

**Воспитывайте чувство собственного достоинства** — Богу неугодно, чтобы вы занимались самобичеванием. Вы должны воспитывать в себе чувство собственного достоинства, живя так, чтобы быть одобренными собственной совестью перед ангелами и людьми…У вас есть преимущество идти к Иисусу, очиститься и стоять перед законом без стыда и угрызений совести. «Итак, нет ныне никакого осуждения тем, которые во Христе Иисусе живут не по плоти, но по духу» (Римлянам 8:1). Хотя мы не должны думать о себе более, нежели должно думать, Слово Божье не осуждает настоящее чувство собственного достоинства. Являясь сыновьям и дочерьми Бога, мы должны обладать чувством самоуважения, в котором нет места гордости и самомнению (Ревью энд Геральд, 27 марта 1888 г.;Наше высшее призвание, c. [143]). 1РХЛ стр. 260.

**По природе мы эгоцентричны** — Мы по природе эгоцентричны, самоуверенны и упрямы. Но, усваивая уроки, которые Христос желает преподать нам, мы становимся причастниками Его природы, с этого времени мы уже живем Его жизнью. Замечательный пример Христа, ни с чем не сравнимая нежность, с которой Он разделял чувства человека, плача с плачущими и радуясь с радующимися, должны иметь глубокое влияние на характер всех, искренне следующих за Ним. Добрыми словами и поступками эти люди будут стремиться облегчить тяготы изнемогших в пути (Служение исцеления, c. [157, 158], 1905 г.). 1РХЛ стр. 271.

**Говори меньше о себе (совет властному и повелительному человеку)** — Пусть твое сердце смягчится и умилится под Божественным влиянием Духа Божьего. Тебе не следует так много говорить о себе, ибо это никого не укрепит. Ты не должен делать себя центром всего, воображать, будто тебе нужно все время заботиться о себе и заставлять других о тебе заботиться. Переключи мысли с самого себя в более здоровое русло. Говори об Иисусе и забудь о себе, пусть твое «я» растворится во Христе, и да зазвучат в сердце твоем слова: «И уже не я живу, но живет во мне Христос» (Галатам 2:20). Иисус будет для тебя скорым Помощником в бедах. Он не оставит тебя в одиночку сражаться с силами тьмы. О нет, ибо Он сам возложил упование на Того, Кто может спасать до самого конца (Свидетельства для церкви, т. 2, c. [320, 321], 1869 г.). 1РХЛ стр. 272.

**Жизнь ради себя бесчестит Бога** — Опасности последних дней уже подстерегают нас. Те, кто живет ради самоугождения и самоудовлетворения, бесчестят Господа. Он не может использовать их в Своей работе, ибо они несут ложное свидетельство о Нем тем, кто не знает истины…Бог видит, что вы вынашиваете гордость. Он видит, что придется отнять у вас благословение, которое, вместо того чтобы служить совершенствованию, используется вами для удовлетворения эгоистичной гордости (Рукопись 24, 1904 г.; Избранные вести, т. 1, c. [87]). 1РХЛ стр. 273.

## **ОТРОЧЕСТВО И ЮНОСТЬ**

## 

**Молодежь восприимчива и полна надежд** — Молодежь восприимчива, свежа, ревностна, полна надежд. Когда однажды она испытает блаженство самопожертвования, то уже не удовлетворится, если не будет постоянно учиться у великого Учителя. Господь откроет пути перед отзывающимися на Его призыв (Свидетельства для церкви, т. 6, c. [471], 1900 г.). 1РХЛ стр. 281.

**Молодежь избирает свою судьбу** — Мысли и чувства, взлелеянные в детстве, определяют жизнь человека. Правильные, добродетельные, достойные привычки, приобретенные в молодости, станут неотъемлемой частью характера и будут сопровождать человека всю его жизнь. Молодые люди могут по своему выбору стать либо добродетельными, либо порочными. Они могут либо совершать правильные, благородные дела, либо отличаться жуткими преступлениями (Знамения времени, 11 октября 1910 г.; Воспитание детей, c. [196]). 1РХЛ стр. 281.

**Дисциплина, которая стимулирует и укрепляет**— Кроме дисциплины, с которой мы сталкиваемся в семье и в школе, в жизни каждому постоянно приходится соблюдать установленный порядок, подчиняться правилам. Как лучше и мудрее подготовиться к этому, должно быть понятно каждому ребенку и подростку. Бог любит нас и делает для нашего счастья все возможное, и если бы мы всегда соблюдали Его закон, мы бы никогда не страдали. Но вследствие греха жизнь каждого на этой земле омрачается страданиями, скорбями, волнениями, тяготами. Огромным благом было бы для молодых людей научиться мужественно преодолевать любые жизненные затруднения и бремя забот. Сочувствуя детям, не воспитывайте в них чувство жалости к себе. В чем они нуждаются, так это в поощрении и ободрении, а не в расслаблении (Воспитание, c. [295], 1903 г.). 1РХЛ стр. 283.

**Молодежи нужна дисциплина труда** — Теперь, как и в древнем Израиле, каждому юноше нужно научиться выполнять каждодневные обязанности. Каждому следует овладевать каким-либо ремеслом, чтобы при необходимости зарабатывать себе на пропитание. Это нужно рассматривать не только как защиту от превратностей жизни, но и как средство физического, умственного и морального развития. Даже если кто и уверен, что ему никогда не придется прибегнуть к физическому труду для того, чтобы зарабатывать себе на пропитание, все равно его следует научить работать. Без физических упражнений ни у кого не будет сильного тела и цветущего здоровья, а умение правильно организовать труд не менее необходимо для приобретения сильного и деятельного ума и благородного характера (Патриархи и пророки, c. [601], 1890 г.).1РХЛ стр. 287.

**О необходимости прислушиваться к советам** — С другой стороны, молодым нельзя позволять думать и действовать совершенно независимо от родителей и учителей. Детей надо учить с уважением относиться к суждению опытных людей и подчиняться руководству родителей и учителей. Их надо воспитывать таким образом, чтобы они мыслили так же, как их родители и учителя, и наставлять так, чтобы они вполне сознательно прислушивались к совету старших. В этом случае, когда дети выйдут из-под опеки своих родителей и учителей, их характер не будет подобен трости, ветром колеблемой (Свидетельства для церкви, т. 3, c. [133], 1872 г.). 1РХЛ стр. 293.

**Ожидается самое высокое образование** — Господь желает, чтобы мы получили разностороннее образование с тем, чтобы мы могли поделиться полученными знаниями с другими людьми. Никто не может предвидеть, где и каким образом он может быть призван трудиться для Бога или говорить о Нем. Наш Небесный Отец, только Он один, видит и знает, что Он может делать для людей. Перед нами постоянно открываются все новые и новые возможности, которые мы не замечаем по слабости нашей веры. Нам следует настолько развить и обогатить свой разум, чтобы в случае необходимости мы могли представлять истины Его Слова перед людьми, занимающими самое высокое земное положение, чтобы прославить Его имя. Мы не должны пренебрегать никакой, даже самой малой возможностью дальнейшего интеллектуального роста для все более успешного служения Богу (Наглядные уроки Христа, c. [333, 334], 1900 г.). 1РХЛ стр. 293.

**Поставьте совесть на подобающую ей высоту**— Бог дал людям более, чем животное существование. Он «так возлюбил Бог мир, что отдал Сына Своего Единородного, дабы всякий, верующий в Него, не погиб, но имел жизнь вечную». Он ожидает, чтобы люди, ради которых Он принес такую великую жертву, показали, что они ценят Его любовь, следуя примеру, который Он им оставил, и живя жизнью, согласующуюся с Его волей. Он ожидает, чтобы они откликнулись на любовь, которую Он явил им, отрекшись от Себя для блага других. Он ожидает, чтобы они использовали способности ума и тела в Его служении. Он наделил их привязанностями и ожидает, чтобы они использовали этот драгоценный дар для Его славы. Он дал им совесть и запрещает каким-либо образом злоупотреблять этим даром. Она должна быть поставлена на должную высоту, предназначенную для нее Богом (Южный страж, 1 марта 1904 г.). 1РХЛ стр. 319.

**Родители должны помочь детям сохранять чистую совесть** — Мне велено сказать родителям: делайте все, что в ваших силах, чтобы помочь вашим детям сохранить чистую, незапятнанную совесть. Учите их питаться Словом Божьим. Учите их тому, что они являются малыми детьми Господа. Не забывайте, что Он назначил вас их попечителями. Если вы будете правильно их питать и одевать, если вы будете прилежно наставлять их из Слова Господнего, заповедь на заповедь, правило на правило, тут немного и там немного со многими молитвами нашему Небесному Отцу, ваши усилия будут обильно вознаграждены (Рукопись 4, 1905 г.). 1РХЛ стр. 327.

**Чистая совесть приносит совершенный мир** — Внутренний мир и совесть, очищенная от всех преступлений против Бога, дадут новую силу и энергию разуму, подобно росе, выпадающей на нежные растения. Тогда воля получит направление в нужную сторону и будет находиться под контролем разума; ты начнешь действовать решительнее и освободишься от всякий извращений. Приятно размышлять на святые темы. Душевное равновесие, которым ты можешь обладать, станет благословением для всех, с кем ты общаешься. Со временем мир и спокойствие станут для тебя естественным состоянием и начнут освещать своими драгоценными лучами всех, окружающих тебя. Чем больше ты будешь вкушать этот небесный мир и душевное спокойствие, тем больше они будут умножаться. Это живое и деятельное удовольствие, которое приводит нравственные силы не в оцепенение, а, напротив, пробуждает в человеке повышенную активность. Совершенный мир — есть небесное качество, присущее ангелам. Да поможет тебе Бог стать обладательницей такого мира (Свидетельства для церкви, т. 2, c. [327], 1869 г.). 1РХЛ стр. 328.

## **РУКОВОДЯЩИЕ ПРИНЦИПЫ ВОСПИТАНИЯ**

**Закон интеллектуального и духовного мира** — Основополагающий закон умственного и духовного развития гласит: на что человек взирает, в то он и преображается. Человек постепенно приноравливается к тем предметам, над которыми размышляет, уподобляясь тому, что любит и чему кланяется (Великая борьба, c. [555], 1888 г.). 1РХЛ стр. 331.

**Взирание на зло растлило жителей допотопного мира** — Взирая на зло, люди изменились по его образу, пока терпение Божье не прекратилось, и тогда они были уничтожены водами потопа (Особые свидетельства относительно воспитания, с. 44, 11 мая 1896 г.; Основы христианского воспитания, c. [422]). 1РХЛ стр. 331.

**Измененные к лучшему** — Взирая на Иисуса, мы обретаем более яркое и определенное понимание Бога, и созерцание Его изменяет нас. Естественной нашей потребностью теперь становится доброта, любовь к нашим ближним. В нас развиваются черты личности, созвучные характеру Божества. Возрастая в Его подобие, мы развиваем свою способность познавать Бога. Наши взаимоотношения с небесным миром становятся все более и более глубокими, плодотворными, и наша сила воспринимать богатства познания и бездну мудрости постоянно увеличивается (Наглядные уроки Христа, c. [355], 1900 г.). 1РХЛ стр. 332.

**Учащиеся должны иметь настоящую цель** — Помогайте учащимся использовать таланты, данные им Богом, для самой высокой и святой цели, чтобы они могли совершать величайшее добро в этом мире. Учащимся нужно узнать, что значит иметь настоящую цель в жизни, и получить возвышенное понимание того, что означает истинное образование (Особые свидетельства, серия Б, № 11, с. [16], 14 ноября 1905 г.).{1РХЛ стр. 341.

**Человек иногда не способен видеть свой потенциал** — Многие не добились того, чего могли достичь, потому что не использовали свои способности и не полагались на Божественную силу. А другие уклонились с пути, на котором они могли бы добиться самого настоящего успеха. Прислушиваясь к своему тщеславию, стремясь завладеть более выгодным положением, такие брались за то, с чем не могли справиться. Многие люди, применяя свои дарования не по призванию, стремятся овладеть престижной профессией. Тот, кто мог бы стать хорошим фермером, ремесленником или медицинской сестрой, занимает не отвечающий его качествам пост служителя, адвоката или врача. Но есть и такие, которые могли бы занимать ответственные посты по призванию, но из-за недостатка энергии, энтузиазма или настойчивости удовлетворяются менее ответственным положением (Воспитание, c. [267], 1903 г.). 1РХЛ стр. 342.

**«Достигать лучшего» — закон настоящей жизни** — Христианское воспитание изменяет нас к лучшему и подготавливает к жизни по закону всего истинно живущего. Взамен того, от чего Христос просит нас отказаться, Он предлагает нам неизмеримо более ценное.

Часто молодые стремятся к вещам, занятиям и удовольствиям, которые вроде бы безобидны, но являются недостойными высшей цели. Они отвлекаются от самой возвышенной цели. Деспотические меры, применяемые к ним, или открытое обвинение не исправят их — они не откажутся от того, что им дорого. Заинтересуйте их духовными ценностями, которые важнее, чем демонстрация внешности, честолюбие или же потворство своим желаниям. Покажите им истинную красоту, с более возвышенными принципами и более благородной жизнью. Направляйте их взор на Того, Кто «весь любезность».

Сосредоточив свой взор на Нем, они обнаружат, что лишь в Нем — смысл жизни, и тогда их энтузиазм найдет свою истинную цель, а страстное рвение молодости превратится в благородное посвящение. Долг станет удовольствием, а жертва — желанием. Прославлять Христа, становиться подобным Ему, трудиться для Него — вот высшая цель и величайшая радость жизни (Воспитание, c. [296, 297], 1903 г.). 1РХЛ стр. 343.

**Никому нет надобности жить бесцельной жизнью** — Каждый человек должен служить. Ему следует через освящение Духа использовать все физические, нравственные и умственные способности, чтобы быть соработником у Бога. Все обязаны активно и безраздельно посвящать себя Божьему служению. Они должны совместно трудиться с Иисусом Христом в великом деле служения другим. Христос умер за каждого человека. Он искупил каждого человека, отдав Свою жизнь на кресте. Он сделал это, чтобы человек не жил более бесцельной, эгоистичной жизнью, но чтобы жил для Иисуса Христа, Который умер ради его спасения. Не все призваны принимать участие в служении, но тем не менее они должны служить. Святой Божий Дух оскорблен, если человек избирает жизнь служения себе (Письмо 10, 1897 г.; Библейский комментарий АСД, т. 4, c. [1159]). 1РХЛ стр. 344.

**Студенты должны учиться повиноваться Богу** — Я сознаю, что в наших школах должно быть выработано очень важное представление о роли Божественного руководства. Студенты должны усвоить один великий урок — всем своим сердцем, разумом и всею крепостью искать познания Бога и беспрекословно повиноваться Ему. Освоение науки спасения человеческой души — первейшая жизненная задача. Никакое теоретическое знание в области литературы или воспитания не должно быть сделано высшим. Но знание Бога и Иисуса Христа, Которого Он послал, есть жизнь вечная. Пусть же учащиеся руководствуются любовью Божьей и Его страхом в своей школьной жизни. Ценность такой мудрости не выразить словами. С Божественной точки зрения о них можно сказать, как о Данииле: Бог дал им мудрость и разумение всех тайн. Учиться — это хорошо. Мудрость Соломона желательна, но еще более желательна и важна мудрость Того, Кто выше Соломона. Посредством учебы в наших школах мы не можем достичь Христа, но мы можем через Христа достичь высочайшей ступени на лестнице науки, ибо вдохновенное слово говорит: «Вы имеете полноту в Нем» (Колоссянам 2:10). Наша первая задача — найти и познать Бога, и тогда Он будет руководить нами на нашем пути (Письмо 120, 1896 г.). 1РХЛ стр. 358.

**Мозг должен быть здоровым** — Мозг — это орган и инструмент разума, он контролирует все тело. Чтобы все другие части тела были здоровыми, должен быть здоровым мозг. А чтобы мозг был здоровым, должна быть чистой кровь. Если правильными привычками в еде и питии кровь сохраняется чистой, мозг будет получать правильное питание (Особые свидетельства, серия В, № 15, с. [18], 13 апреля 1900 г.; Советы относительно здоровья, c. [586, 587]).{2РХЛ стр. 385.

**Тесная связь между пищей и разумом** — В связи с увещеванием Петра показать «в воздержании терпение», я упомянула [в выступлении] о благословениях, которые приносит санитарная реформа, о преимуществах, которое дает правильное сочетание простой питательной пищи. Была подробно освещена тесная связь между питанием, состоянием ума и характера. Мы не можем позволить себе формировать плохой характер посредством дурных привычек в жизни (Ревью энд Геральд, 12 июля 1906 г.).{2РХЛ стр. 386.

**Нерегулярное питание и небрежное отношение к законам здоровья** — Упорные занятия и прилежная учеба не изнашивают ум и не выводят его из строя так часто, как это делает принятие не той пищи в неправильное время и небрежное отношение к законам здоровья... Нерегулярное питание и нерегулярный сон ослабляют энергию мозга. Апостол Павел заявляет, что желающий иметь успех в достижении высокого идеала должен быть воздержан во всем. Еда, питье и одежда — все имеет связь с нашим духовным возрастанием (Наставник молодежи, 31 мая 1894 г.). 2РХЛ стр. 388.

**Переполненный желудок ослабляет ум** — Необходимо избегать переедания, даже если пища полезна. Организм по своей природе не может использовать больше, чем требуется для функционирования различных органов тела, и избыток действует во вред организму. Предполагалось, например, что многие учащиеся подорвали свое здоровье перенапряжением в учебе, но настоящей причиной было переедание. Когда законам здоровья уделяется достаточно внимания, то опасность чрезмерного умственного напряжения снижается; во многих случаях причиной так называемого умственного бессилия является переполненный желудок, который изнуряет тело и ослабляет ум (Воспитание, c. [205], 1903 г.). 2РХЛ стр. 388.

**Переедание притупляет чувства** — Невоздержанность в еде, даже если питаться продуктами соответствующего качества, будет оказывать парализующее воздействие на весть организм и притуплять самые тонкие и святые чувства. Строгое воздержание в еде и питье крайне важно для сохранения здоровья и энергичного функционирования всех органов тела. Навыки строгого воздержания в сочетании с физическими и умственными нагрузками сделают выносливыми тех, кто занят духовным служением, а также редакторов и всех, кто ведет сидячий образ жизни. Как народ, исповедующий санитарную реформу, мы едим слишком много. Потакание аппетиту — главная причина физической и умственной немощи, а также распространенных повсеместно заболеваний (Свидетельства для церкви, т. 3, c. [487], 1875 г.). 2РХЛ стр. 389.

**Что такое воздержание в еде** — Воздержание включает в себя больше, нежели только запрещение спиртных напитков. Употребление возбуждающей и неудобоваримой пищи часто приносит здоровью не меньший ущерб и во многих случаях является первоначальной причиной пьянства. Истинное воздержание учит нас полностью отказаться от всего вредного и разумно употреблять полезное. Только немногие понимают, какое большое влияние оказывают на их здоровье, характер, на способность приносить пользу в этом мире и на их участь в вечности привычки в еде. Аппетит всегда должен подчиняться нравственному и умственному контролю. Тело должно быть слугой разума, а не разум — тела (Патриархи и пророки, c. [562], 1890 г.). 2РХЛ стр. 394.

1. Long-Term Consequences of Child Abuse and Neglect. Child Welfare Information Gateway. Washington, D. C.: U.S. Department of Health and Human Services, 2013. Retrieved from http://www.childwelfare.gov/pubs/factsheets/long\_term\_consequences.cfm [↑](#footnote-ref-1)
2. Oliver, J. E., Intergenerational transmission of child abuse: rates, research and clinical implications; Am J Psychiatry. 1993 Sep;150(9):1315-24 [↑](#footnote-ref-2)
3. Объяснение «вырезать – вставить» очень упрощенное, как для детей. [↑](#footnote-ref-3)
4. См., например, [www.enterthefreudianslip.com/surgeon\_general\_mental\_health\_ch2\_overview\_of\_etiology\_the\_genetics\_of\_behavior.htm](http://www.enterthefreudianslip.com/surgeon_general_mental_health_ch2_overview_of_etiology_the_genetics_of_behavior.htm) [↑](#footnote-ref-4)
5. Е. Уайт «Христианский дом», с. 256 [↑](#footnote-ref-5)
6. Е.Уайт «Служение исцеления», с. 185 [↑](#footnote-ref-6)
7. Э. Уайт, «Свидетельства для Церкви», т. 4, с. 84 [↑](#footnote-ref-7)
8. Э. Уайт, «Свидетельства для Церкви», т. 5, с. 310 [↑](#footnote-ref-8)
9. Jonathan Shedler, Getting to know me*, Scientific American Mind*, November/December 2010, p. 53, в этой статье говорится об исследовании, объединившем результаты 23 случайных испытаний с участием 1431 пациента, страдающих от депрессии, беспокойства, физических недугов, связанных со стрессом и другими психологическими проблемами. Исследование показало больший результат психодинамической терапии по сравнению с когнитивно-поведенческой терапией или приемом антидепрессантов. [↑](#footnote-ref-9)
10. Э. Уайт «Желание веков», с. 328 [↑](#footnote-ref-10)