

# ЗДОРОВЬЕ И ПРОЦВЕТАНИЕ

Секреты,  
которые могут  
ИЗМЕНИТЬ  
вашу  
ЖИЗНЬ

Под редакцией Марка Финли и Питера Лэндлесса

Киев «Джерело життя» 2015  
Християнське видавництво

ББК 86.376

Ф60

Секреты, которые могут изменить вашу жизнь.  
Под редакцией Марка Финли и Питера Лэндлесса:  
Пер. с англ. — Киев: Джерело життя, 2015, — 128 с.

© Перевод на русский, дизайн —  
издательство «Джерело життя», 2015.

# Предисловие

## Цель книги

*Правильные решения ведут к здоровой жизни:  
выбирайте жизнь.*

Возраст долгожителей, входящих в сотню старейших людей планеты, колеблется от 113 до 122 лет<sup>1</sup>. Только шесть из этих супердолгожителей были еще живы в начале 2014 года, но в будущем могут появиться многие другие. Медицина обещает в течение нескольких следующих десятилетий значительно увеличить продолжительность жизни человека. Но до тех пор вы можете внести свою лепту, чтобы жить дольше и лучше. В то время как изучение близнецов показывает, что продолжительность жизни человека на 20-30% зависит от генетики, многие другие исследования свидетельствуют, что долголетие во многом зависит от образа жизни<sup>2</sup>.

Современная медицина создала сложные методики для улучшения здоровья людей. Тем не менее никто не может сказать, что эта война выиграна. Битва за здоровье является ежедневной задачей любого правительства и каждого отдельного человека. Если вас интересует статистика, приведем несколько фактов:

- Мировой рынок услуг в сфере здравоохранения в 2013 году оценивался в 3 триллиона долларов США, что делает индустрию здравоохранения одним из крупнейших секторов мировой экономики. В большинстве развитых стран здра-

---

<sup>1</sup> См. [http://en.wikipedia.org/wiki/List\\_of\\_supercentenarians](http://en.wikipedia.org/wiki/List_of_supercentenarians); and [www.grg.org/Adams/B3.HTM](http://www.grg.org/Adams/B3.HTM).

<sup>2</sup> Интересные данные об исследовании жизни долгожителей см. Dan Buettner, *The Blue Zones: Lessons for Living Longer From the People Who've Lived the Longest* (Washington, D. C.: National Geographic Society, 2008).

воохранение потребляет более 10 % от валового внутреннего продукта.

- Мировой фармацевтический рынок оценивается в более чем 300 млрд долларов в год. Объем продаж 10 крупнейших компаний по производству медикаментов (шесть расположены в Соединенных Штатах и четыре в Европе) составляет свыше 10 млрд долларов США в год, а доля их прибыли – около 30 %. С другой стороны, затраты на разработку одного лекарства могут превышать 1,3 млрд долларов<sup>3</sup>.
- По данным Всемирной организации здравоохранения, в 2006 году в сфере здравоохранения во всем мире насчитывалось более 59 млн сотрудников, в том числе 9,2 млн врачей, 19,4 млн медсестер и акушеров, 1,9 млн стоматологов и других сотрудников стоматологии, 2,6 млн фармацевтов и свыше 1,3 млн других работников здравоохранения. Сегодня эти цифры были бы еще больше. Тем не менее даже тогда не хватало свыше четырех миллионов врачей, медсестер, акушеров и других медицинских работников<sup>4</sup>.
- Боль по-прежнему является серьезной проблемой в мире, ибо только один из десяти людей, нуждающихся в паллиативной помощи (то есть приносящей лишь временное облегчение), в том числе облегчения боли, получает ее в настоящее время<sup>5</sup>.
- Согласно данным исследования Центра образования и трудовых ресурсов Джорджтаунского университета, считается, что индустрия здоровья в одних только Соединенных Штатах должна к 2020 году со-

---

3 Данные Всемирной организации здравоохранения доступны на [www.who.int/trade/glossary/story073/en/](http://www.who.int/trade/glossary/story073/en/). Другие данные см. в отчете International Federation of Pharmaceutical Manufacturers and Associations, "The Pharmaceutical Industry and Global Health: Facts and Figures 2012," на [www.ifpma.org/fileadmin/content/Publication/2013/IFPMA-\\_Facts\\_And\\_Figures\\_2012\\_LowResSinglePage.pdf](http://www.ifpma.org/fileadmin/content/Publication/2013/IFPMA-_Facts_And_Figures_2012_LowResSinglePage.pdf).

4 Всемирная организация здравоохранения, "Working Together for Health," см. на сайте [www.who.int/whr/2006/whr06\\_en.pdf?ua=1](http://www.who.int/whr/2006/whr06_en.pdf?ua=1)

5 Всемирная организация здравоохранения, [www.who.int/mediacentre/news/releases/2014/palliative-care-20140128/en/](http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2014/palliative-care-20140128/en/). Карту см. на сайте: [www.thewpca.org/resources/global-atlas-of-palliative-care/](http://www.thewpca.org/resources/global-atlas-of-palliative-care/).

здать 5,6 млн новых рабочих мест, чтобы удовлетворить растущий спрос<sup>6</sup>.

- Одной из огромных современных проблем является старение общества. Мировое население стареет. Ученые прогнозируют, что к 2050 году количество жителей старше 60 лет увеличится с 21 % сегодня до 32 % в развитых странах и с 8 % до 20 % в менее развитых странах<sup>7</sup>.

Здоровье – мечта бедных и богатых. Доктор Бен Карсон, известный нейрохирург, рассказывает: «Когда я проходил стажировку в Университете Джонса Хопкинса, чрезвычайное впечатление на меня произвел статус пациентов, которых я видел в палатах. Там были многие главы государств, члены королевских семей и руководители крупных организаций. Многие из них умирали от страшных заболеваний и с удовольствием отдали бы свои титулы и любые деньги за выздоровление. Это действительно помогает увидеть в правильной перспективе по-настоящему важные вещи в жизни».

В самом деле, если нет здоровья, большинство других вещей не так уж и важны. По этой причине мы должны много внимания уделять поддержанию хорошего здоровья, а не просто проявлять обеспокоенность, когда ему что-то грозит. И когда речь заходит о здоровье, мы должны думать не только о его физическом аспекте, но также о его психическом и духовном аспектах. Наша задача – достичь наибольшей эффективности всех этих трех аспектов нашей собственной жизни и жизни всех людей мира. «Как врач, я часто имел возможность наблюдать радость, связанную с восстановлением физического и эмоционального здоровья, – рассказывает доктор Карсон, – но это мелочи по сравнению с потенциально бесконечной радостью, связанной с духовным здоровьем».

---

6 A. P. Carnevale et al., "Healthcare," с. 8, на [www9.georgetown.edu/grad/gpp/hp/cew/pdfs/Healthcare.FullReport.090712.pdf](http://www9.georgetown.edu/grad/gpp/hp/cew/pdfs/Healthcare.FullReport.090712.pdf).

7 См. Всемирный экономический форум, "The Future of Pensions and Healthcare in a Rapidly Ageing World: Scenarios to 2030," на сайте [www3.weforum.org/docs/WEF\\_Scenario\\_PensionsAndHealth2030\\_Report\\_2010.pdf](http://www3.weforum.org/docs/WEF_Scenario_PensionsAndHealth2030_Report_2010.pdf).

Мир стал настолько сложным, опасным и нездоровым местом, что делать правильный выбор сегодня стало важнее, чем когда-либо раньше. Сведение к минимуму или предотвращение проблем является лучшей стратегией, чтобы иметь безопасную и более полноценную жизнь. И вот здесь становится актуальным послание данной книги, целью которой является помочь людям улучшить качество их жизни.

Очевидно, вы начали читать эту книгу потому, что хотите иметь более продолжительную, здоровую и счастливую жизнь. Это благородная цель, поскольку вы были созданы, чтобы жить вечно. Если будете следовать представленным в книге принципам и советам, эта мечта может стать реальностью. Вы заслуживаете хорошей и счастливой жизни.

Кроме того, мы гораздо более ценны, чем может показаться на первый взгляд. Возьмем, к примеру, организм человека. Когда исследователи подсчитали стоимость химических элементов, из которых состоит наше тело, они могли бы сделать вывод, что мы недорого стоим. Тем не менее журнал *Wired* отмечает: если выразить в денежном эквиваленте стоимость наших сердец, легких, почек, ДНК и костного мозга, каждый из нас мог бы стоить колоссальных денег – 45 млн долларов.

Однако как разумный, мыслящий живой человек с огромной способностью любить и наслаждаться величайшими радостями жизни, вы стоите гораздо больше, чем 45 млн долларов, и именно об этом данная книга. Вы находитесь в начале путешествия, таящего массу открытий, способных изменить вашу жизнь. Принципы лучшей жизни и практические предложения для улучшения образа жизни, которые вы откроете для себя в каждой главе, могут по-настоящему изменить качество вашей жизни. Вы можете жить полноценно и испытывать величайшую радость.

Читая страницы книги и размышляя о собственном здоровье, вы узнаете, что для достижения наибольшего счастья в жизни вам, вероятно, понадобится предпринять опреде-

ленные шаги. Не нужно менять все сразу, лучше начните с нескольких маленьких шагов. Например, когда увеличите физическую активность или уменьшите количество сахара и рафинированных продуктов в вашем рационе, или сможете больше отдыхать, ваша решимость возрастет и ваша способность принимать правильные решения укрепитя.

Мы все стремимся к хорошему здоровью, но, к сожалению, многие люди начинают понимать его ценность и значение только после того, как оно утрачено! Теперь у вас есть возможность тщательно оценить свое здоровье и образ жизни, а не просто принять несколько поспешных решений, которые быстро забудутся. Считаете ли вы, что получаете лучшее от жизни во всех ее проявлениях? Давно ли оценивали свое здоровье во всей полноте, в том числе его физический, психический, социальный и духовный аспекты?

Вы можете считать, что у вас в жизни сбалансировано все: питание, работа и отдых. Но скажите честно, наслаждаетесь ли вы по-настоящему качественной жизнью? Не приходило ли вам в голову, что ваша жизнь может быть гораздо интереснее и лучше, чем в настоящее время?

## **Развитие медицинской науки**

В течение XX века медицинская наука добилась больших успехов на пути к улучшению здоровья, по мере того как углублялось понимание физиологии и процессов заболеваний. Меры общественного здравоохранения по улучшению санитарии, по удалению сточных вод и доставке чистой воды для населения положительно сказались как на качестве, так и на продолжительности жизни миллионов людей. Благодаря развитию вакцинации и иммунизации (одного из наиболее экономически эффективных способов профилактики инфекционных заболеваний) к концу XX века была ликвидирована оспа и значительно снизились разрушительные последствия полиомиелита и дифтерии. Количество зарегистрированных случаев заболевания корью, эпидемическим паротитом (свинкой), краснухой, столбня-

ком и дифтерией снизилось практически на 90 % благодаря вакцинации.

Инфекционные и передающиеся контактным путем заболевания, которые распространяются посредством бактерий, вирусов, грибов и паразитов (например, туберкулез, малярия и гепатит), по-прежнему вызывают серьезные проблемы во всем мире. Что касается ВИЧ или СПИДа, то только в 2011 году эти заболевания отняли жизни около 1,7 млн человек. Тем не менее мы не можем недооценивать огромных успехов в сфере здравоохранения.

К сожалению, упомянутые достижения в области медицины имеют и обратную сторону. В то время как мировые правительства и эксперты в области здравоохранения направляют все усилия на лечение, контроль, устранение инфекционных (или передающихся контактным путем) заболеваний, количество других болезней, неинфекционных или связанных с образом жизни, стремительно возросло. Сегодня такие неинфекционные болезни широко распространились во всех обществах развитых и развивающихся стран, как богатых, так и бедных. Они в основном связаны с образом жизни и представляют огромную угрозу для нашего здоровья, счастья и долголетия. Весьма вероятно, что кто-то из ваших близких или знакомых умер от рака, ишемической болезни сердца, инсульта, диабета или хронических респираторных заболеваний.

### **Каковы ваши проблемы со здоровьем?**

Возможно, вы считаете, что с вами все в порядке, поскольку не курите и не употребляете алкоголь, но как вы питаетесь и сколько потребляете соли? Продукты, которые мы выбираем себе в пищу, часто становятся причиной различных неинфекционных болезней. По крайней мере 40 % всех смертей от этих видов заболеваний являются результатом употребления продуктов с высоким содержанием насыщенных и транс-жиров, соли, сахара и рафинированных углеводов. Выбираете ли вы продукты разумно и осторожно, в рамках вашего бюджета, ориентируясь на их



разнообразие и питательные свойства? Простые действия, такие как сокращение количества соли, уменьшение порций, потребление большего количества фруктов и овощей, могут оказать огромное влияние на ваше здоровье. Если вы употребляете нездоровую пищу, едите нерегулярно, потребляете слишком много соли, жиров, рафинированной пищи или переедаете, знайте: жить можно намного лучше, и именно поэтому данная книга как раз для вас.

Чтобы наслаждаться отличным здоровьем, вам необходимо ежедневно заниматься физическими упражнениями. Вы можете сказать: «Я встаю с дивана, чтобы перекусить во время каждой рекламной паузы, кроме того, прохожу 25 м от места парковки до продуктового магазина». Но есть ли у вас спланированная программа регулярных физических упражнений?

Специалисты в области здравоохранения рекомендуют нам проходить 10 тыс. шагов ежедневно! Каждый день мы должны быть физически активными в течение не менее 30 минут, чтобы наш замечательный организм функционировал наилучшим образом. Так что если вы жалуетесь, что из-за чрезмерной занятости не можете тренироваться, однако очень хотите начать практическую эффективную программу упражнений, продолжайте читать данную книгу.

А как вы оцениваете сферу ваших межличностных отношений? Есть ли у вас близкие друзья, молодежь, для которой вы являетесь наставником, или нуждающиеся, которым помогаете? Социальная поддержка, связь с Богом и людьми также целительны! Возможно, вы переживаете из-за нарушенных отношений и желаете их наладить. Продолжайте читать эту книгу. Бог имеет для вас план, который гораздо лучше, чем вы можете себе представить.

Счастливы ли вы? Знаете ли, ради чего живете? Ходите ли бодро и с улыбкой на лице? Или жизнь стала слишком сложной? Возможно, вы обеспокоены или подавлены? Может, будущее выглядит довольно мрачным, и вы сражаетесь с темными мыслями о тщетности и несостоя-

тельности жизни? Когда мы с вами исследуем научные факты и обнаружим изменяющие жизнь библейские принципы, которые сможем повсеместно применять, то вы увидите, что возможность счастья реальна.

Конечно, мы понимаем, что разочарование, душевная боль и страдания будут иногда постигать нас, поскольку мы живем в греховном мире. Однако Бог больше наших страданий, больше наших трудностей и проблем. Мы можем быть слабыми, но Он силен. Бог – наша уверенность, когда сталкиваемся с неопределенностью. Если вина грозит захлестнуть нас, Он – наш мир. Бог – наша мудрость, когда мы растеряны. Когда кажется, что мы опутаны цепями непреодолимых привычек, Он готов предложить сверхъестественную силу, чтобы освободить нас. И когда мы одиноки, Он всегда рядом.

Таким образом, всякий раз, когда мы сталкиваемся с парализующим беспокойством и неодолимым страхом, Бог обращается к нашим сердцам с такими словами: «Придите ко Мне, все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас» (Мф. 11:28). Если бремя жизни становится невыносимым, Господь призывает нас возложить «все заботы на Него, ибо Он печется» о нас (1 Пет. 5:7). И когда будущее кажется неопределенным, Он напоминает нам: «Не бойся, ибо Я с тобою; не смущайся, ибо Я Бог твой; Я укреплю тебя, и помогу тебе, и поддержу тебя десницею правды Моей» (Ис. 41:10).

В Боге мы найдем покой и надежду на будущее. Наш любящий Небесный Отец вручил нам дорожную карту и инструкции о том, как иметь здоровье и хорошее самочувствие сейчас и даже в вечности! Мы родились для чего-то гораздо большего, чем просто пострадать несколько десятилетий, а затем умереть. Бог предназначил для нас жизнь с избытком сегодня, завтра и всегда.

У Господа есть более чем удивительный план для вашей жизни. Он лично заинтересован в том, чтобы вы жили наиболее полноценной жизнью. Он жаждет, чтобы вы испытывали радость сверх всякой меры. Иисус ска-

зал: «Я пришел для того, чтобы имели жизнь и имели с избытком» (Ин. 10:10). Небеса запланировали, чтобы вы наслаждались физической, психической, эмоциональной и духовной целостностью.

Каждая глава данной книги – это приглашение к настоящей жизни. Когда вы начнете на практике применять изложенные автором принципы, то заметите положительные изменения. Некоторые из преимуществ ваших правильных решений будут очевидны почти немедленно, но большинство из них придет постепенно. Не отчаивайтесь и не отказывайтесь от своих намерений. Продолжайте принимать решения, ведущие к здоровому образу жизни, и в свое время вы будете поражены тем, как она изменится.

Любящий Бог-Творец наделил нас способностью выбирать. Наша воля – это направляющая сила в глубине самой нашей сущности, позволяющая нам выбирать. Наше мышление, вырабатываемые нами физические привычки и принимаемые духовные решения – мощная сила для изменения образа жизни. Современные медицинские исследования подтверждают: хотя наши гены действительно играют значительную роль в определении состояния нашего благополучия и здоровья в целом, выбор является гораздо более влиятельным и важным фактором. Наше здоровье – это не дело случая. Оно во многом зависит от наших повседневных решений.

Когда мы делаем правильный выбор, Святой Дух приходит к нам на помощь, чтобы дать нам силы применить эти решения на практике. Нам доступны все силы Неба. Ваша воля может быть ослаблена из-за неудачных решений, но никогда не бывает слишком поздно начать принимать правильные решения. Вы можете взять ответственность за свою жизнь и здоровье. Изменение всегда начинается с выбора, и это происходит, когда мы понимаем, что не являемся жертвами случая, но имеем право взять ответственность за собственное здоровье и счастье. Прислушавшись к приведенным в этой книге со-

вета, вы обязательно испытаете удовольствие от жизни.

Конечно, самосовершенствование имеет свои пределы. Наша биологическая природа напоминает нам о некоторых непреодолимых барьерах и определяет пределы человеческих возможностей. Но ценность данной книги в том, что она открывает, как с Божьей помощью человек может достичь наилучших результатов. Читая ее, вы неизбежно осознаете, что можете положиться на силу милосердного Бога. Духовность, рожденная в результате отношений с любящим Господом, может значительно изменить вашу жизнь.

Мы – смертны и ограничены, но Бог и Его благодать – бесконечны. Благодать – это сила, с помощью которой Всемогуший делает слабые существа целостными личностями, но для этого необходимы взаимоотношения. Когда мы сосредоточиваемся на человеке в целом – на его физическом, психическом и духовном аспектах, – Бог предлагает нам жизнь, полную здоровья и благополучия. Он изливает на нас благодать с небес, преодолевая пропасть, через которую мы не можем переступить. В Своей непостижимой любви Господь дарует благодать тем, кто ее не заслуживает, и эта благодать позволяет человеку испытать жизнь с избытком не только здесь и сейчас, но и в вечности.

В земной жизни, несмотря на все наши усилия и соблюдение принципов здоровья, мы не можем избежать нависшей над нами тени смерти. Но когда мы откликаемся на зов любящего Господа, преодолевшего пропасть между человеком и Богом, тогда рождается надежда! Любовь разрушает решетку застенков смерти. Настанет время, когда даже могилы отверзнутся под убедительными доводами благодати. Если вы хотите улучшить свое здоровье, наука может помочь вам. Но если желаете жить вечно, ищите источник вечной жизни.

# Глава 1

## Созданные для лучшей жизни

*Целостность – это дар Творца: стремитесь к ней!*

Одна из героинь американской писательницы Энни Диллард, пожилая женщина, высказывает такую мысль: «Кажется, будто нас просто поселили здесь... и никто не знает: зачем»<sup>8</sup>. Неужели действительно никто не знает: зачем? А ведь каждого человека волнуют извечные вопросы: Кто мы? Как мы сюда попали? Как должны жить? Какова наша цель? Ответы на эти вопросы важны еще и потому, что мы не можем вести полноценную, здоровую жизнь, не зная о ее происхождении и цели; это все равно что использовать iPad<sup>9</sup> как обычную разделочную доску для нарезки редиса и лука.

Человечество придумало различные теории и истории, чтобы объяснить наше происхождение. Одна из древнейших легенд утверждает, что некий бог раздавил другого бога (чье тело стало землей) и каждый раз, когда бог-победитель плюет на расплюснутый труп своего поверженного врага, появляется человек. А одна из новейших теорий учит, что мы не существуем вообще, но являемся компьютерными симуляциями, созданными сверхразумной расой инопланетян.

Помимо этих двух мнений, существует еще множество других, не менее безысходных. Атеист Алекс Розенберг заявил, что мы существуем как бессмысленные материальные объекты в бессмысленной материальной Вселенной. «Какова цель Вселенной? Ее нет. В чем смысл жизни? И его нет»<sup>10</sup>. Если же вас угнетает бессмысленность чисто ма-

---

8 Annie Dillard, *The Annie Dillard Reader* (New York: HarperCollins, 1994), с. 281.

9 iPad является одним из видов планшетного компьютера, который меньше по размеру, чем ноутбук, и все операции в котором производятся путем нажатия ярлыков на экране, а не с помощью клавиатуры. Разработан компанией «Apple».

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

териалистической Вселенной, не волнуйтесь, поскольку, согласно Розенбергу, ваша депрессия – не что иное, как определенное сочетание нейронов и химических веществ, которые можно изменить с помощью фармацевтических препаратов.

В отличие от различных теорий и историй о происхождении жизни на Земле, библейский взгляд даже сегодня (несмотря на бесконечные нападки на него) остается наиболее рациональным, обнадеживающим и практическим объяснением происхождения и цели существования человечества. Кроме того, библейское мировоззрение не ограничивается только упомянутыми вопросами, ибо это снова означало бы использовать iPad как разделочную доску.

### **Замысел**

В отличие от преобладающей в современной науке предпосылки, которая рассматривает все живое на Земле как случайность (эта предпосылка фактически основана на философии, а не на науке), Священное Писание изображает появление жизни как прямое действие Создателя. Книга Бытие сообщает, что все существующее имеет цель – ничего не происходит случайно. Мы не просто случайное нагромождение хаотически расположенных химических веществ. В повествовании о сотворении (см. Быт. 1) неоднократно повторяется формула «И сказал Бог: да будет... И стало так», свидетельствуя о прямом и целенаправленном замысле. Каждая строка отвергает идею о том, будто что-либо появилось случайно.

Подобная целенаправленность особенно важна, когда речь заходит о людях. Вместо того чтобы просто словом вызвать нас из небытия к жизни, как Он сделал со всеми другими живыми существами на Земле, Бог создал Адама из праха земного, а затем вдохнул в него самую жизнь. «И создал Господь Бог человека из праха земного, и вдунул в лицо его дыхание жизни, и стал человек душою живою» (Быт. 2:7). Это акт близости, благодаря которому, помимо



всего прочего, люди являются единственными живыми существами на Земле, созданными «по образу Божию» (Быт. 1:27).

Процесс творения венчается созданием человека, ибо все, происходившее в течение предыдущих пяти дней, совершалось исключительно для нас. Создав людей в шестой день, Бог почил в седьмой день (см. Быт. 2:2), поскольку Его работа была завершена: «Так совершены небо и земля и все воинство их» (ст. 1).

Христианская писательница Эллен Уайт пишет: «После того как Земля с многочисленными животными и богатой растительностью была сотворена, человек, венец творения Божьего, вступил в свои владения. Ему была отдана власть над всем, что видел его глаз». Вопреки преобладающему в современном мире философскому взгляду, утверждающему, что мы появились случайно, на самом деле наше появление было частью великого замысла.

### **Сверхточная настройка**

Хотя книга Бытие учит, что Бог создал Землю специально для нас, последние научные открытия подтолкнули к пониманию, что ради нас Он сотворил не только Землю, но и многое другое за пределами нашей планеты и даже сам космос. Ученые сообщают о многочисленных точно настроенных физических константах, которые не допускают малейшего отклонения, способного сделать наше существование невозможным.

Например, если бы соотношение между силой электромагнитных полей и силой притяжения изменилось на 1/1040, людей на Земле не было бы. Что значит число 1/1040? Математик Джон Леннокс объясняет: «Покройте всю территорию Америки монетами, так чтобы высота монетных столбов достигла Луны (236 000 миль или 380 000 км), потом сделайте то же самое еще с миллиардом других континентов такого же размера. Затем покрасьте одну монету в красный цвет и поместите ее в один из миллиарда монетных столбов. Завяжите другу



глаза и попросите найти эту монету. Шанс примерно 1 из 1040, что ему удастся это сделать».

Многие другие точно отрегулированные факторы в космосе, такие как расстояние от Земли до Солнца, скорость вращения Земли, уровень энергии атомов углерода и скорость расширения Вселенной, должны были быть идеально точными, иначе человечество не могло бы существовать. Некоторые ученые назвали эти удивительные соотношения «антропическими совпадениями»: «антропический» – от греческого слова «антропос» («человек») и «совпадения», ведь, несмотря на такие ошеломляющие соотношения, если вы исключаете существование Создателя, то как еще это можно назвать?

Тем не менее эти так называемые «совпадения» помогают подтвердить факты, изложенные в книге Бытие: мы существуем в сотворенном мире, который ожидал нашего появления. Это важно, поскольку основополагающим элементом для нашего здоровья и счастья является понимание смысла и цели нашей жизни. Виктор Франкл, психиатр, переживший Холокост, утверждал, что мы, люди, должны найти смысл нашего существования, иначе будем жить без надежды, а надежда имеет решающее значение для здоровья и благополучия человека.

Иными словами, книга Бытие утверждает, что мы – не «химический мусор»<sup>11</sup> на поверхности Земли; мы – существа, созданные по образу и подобию Бога, и должны отражать Его характер, являть Его благость и силу, восхищаться ими, расти и созреть в них. Созданные согласно замыслу Творца, мы находим смысл и цель, а также здоровье и благополучие, если ищем Бога и следуем Его намерениям и желаниям в отношении нас.

## **Интегрированная целостность**

Книга Бытие не только утверждает, что мы должны были появиться согласно замыслу Бога, но и показывает,

---

11 Stephen Hawking, процитировано в книге David Deutsch, *The Fabric of Reality: The Science of Parallel Universes – and Its Implications* (New York: Penguin, 1997), с. 177, 178.

кем мы являемся. В отличие от древнего языческого понимания, разделяющего плоть и дух и считающего, что плоть – плохая, а дух – хороший, Писание представляет другой взгляд, называемый некоторыми «интегрированной целостностью». Суть этого понятия в том, что все аспекты человеческой сущности – физический, психический и духовный – образуют единое целое и одно не существует без другого. Библия не говорит, что, когда Бог вдохнул в Адама дыхание жизни, первый человек получил душу как некую отдельную независимую субстанцию, но Писание констатирует, что он стал «душою живою». Живой душой было то, кем Адам стал, а не то, чем он обладал. Интересно, что Библия использует ту же фразу и в отношении животных: «И сотворил Бог рыб больших и всякую душу животных пресмыкающихся, которых произвела вода, по роду их, и всякую птицу пернатую по роду ее» (Быт. 1:21, см. также ст. 24). Хотя Адам, несомненно, очень отличался от всех животных, он, как и они, был живым существом.

Такое понимание может защитить нас от двух крайностей. Первая – резкий дуализм, подчеркивающий превосходство духовного над физическим, вплоть до того, что может отвергать физическое как зло. Однако, начиная от книги Бытие, где Бог оценил завершенную Землю, как «хорошо весьма» (Быт. 1:31), и далее Писание считает физический мир результатом Его творческой силы. Даже наши тела, хоть и греховные, все еще являются Божьим творением, и к ним необходимо относиться уважительно, как говорил апостол Павел: «Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа, Которого имеете вы от Бога, и вы не свои?» (1 Кор. 6:19). Представление о том, что физическое тело – это плохо в противовес чистой вечной душе, находящейся в темнице тела и с нетерпением ожидающей освобождения, является языческой теорией, которая не только самовольно разделяет человеческую природу, но и отрицает важность ее ключевого, фундаментального аспекта.

Вторая крайность отрицает духовный аспект человеческого естества (о чем заявлял Алекс Розенберг), считая человека молекулами в движении. На этой философской предпосылке зиждется большая часть современной науки.

Библейская точка зрения, которая подчеркивает реальность и важность физических, духовных и психических элементов человеческой природы, становится особенно актуальной в поисках здоровья, исцеления и счастья. И ум, и тело человека являются неотъемлемыми элементами его естества, поэтому любая программа по улучшению его жизни должна учитывать все аспекты уникальной и невообразимо сложной человеческой природы. Здоровье включает все аспекты нашего бытия. Иметь хорошее здоровье – значит иметь живой ум, способность к эмоциональной адаптации, быть в хорошей физической форме и пребывать в духовном единении с Создателем. Хорошее здоровье означает гораздо больше, чем отсутствие болезней, оно включает в себя наши ум, эмоции, тело и духовную сущность.

### **Чудо жизни**

Осознание сложности человеческого естества заставило псалмопевца восклицать: «Славлю Тебя, потому что я дивно устроен» (Пс. 138:14). Как мог царь Давид (не физиолог) знать, что он «дивно устроен»? Он написал эти слова почти 3 000 лет назад, задолго до появления микроскопов и рентгеновских аппаратов, а тем более компьютерной и магнитно-резонансной томографии. Давид не имел понятия о том, что такое живая клетка, и тем более о любой из ее бесчисленных и фантастически сложных функций. Что он знал о воспроизведении клеток или синтезе белка? Он даже не знал о таком понятии, как белок.

Давид никогда не слышал о ДНК и не мог бы представить (кстати, мы тоже не можем), что общая длина молекул ДНК человека достигает 1011 км (что в тысячи раз превышает расстояние от Земли до Солнца) и что наш полный набор генов (геном) состоит из более чем 3,5 млрд симво-

лов. Что он знал о том, как белые кровяные клетки борются с захватчиками, или о многоступенчатом процессе каскада ферментативных реакций, который приводит к свертыванию крови?

И все же он знал достаточно, чтобы понять, каким чудом является наш организм, и чтобы хвалить создавшего нас Бога.

### **Целостность в разрушенном мире**

Однако как бы дивно ни были устроены, мы все-таки падшие существа, живущие в греховном мире (см. Быт. 3), поэтому восприимчивы к болезням, боли и смерти. В конце концов, только искупление в Иисусе, кульминацией которого станет Его Второе пришествие, принесет нам полное восстановление и исцеление. А до тех пор «нашей первой обязанностью по отношению к Богу и нашим ближним является саморазвитие. Каждую способность, которой наделил нас Создатель, необходимо развить до высшей степени совершенства, чтобы мы могли совершить максимум добрых дел, на которые способны. Следовательно, время, потраченное на укрепление и сохранение физического и психического здоровья, – это хорошо использованное время»<sup>12</sup>.

Да, героиня рассказа Энни Диллард была права: нас тут «поселили». Но ее следующие слова «и никто не знает: зачем» не соответствуют действительности. Мы знаем зачем. Нас «поселили здесь», ибо, согласно Библии, Бог «создал нас, и мы – Его» (Пс. 99:3). Да, Господь создал нас, изваяв Адама из «праха земного», а затем вдохнул жизнь и сознание в этот сформированный в тело прах, и тот стал «душою живою». Бог дал нам жизнь с определенной целью: чтобы мы могли наслаждаться жизнью во всей ее полноте и богатстве, познавая Божью любовь во всей ее красоте. В сердце каждого человека имеется болезненная пустота, которую только Он может заполнить. Когда Господь наполняет Собой эту пустоту, Он становится настоящей целью нашей жизни и мы испытываем совершенную радость.

---

12 Э. Уайт. Советы по здоровью, с. 107.

Наше существование – чудо, наша жизнь – драгоценный дар (спросите об этом человека, стоящего на пороге смерти). Как и все драгоценные дары, мы должны беречь ее и заботиться о ней, а это значит делать все возможное, чтобы развивать и поддерживать физические, умственные и духовные силы нашего естества, созданного по образу Бога. Мы являемся распорядителями дара жизни. Нет более драгоценного дара и нет более важной задачи, чем жить полноценной здоровой жизнью, почитая нашего Создателя, служа людям и испытывая радость во всей ее полноте.

# Глава 2

## Еда на всю жизнь

*Здоровое питание укрепляет здоровье тела: полюбите здоровую пищу.*

Давайте предположим, что вы только что купили машину вашей мечты: Porsche Panamera, Mercedes-Benz класса S или Audi A8. Можете ли вы себе представить, что станете использовать самое некачественное горючее, забывать менять масло или полностью игнорировать все рекомендации изготовителя относительно проверки технического состояния автомобиля? Конечно, нет! Заплатив более 90 тыс. долларов за роскошный автомобиль, вы будете добросовестно содержать его в оптимальном состоянии.

Организм человека – гораздо более красивый, сложный и тонко устроенный механизм, чем любой автомобиль в мире. Наши тела – это чудо бесконечной инженерной мысли. Подумайте о чудесах одной-единственной клетки, сложном устройстве мозга и сердца или Божественном чуде рождения. Нас изумляет тщательно продуманное устройство человеческого тела. Любящий Создатель не остановился ни перед чем, дабы создать нас, но, как и роскошный автомобиль, наши тела требуют наилучшего топлива, чтобы поддерживать нашу жизнь, а это топливо поступает из потребляемой нами пищи. Если использовать топливо низкого качества, тогда у роскошного автомобиля теряется мощность, снижается скорость, сокращается пробег и двигатель выходит из строя. Без правильного питания наши тела также не функционируют должным образом.

Сбалансированное питание, состоящее из лучших продуктов, обеспечит нас важнейшими питательными



веществами, необходимыми для роста, поддержания и функционирования организма. Если мы питаемся некачественными продуктами или не едим в достаточном количестве лучшие продукты, тогда страдают органы тела. Потребляя много рафинированных продуктов, мы можем легко приобрести избыточный вес, и организм будет страдать от недостатка жизненно важных питательных веществ. Наш Создатель заботится о нашем здоровье, и нам также следует заботиться о себе. Апостол Иоанн выразил пожелание нашего Господа, написав: «Возлюбленный! молюсь, чтобы ты здравствовал и преуспевал во всем, как преуспевает душа твоя» (3 Ин. 2).

Забота о наших телах – не дополнение к христианской жизни. Она находится в центре Божьего плана для нашей жизни. Не поймите меня превратно. Наша вечная участь зависит не от того, что мы едим. Мы спасены благодатью и только благодатью (см. Еф. 2:8). Тем не менее мы не сможем достичь Божьей цели для нашей жизни, если плохие привычки в питании вызовут болезни, которых можно было бы избежать, а потом и преждевременную смерть. Не заблуждайтесь: вопрос питания очень важен.

### **Что такое хорошее питание**

Мы получаем питание для нашего организма из продуктов, которые выбираем себе в пищу. Они обеспечивают нас питательными веществами, необходимыми для здоровой и продуктивной жизни. Пищеварение – это сложный процесс расщепления пищи на отдельные строительные блоки, так чтобы организм мог усвоить и использовать их для поддержания жизни. Этот процесс начинается во рту, продолжается в желудке, затем в тонком кишечнике и, наконец, в толстом кишечнике.

Питательные вещества, необходимые для нашего организма, делятся на такие категории:

- **Углеводы.** В рационе, обеспечивающем самое «высококласное топливо», наибольшее количество



углеводов должно поступать из богатых нерафинированных источников, таких как цельные зерна, бобовые, фрукты и овощи.

- **Белки.** Каждая клетка организма содержит белки. Они требуются для восстановления и роста тканей. Почти все продукты содержат некоторое количество белка, поэтому продукты животного происхождения, такие как молоко и яйца, хотя и являются хорошими, но не единственными источниками белка. Бобовые (фасоль, горох, чечевица, соя) содержат отличный белок.
- **Жиры.** Они являются концентрированным источником энергии. К сожалению, мы часто потребляем слишком много жира, поскольку нам нравится вкус, который он придает пище. Например, многие люди предпочитают съесть картофель фри, а не отварной картофель. Однако орехи в умеренных количествах обеспечивают нас жирами отличного качества. Тело нуждается в таких жирах для усвоения жирорастворимых витаминов.
- **Витамины.** Как важнейшие органические компоненты рациона, витамины необходимы в небольших количествах для нормального роста и активности. Большинство из них встречается в различных продуктах питания. Некоторые являются жирорастворимыми, другие – водорастворимы, и когда мы не получаем их в необходимом количестве, наблюдается их недостаток (авитаминоз).
- **Минералы.** Эти неорганические элементы имеют жизненно важное значение для здоровья человека и содержатся в продуктах как животного, так и растительного происхождения. Нехватка (дефицит) минералов может отрицательно сказаться на здоровье.
- **Антиоксиданты и фитоэлементы.** В настоящее время ученые насчитывают сотни этих веществ, которые защищают организм от болезней и некоторых последствий старения. Они содержатся в цельных зернах, фруктах, овощах и орехах.

Все перечисленные элементы питания необходимы человеку для того, чтобы наслаждаться хорошим здоровьем.

### **Полноценное питание из простых продуктов**

Какое самое лучшее питание для наилучшего здоровья? Подумайте о пище, которую Бог дал нашим пра-родителям в Едемском саду. В первой книге Библии, Бытие, Сам Бог предлагает людям меню для хорошего здоровья. «И сказал Бог: вот, Я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя, – вам сие будет в пищу» (Быт. 1:29). Основой первоначального питания, предназначенного Творцом для людей, была растительная пища. Когда Адам и Ева покинули сад, наш Господь добавил к их ежедневной пище траву полевую (см. Быт. 3:18), то есть корнеплоды. Основывая нашу диету на продуктах, мудро выбранных в соответствующих количествах из меню, предложенного Господом, мы можем легко удовлетворить наши потребности в необходимых питательных веществах. Предлагаем перечень продуктов, которые должны наличествовать в нашем меню:

- **Злаки и крупы.** Они должны составлять основу нашего рациона. К ним относятся хлеб из цельных зерен, макаронные изделия, рис, кукуруза и другие крупы. Эти продукты, если используются в нерафинированном (неочищенном) виде, богаты клетчаткой, сложными углеводами и содержат весь комплекс витаминов и минералов.
- **Фрукты и овощи.** Они бывают всевозможных цветов, вкусов и текстур, являясь самым богатым источником защитных фитоэлементов, антиоксидантов, витаминов и минералов. Многие люди, кажется, предпочитают фрукты овощам, но нам нужен баланс того и другого. Продукты из этой группы, обладающие самым насыщенным цветом, часто содержат наибольшее количество фитоэлементов и антиоксидантов.

- **Бобовые, орехи и семена.** Бобовые, такие как фасоль, горох, чечевица и соя, являются отличным источником хорошего белка наряду с минералами, витаминами и другими защитными элементами. Орехи и семена обеспечивают нас необходимыми жирами, но поскольку они имеют высокую калорийность, мы должны ограничить их употребление до одной-двух порций в день. Невегетарианцы включают в свой рацион рыбу, птицу и мясо, но это не наилучшая диета. Некоторые включают в свой рацион молочные продукты и яйца. Важно признать, что эти продукты животного происхождения имеют высокое содержание холестерина, что может способствовать заболеванию коронарной артерии, поэтому употреблять их следует в ограниченном количестве. Пища животного происхождения содержит множество важных питательных веществ, в том числе железо, кальций и витамин  $B_{12}$ , однако представляет собой определенный риск для здоровья. Витамин  $B_{12}$  содержится только в продуктах животного происхождения и предотвращает злокачественную анемию и неврологические расстройства, а также способствует нормальному делению клеток. Очень важно, чтобы те, кто решил не употреблять продукты животного происхождения, регулярно включали в пищу достаточно продуктов, обогащенных витамином  $B_{12}$ , или получали его в виде добавок.
- **Жиры, масла, сахар и соль.** Организм нуждается в этих элементах только в небольших количествах. В то время как незаменимые жиры и натрий являются жизненно важными для оптимального здоровья, чрезмерное их количество может вызвать серьезные проблемы со здоровьем. Йод является необходимым микроэлементом, который легко получить, используя йодированную соль, но его также можно получить из морской соли, водорослей или пищевых добавок. Для хорошего

здоровья организму не требуется рафинированный сахар, но в небольших количествах он улучшает вкус пищи и делает ее более аппетитной. Диетологи сегодня признают, что растительная пища должна составлять основу здорового питания для поддержания хорошего здоровья и снижения риска заболеваний. Одним из наиболее важных принципов сбалансированного питания на основе растительной пищи является выбор разнообразных продуктов, цвет, текстура и вкус которых делают питание интересным и вкусным. Такие продукты лучше всего употреблять в их натуральном виде – нерафинированными и неизмельченными. Наилучшие продукты – это цельные продукты.

Сегодня медицинская наука признает преимущества вегетарианской диеты. Вегетарианское питание на растительной основе характеризуется:

- низким содержанием жиров, особенно насыщенных;
- низким содержанием рафинированного сахара;
- отсутствием холестерина (если это полностью вегетарианское питание);
- высоким содержанием пищевых волокон;
- высоким содержанием защитных фитоэлементов, антиоксидантов и т. д.;
- такое питание богато витаминами и минералами.

Подчеркнув преимущества употребления определенных категорий продуктов питания, особенно преимущества вегетарианской диеты, мы теперь поговорим о том, на что нужно обращать внимание при выборе продуктов.

### **Принципы выбора здоровых пищевых продуктов**

Здоровое питание требует правильного выбора продуктов. Имейте в виду следующие простые принципы:

- **Разнообразие.** Важнейший принцип хорошего питания – выбирать разнообразные продукты. Это обеспечивает широкий спектр питательных веществ для

поддержания здоровья, а различная текстура, вкус и цвет усиливают удовольствие от пищи.

- **Качество.** Пусть основой вашего питания будут цельные продукты, а не рафинированные. Такие продукты обеспечивают организм питательными веществами, а не пустыми калориями.
- **Умеренность.** Некоторые важные компоненты здорового питания мы должны употреблять только в небольших количествах. Наши тела требуют достаточного количества необходимых жиров, а также небольшое количество соли, чтобы поддерживать электролиты. Но ожирение является растущей проблемой во всем мире. Как видим, питаюсь хорошими продуктами, также нельзя переедать! Желая поддерживать нормальный вес, мы должны уравновесить количество потребляемой энергии с количеством расходуемой энергии.
- **Избегайте** пищевых продуктов высокой степени очистки, из которых удалена большая часть питательных элементов, продуктов и напитков, не имеющих питательной ценности (алкоголя, кофе, сладкой газированной воды).

Некоторые люди питаются так, будто считают, что нет никакой разницы, какую пищу употреблять. Но разница есть. Доктор Гэри Фрейзер, выдающийся кардиолог и ученый-исследователь, объясняет, как пищевые предпочтения и образ жизни влияют на наше долголетие и качество жизни: «В начале моей карьеры ученого и врача стало известно об огромном преимуществе профилактики перед лечением уже развившегося заболевания. Несмотря на большие успехи современной медицины, стоимость, а иногда дискомфорт и отсутствие уверенности в излечении делают медицинское лечение второстепенным в сфере контроля заболеваемости... Я и мои коллеги имели возможность собрать данные, которые в строгой научной манере позволяют исследовать значение вегетарианской диеты. После многолетних исследова-

ний, проведенных нами (и другими учеными), доказательства теперь очевидны. Питание на основе продуктов растительного происхождения предоставляет множество преимуществ по сравнению с пищей, содержащей много мяса, – рацион, обычно свойственный жителям Соединенных Штатов и многих других частей мира.

Мы теперь знаем и опубликовали доказательства в медицинских журналах, что американские адвентисты-вегетарианцы по сравнению с адвентистами-невегетарианцами имеют меньше проблем с гипертонией, низкий уровень липопротеида низкой плотности (так называемого плохого холестерина), более низкий уровень сахара в крови и инсулина, более низкий уровень С-реактивного белка [химическое вещество, которое связывают с воспалением], реже болеют диабетом и имеют гораздо меньше проблем с избыточным весом и ожирением. Кроме того, существует явное доказательство умеренного снижения уровня смертности среди адвентистов-вегетарианцев по сравнению с невегетарианцами. Это особенно касается смертности от сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний почек и диабета. Частота заболеваний некоторыми видами рака также меньше среди вегетарианцев».

По словам доктора Фрейзера, исследования 34 тыс. адвентистов, живших в Калифорнии еще в 1980-х и 1990-х годах, показали, что мужчины-адвентисты жили в среднем дольше на семь лет, а женщины – на четыре года, чем их соседи неадвентисты, что делает их одной из групп населения с наибольшей продолжительностью жизни. Журнал *National Geographic* назвал город Лома Линда, Калифорния (представляющий калифорнийских адвентистов), американской «голубой зоной». Это словосочетание используется для обозначения территории, где проживают люди необычного долголетия. «Не менее важно, – говорит доктор Фрейзер, – что мы также продемонстрировали всей стране, что в каждом десятилетии жизни адвентисты наслаждаются лучшим физическим и психическим качеством жизни, чем

их сверстники-неадвентисты. Таким образом, представляется, что дополнительные годы жизни, как правило, также характеризуются хорошим качеством жизни».

Наблюдение доктора Фрейзера отвечает на желание каждого сердца. Каждый из нас хочет «хорошего качества жизни и долголетия». «Мы хотим не только добавить к нашей жизни дополнительных лет, но и сделать ее полноценной в любом возрасте. Для чего нам еще несколько лет жизни, если они будут несчастными? Вот почему Иисус наставлял нас, что “не хлебом одним будет жить человек, но всяким словом, исходящим из уст Божиих” (Мф. 4:4)». Божьи слова дают нам надежду и мужество перед лицом самых сложных жизненных испытаний. Они предлагают нам новый мир и цель в жизни.

Ветхозаветный пророк Иеремия восклицает: «Обретенны слова Твои, и я съел их; и было слово Твое мне в радость и в веселие сердца моего; ибо имя Твое наречено на мне, Господи, Боже Саваоф» (Иер. 15:16). Как хорошие продукты питают наши тела, так Слово Божье насыщает наши души.

Глубоко внутри каждого из нас таится жажда души знать правду о смысле и цели жизни. Как мы уже говорили, Библия открывает, откуда мы пришли, почему мы здесь и куда идем. Она сообщает нам, что мы были созданы любящим Богом, заботящимся о нас больше, чем мы можем себе представить. Он – Бог, Который никогда не оставит и не покинет нас, но даже больше желает, чтобы мы были с Ним на небесах, чем мы сами хотим этого. Библия изображает Его как Бога надежды, Который готовит для нас вечный пир в Своем Царстве. А до того времени Он просит нас заботиться о наших телах в ожидании жизни с Ним на обновленной Земле. Поэтому посвятите свое тело Богу и примите решение почитать Его во всем, даже в том, что вы едите и пьете. Тогда вы сможете рассчитывать, что однажды будете торжествовать на королевском банкете в Его Царстве.

# Глава 3

## Не угрожает ли вам опасность?

*Ожирение вызывает ряд заболеваний,  
но вам не обязательно страдать от него.*

Джо устал и дышал с трудом. Даже самые простые физические действия, такие как передвижения по дому или путь к машине, вызывали у него тяжелую одышку. Он сидел в кабинете врача обескураженный и отчаявшийся. После последнего визита к врачу два месяца тому назад он не похудел ни на грамм. Ситуация усложнялась тем, что он по-прежнему курил, а анализы показали, что уровень сахара в крови был намного выше нормы. Но Джо все еще не мог устоять перед сладкими пончиками, которые ел каждое утро, запивая очень сладким кофе или колой. В результате диабет 2 типа, курение, ожирение и малоподвижный образ жизни привели к тому, что за два года до этого, в возрасте 35 лет, мужчина пережил свой первый инфаркт. Это был обширный инфаркт, после чего у него остался большой шрам на сердечной мышце и развилась сердечная недостаточность.

Немного смущаясь, Джо нервно рассказывал врачу о том, что его беспокоит:

– Доктор, я знал, что вас не обрадует отсутствие прогресса в моем похудении и то, что я все еще немного курю, но я не затягиваюсь, честное слово! Извините, доктор, я не хочу вас разочаровывать.

Врач доброжелательно посоветовал ему продолжать попытки и предупредил: с учетом последствий инфаркта, неконтролируемого диабета, курения и избыточного веса, если он не сделает решительных перемен, то умрет молодым.

Ответ Джо был весьма примечательным:



– А как насчет пересадки сердца, доктор? Я слышал, такое делают. Могу ли я получить новое сердце?

– К сожалению, все не так просто, – сообщил врач, – донорских сердец не хватает, и даже после пересадки нужно будет в течение многих лет принимать лекарства. Это последнее средство, которое может помочь, но оно доступно только ограниченному кругу людей. Вам необходимо внести изменения в образ жизни, причем немедленно. Наконец Джо понял серьезность положения и начал перестраивать свой образ жизни.

Миллионы мужчин и женщин во всем мире, подобно Джо, страдают от неинфекционных заболеваний: болезней сердца, онкологических, респираторных заболеваний и диабета. Все они имеют четыре основных фактора риска: употребление табака, недостаток физической активности, алкоголь, нездоровое питание. Вы можете быть в опасности, но не в полной мере осознавать это.

## **Пандемия ожирения**

Проблема избыточного веса и ожирения стала настолько распространенной, что медицинские работники считают ее пандемией. Когда любое заболевание достигает высокого уровня распространения в определенном обществе или месте, медицинская наука называет такое распространение эпидемией, но когда заболевание распространяется во многих частях мира одновременно, это называется пандемией.

По данным Всемирной организации здравоохранения, по крайней мере 2,8 млн человек умирают ежегодно во всем мире из-за болезней, вызванных избыточным весом или ожирением. Пандемия ожирения поражает как богатые, так и бедные страны. Эта проблема уже характерна не только для стран с высоким уровнем доходов. По определению ожирение – это «ненормальное или чрезмерное скопление жира, которое может негативно повлиять на здоровье».

Вы можете определить, не страдаете ли лишним весом или ожирением, вычислив свой индекс массы тела (ИМТ). Для этого разделите свой вес в килограммах на квадрат ва-

шего роста в метрах. Если ваш ИМТ равен или больше 25, значит у вас избыточный вес; если он равен или больше 30, у вас – ожирение. В любом случае вам необходимо начать программу изменения образа жизни.

Формула такова:

$$\text{ИМТ} = \text{вес в кг} / (\text{рост в метрах} \times \text{рост в метрах}).$$

Например, если вы весите 60 кг, а ваш рост 170 см, ИМТ будет следующим:

Расчет ИМТ	
Недостаточная масса тела	< 18,5
Нормальная масса тела	18,5 – 24,9
Избыточная масса тела	≥ 25,0
Тучность	25,0 – 29,9
Ожирение	≥ 30,0
Ожирение первой степени	30,0 – 34,9
Ожирение второй степени	35,0 – 39,9
Ожирение третьей степени	≥ 40,0

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

Если вы не хотите подсчитывать, просто найдите в Интернете калькулятор ИМТ (их есть достаточно и на русском языке).

О чем свидетельствует ваш ИМТ? Вы в группе риска? У вас лишний вес? В норме ли ваше артериальное давление? Едите ли вы большие порции жирных, калорийных, рафинированных и обработанных пищевых продуктов? Состоит ли ваш рацион в основном из продуктов быстрого приготовления (фаст-фуда)? Если это так, вы направляетесь непосредственно к проблемам или, возможно, у вас уже есть проблемы со здоровьем, а вы об этом не знаете.

СМИ рекламируют много «чудесных» способов похудения, но самым лучшим и безопасным является кардинальное изменение образа жизни, как предлагается в этой книге.



### Ожирение и диабет

Некоторые проблемы со здоровьем являются результатом ожирения, в том числе повышенный риск сердечно-сосудистых заболеваний, высокое кровяное давление и отдельные виды рака. Но один из наиболее распространенных результатов ожирения – это диабет, на котором мы и сосредоточим внимание в данном разделе. Более трети миллиарда людей в мире больны диабетом – каждый 20-й человек на Земле! Китай, Индия и США – страны, в которых существует наибольшая вероятность увеличения количества заболеваний диабетом к 2030 году. Эти страны возглавляют список многих других стран, как богатых, так и бедных<sup>13</sup>. Ожирение диагностируют, когда вес человека на 20 и более процентов превышает нормальный для данного роста вес, и оно является фактором риска номер один для развития диабета 2 типа. Статистика свидетельствует, что 80 % людей, больных диабетом 2 типа, страдают ожирением. Диабет и ожирение настолько тесно связаны, что многие эксперты в области здравоохранения относятся к ним как одному заболеванию, которое они называли «диажирение».

Уровень заболевания диабетом среди населения в последние годы резко возрос, как и частота случаев ожирения – фактора риска номер один для диабета. По оценкам ученых, 3,4 млн человек во всем мире ежегодно умирают от осложнений в результате диабета. Всемирная организация здравоохранения прогнозирует, что диабет станет седьмой ведущей причиной смерти к 2030 году<sup>14</sup>. Если диабет – такой смертельный враг, то важно знать, как его преодолеть.

### Что такое диабет?

Наше тело пронизано сложной системой кровеносных сосудов, которые можно представить как трубы разного диаметра, начиная от крупных – около 2,5 см, и до очень

---

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

14 World Health Organization, "Fact Sheet No. 312," на [www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/en/](http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/en/).

мелких – 0,0005 см, как раз достаточного диаметра, чтобы по ним мог «протиснуться» один эритроцит. Кровь несет в себе все питательные вещества, необходимые каждой клетке нашего тела, чтобы выполнять свои функции надлежащим образом. Источником энергии для клеток является простая форма сахара – глюкоза. Слишком много глюкозы (сахара) может привести к повреждению клеток. Тело обладает удивительной способностью регулирования количества сахара в крови. Оно делает это с помощью инсулина, вещества, производимого клетками поджелудочной железы.

Диабет является хроническим заболеванием, при котором количество сахара в крови не регулируется должным образом. Организм либо не вырабатывает достаточно инсулина (диабет 1 типа), либо он вырабатывает резистентность к инсулину, а это означает, что уровень сахара в крови становится невозможно контролировать (диабет 2 типа).

Диабет 3 типа может развиваться у беременных женщин, которые раньше не страдали диабетом. Чаще всего это происходит после трех месяцев беременности. Ожирение во время беременности является ведущим фактором риска ожирения у детей. Оно также увеличивает риск высокого кровяного давления, а также других тяжелых осложнений во время беременности. Дети, рожденные от матерей, страдающих ожирением, вероятнее всего, будут иметь врожденные дефекты и проблемы с сердцем<sup>15</sup>.

Сочетание диабета и ожирения во время беременности может привести к значительным осложнениям для матери и ребенка. Высокий уровень глюкозы в крови матери разрушает функционирование клеток ребенка, что приводит к гибели клеток и увеличению аномалий у ребенка.

Люди, страдающие диабетом, часто жалуются на чрезмерное мочеиспускание. Высокий уровень сахара

---

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

в крови переходит и в мочу. Повышенная потеря жидкости (и сахара) с мочой стимулирует механизм жажды, заставляя больного пить много воды, чтобы компенсировать потерю. Вес тела может уменьшиться, и в результате развиваются серьезные повреждения нервов и кровеносных сосудов (последнее может привести к инфаркту, инсульту и почечной недостаточности). Разрушение кровеносных сосудов, оставшихся без питания, может вызвать гангрену конечностей.

### **Профилактика и восстановление или контроль диабета**

Тщательный контроль уровня сахара в крови помогает предотвратить негативные последствия сочетания диабета и ожирения и улучшает исход беременности, но этого нелегко достичь. Диета с низким содержанием рафинированных углеводов и насыщенных жиров в сочетании с умеренными физическими нагрузками может улучшить здоровье матери и ребенка, поскольку такое изменение образа жизни помогает контролировать вес во время беременности. Посредством строгого контроля и четкого следования плану улучшения здоровья можно предотвратить диабет, ожирение и их осложнения.

Диабетики должны тщательно контролировать уровень сахара в крови, а иногда могут потребоваться инъекции инсулина – чаще всего при сахарном диабете 1 типа. Некоторым пациентам с сахарным диабетом 2 типа требуются таблетки, понижающие уровень сахара, но основой лечения является переход на растительное питание, богатое свежими фруктами, овощами и орехами, с низким содержанием рафинированных углеводов и насыщенных жиров. Изменения в образе жизни, такие как регулярные физические упражнения и потеря веса, могут предотвратить или отсрочить развитие диабета 2 типа.

Американская ассоциация диабета исследовала значение растительной диеты и сделала следующее заявление: «Вегетарианская диета – это здоровая альтернатива,

даже если у вас диабет. Исследования подтверждают: если придерживаться подобной диеты, это может помочь предотвратить и контролировать диабет... Такая диета содержит больше клетчатки, намного меньше насыщенных жиров и холестерина по сравнению с традиционным американским рационом питания... Высокое содержание клетчатки в этом рационе будет содействовать ощущению сытости в течение длительного времени после еды и поможет вам есть меньше... Подобное питание также обходится дешевле. Мясо, птица и рыба, как правило, – самые дорогостоящие продукты в нашем рационе»<sup>16</sup>.

Подобные меры по изменению образа жизни принесут огромную пользу и обойдутся недорого. Хотя они требуют активного действия и времени, однако помогают сохранить концентрацию глюкозы в крови на уровне, близком к нормальному, а также предотвратить повреждение глаз, почек и кровеносных сосудов, особенно нижних конечностей. Британский врач и исследователь Денис Беркитта был прав, когда сказал: «Если люди постоянно падают с обрыва, можно либо разместить машины скорой помощи под обрывом, либо построить забор на вершине скалы. Мы ставим слишком много машин скорой помощи под обрывом».

Многие люди, по сути, говорят: «Доктор, позвольте мне жить, как я хочу, есть, что хочу, курить и пить, что хочу, а потом дайте мне волшебную пилюлю, чтобы я мог хорошо себя чувствовать». Они пренебрегают законами здоровья и в то же время надеются, что все будет хорошо. Вместо этого мы можем построить «забор», чтобы защитить себя и своих детей от преждевременных болезней и смерти. Таким «забором» является потребление здоровой натуральной пищи, регулярные физические упражнения, достаточный отдых, потребление необходимого количества воды, близкие значимые взаимоотношения и вера в любя-

---

16  
ans/.

См. на [www.diabetes.org/food-and-fitness/food/planning-meals-planning-for-vegetarians/](http://www.diabetes.org/food-and-fitness/food/planning-meals-planning-for-vegetarians/).

щего заботливого Бога. Перед нами – огромная сложная задача, но и большие возможности. Профилактика всегда предпочтительнее, чем машина скорой помощи. Она не только лучше, чем лекарство, – она и есть лекарство. Как взрослые люди, мы имеем преимущество показывать нашим детям пример здорового поведения, который будет защищать их от свирепствующей пандемии.

Кроме того, нашему собственному здоровью это пойдет на пользу. Мы должны быть физически активными и поощрять наших детей делать то же самое. Мы должны быть ответственными зодчими их выбора, обеспечивая наиболее здоровые варианты питания и не жалея на это денег. Это особенно касается беременных женщин, которые формируют как здоровье своих детей, так и свое собственное здоровье.

В Библии содержится отличный совет относительно наставления наших детей, а также относительно наших собственных решений в сфере сохранения здоровья и общего поведения: «Наставь юношу при начале пути его: он не уклонится от него, когда и состарится» (Притч. 22:6). Мы осознаем важность повторения в обучении, и этот принцип четко изложен в следующем библейском наставлении: «И да будут слова сии, которые Я заповедую тебе сегодня, в сердце твоём, и внушай их детям твоим, и говори о них, сидя в доме твоём; и идя дорогою, и ложась, и вставая» (Втор. 6:6, 7). Как родители, мы должны уделять свое время, проявлять любовь и настойчивость, быть примером для ребенка, начиная от зачатия и до тех пор, пока он не станет независимым от родительской опеки.

Писание напоминает, что мы «дивно устроены» (Пс. 138:14). В ответ нам следует хвалить и благодарить Бога, почитая Создателя во всем: «Итак, едите ли, пьете ли или иное что делаете, все делайте в славу Божию» (1 Кор. 10:31). Господь всегда помогает нам, направляя в принятии решений и выборе, начиная от размеров порции и продуктов, наиболее подходящих для наших потребностей, до программы регулярных упражнений и доста-



точного отдыха. Одна из самых эффективных движущих сил, помогающих нам поддерживать наши тела в добром здравии, – наше желание почитать создавшего нас Бога. Существует нечто гораздо большее, чем желание просто быть здоровым ради здоровья (хотя и это важно) или желание жить дольше. Даже тщательно следуя законам здоровья, мы все равно когда-нибудь умрем, если наш Господь не вернется до этого. Наши тела – не наша собственность. Их создал Господь, и они являются храмом Святого Духа.

Несколько лет тому назад доктор Альберт Рис, декан медицинского факультета в Университете штата Мэриленд, помогал бросить курить женщине, которая несколько десятков лет была порабощена этим пагубным пристрастием. Он испробовал все, но она никак не могла освободиться от этой привычки. Она могла обходиться без сигарет в течение нескольких дней, но потом снова начинала курить. Однажды доктор Рис, который является христианином, рассказал ей о том, что ее тело – храм Святого Духа и что Иисус посредством Духа Святого хочет жить в ее теле. Он объяснил, что ее нынешние решения относительно заботы о своем теле будут частично определять и ее вечную участь. Через неделю, когда доктор навестил эту женщину, чтобы предложить поддержку, она сказала: «Я бросила. Я не курила с нашей последней встречи. Когда мне хотелось затянуться, я представляла, как Святой Дух задыхается от дыма. Я больше не желаю осквернять храм своего тела табаком. Когда вернется Иисус, я хочу представить Ему свое тело в наилучшем состоянии».

Хотите ли вы представить свое тело как живую жертву Иисусу, как храм для обитания Его Святого Духа? Почему бы вам не попросить Его прямо сейчас, чтобы Он укрепил вашу решимость вести здоровый образ жизни? Господь сразу же придет к вам на помощь. Если вы хотите, чтобы Великий Врач изменил ваше сердце, Он может сделать это, как сказано в Библии: «И дам вам

сердце новое, и дух новый дам вам... и сделаю то, что вы будете ходить в заповедях Моих и уставы Мои будете соблюдать и выполнять» (Иез. 36:26, 27). Мы все нуждаемся в помощи, чтобы произвести изменения в нашем поведении. Ищите помощь извне – ищите Божьей помощи. Вы не можете сделать это без Него, но Он не будет делать этого без вашего решения и сотрудничества. Попросите близкого друга или родственника стать вашим партнером в процессе изменений, честно обсуждайте друг с другом все ваши победы и неудачи, а также молитесь вместе. Вы будете рады, что сделали это, когда увидите положительные результаты и станете жить полноценной жизнью!

# Глава 4

## Всегда в хорошей форме

*Физическая активность – это выбор:  
сделайте правильный выбор.*

Воздух был пронизан волнением. Восторженная толпа бурно приветствовала Роджера Баннистера, завершавшего забег по Иффли Трэк Роуд в Оксфорде, Англия. Баннистер тщательно готовился к забегу. Полностью сосредоточившись на своей цели побить рекорд пробега одной мили за четыре минуты, он следовал чрезвычайно строгому режиму тренировок. Подготовка была интенсивной и даже включала серьезные занятия по альпинизму. В то время как Баннистер стремился побить этот труднодостижимый рекорд, другие спортсмены во всем мире также сосредоточились на той же цели.

6 мая 1954 года. Светает. Роджер Баннистер знал, что наступил тот самый день, к которому он так стремился эмоционально, духовно, интеллектуально и физически. Накануне, 5 мая, он поскользнулся на полированном полу в больнице и прихрамывал до самого вечера. Сомнения, вопросы, решимость и радостное предвкушение наполняли его ум в преддверии забега. Затем в сопровождении двух своих соперников – Криса Брашера и Криса Чатауэя – Баннистер пробежал милю за 3 минуты и 59,4 секунды! Он устремился к финишу и выиграл приз – желанный рекорд и звание первого человека, пробежавшего милю меньше чем за четыре минуты! Чтобы достичь цели, Роджеру Баннистеру потребовалась жесткая дисциплина.

Большинство важных решений в жизни требует усилий, и это особенно верно в отношении нашего здоровья. Хорошее здоровье не обретается в результате особого везения. Оно не появляется случайно. Хотя у каждого из нас разная

генетическая структура и предрасположенность к болезням, следование принципам здоровья, которые наш Создатель начертал на каждом нерве и ткани нашего организма, способствует нашему общему здоровью и благополучию. Когда вы отработали весь день и чувствуете себя совершенно изможденным, требуется настоящая дисциплина, чтобы пойти на тренировку. Или когда вы чувствуете усталость и предпочли бы пожевать арахис во время просмотра любимой комедии по телевизору, требуется непреклонное решение, чтобы встать с дивана и заняться физическими упражнениями. Не поймите нас неправильно. Мы не призываем вас быть вторым Роджером Баннистером. Ваша цель заключается не в том, чтобы завтра пробежать одну милю за четыре минуты. Ваша цель – оценить свое состояние, проконсультироваться с вашим врачом и начать систематическую программу упражнений, подходящую для вашего возраста и возможностей. Для молодых людей это могут быть более энергичные занятия, чем для людей постарше.

Что необходимо сделать, дабы мотивировать вас начать и продолжать заниматься регулярными упражнениями? Если вы еще не тренируетесь регулярно, что же требуется для начала?

### **Важнейшие принципы для занятий физическими упражнениями**

Упражнения – один из способов помочь вашему организму начать двигаться в направлении хорошего здоровья. Отец медицины Гиппократ однажды сказал: «Если бы мы могли дать каждому человеку нужное количество питания и физических упражнений, не слишком мало и не слишком много, мы нашли бы самый безопасный путь к здоровью». И в XXI веке это остается нашей задачей. Большинство из нас постоянно смотрит то на один экран, то на другой – смартфоны, iPad, электронные книги и компьютеры – до восьми часов в день. А если



еще добавить просмотр телевизора, то окажется, что мы проводим больше времени перед экранами, чем спим! Благодаря постоянной механизации даже профессии, связанные с применением физического труда, требуют все меньше физической активности. Хорошее здоровье требует активности, движения и физических упражнений. Иметь хорошее здоровье – не значит не болеть, но быть счастливым и чувствовать себя физически, психически, социально и духовно целостной личностью. Физические упражнения и активность помогают достичь этого состояния.

Прежде всего физические упражнения являются частью общего комплекса мер по укреплению здоровья. Эллен Уайт, вдохновенный просветитель в области здоровья, изложила сбалансированный комплексный подход к здоровой жизни, который выдержал испытание временем и получил научное подтверждение: «Чистый воздух, солнечный свет, воздержание, отдых, физические упражнения, правильное питание, использование воды, вера в Божественную силу – вот подлинные лекарства. Каждый человек должен знать природные методы исцеления и уметь их применять»<sup>17</sup>.

Цель физических упражнений – поддерживать и улучшать наше общее физическое состояние и здоровье. Люди тренируются, чтобы укрепить мышцы, улучшить деятельность сердечно-сосудистой системы, контролировать свой вес, развивать спортивные навыки, улучшить внешний вид, содействовать общему здоровью и психическому состоянию, а также найти друзей и весело провести время. Это единственное и самое важное, что мы можем сделать для увеличения продолжительности нашей жизни.

Эллен Уайт предлагает еще один полезный принцип. «Физическое состояние тела оказывает влияние на формирование характера, на развитие ума и души»<sup>18</sup>. Как на хорошем фундаменте зиждется все здание, так и хорошо

---

17 Э. Уайт. Советы по здоровью, с. 90.

18 Э. Уайт. Моя жизнь сегодня, с. 78.

функционирующий организм создает основание для развития умственных способностей и в конечном итоге характера.

## **Преимущества физических упражнений**

Физическая активность всегда полезна, за исключением тех случаев, когда вы перегружаете себя упражнениями или занимаетесь неправильно. Никогда не поздно начать и выполнять хотя бы некоторые упражнения, это лучше, чем вообще не заниматься.

Упражнения способствуют устойчивому снижению веса, улучшают осанку и внешний вид. Они также снижают риск развития заболеваний сердца, диабета, рака и болезни Альцгеймера, а также снижают риск преждевременной смерти. Вы когда-нибудь чувствовали, что как будто одеревенели и хотели бы быть более гибкими? Упражнения увеличивают гибкость тела, укрепляют кости и суставы, защищают от переломов, оздоравливают мышцы. Преимущества упражнений: снижение артериального давления, частоты сердечных сокращений, снижение риска ожирения и диабета. Если вы чувствуете себя слишком уставшим, чтобы тренироваться, помните: упражнения увеличивают энергию, жизненную силу, скорость и производительность. Хорошая физическая форма содействует лучшему восстановлению после травм и заболеваний.

Теперь, когда мы рассмотрели физические преимущества упражнений, давайте поговорим о психологических выгодах. Если когда-либо существовала удивительная формула здоровья – то это упражнения. Хорошая прогулка в парке или бег трусцой улучшают способности к обучению и запоминанию информации, а также общую умственную деятельность. Они прекрасно избавляют от стресса и улучшают общее психологическое состояние. У физически активных людей снижается уровень депрессии и повышается самооценка. Вы когда-нибудь замечали, что в тот день, когда позанимались, лучше спите?

Физические упражнения также предоставляют некоторые удивительные социальные преимущества.

Они улучшают эмоциональный интеллект (с понятием эмоционального интеллекта мы познакомимся в одной из последующих глав) и способность разрешать конфликты, укрепляют взаимоотношения, улучшают интимную жизнь супругов, а также вызывают ощущение счастья. Поскольку упражнения увеличивают приток кислорода, поступающего с потоком крови в мозг, они также усиливают нашу способность размышлять, молиться и изучать Библию. Систематические занятия спортом увеличивают нашу способность ценить духовные вещи. С удвоенной энергией, получаемой от упражнений, мы также будем служить другим.

### План и рекомендации

Одна из ведущих мировых профессиональных организаций в области физиологии физических упражнений – Американский колледж спортивной медицины – рассчитала количество физических упражнений, способных оказать положительное влияние на здоровье. Каждому из нас нужно как минимум 150 минут умеренной физической нагрузки в неделю. Для большинства людей это весьма достижимая цель. Все, что нам нужно, – это тротуар, тропинка в лесу, беговая дорожка и решение посвятить немного времени физическим упражнениям – в общей сложности менее трех часов в неделю или около 30 минут в день. Удивительно, но вам не нужно быть спринтером или штангистом мирового класса, чтобы получить достаточную физическую нагрузку. Быстрой ходьбы в течение как минимум 30 минут пять раз в неделю будет достаточно. Последние исследования показывают, что нам не обязательно выполнять все упражнения за один подход. Три 10-минутных занятия дадут те же результаты, что и одно 30-минутное занятие.

Конечно же, недостаточно просто читать и говорить об упражнениях – вы должны выполнять их! Кто-то сказал: «Все разговоры о ходьбе не заменят хорошей прогулки». Пересмотрите свои прошлые привычки, насколько они полезны, и решите, какие привычки вы хотите иметь. Не беспокойтесь



о том, будете ли успешными или нет. Просто решите сделать все возможное, начиная с этого момента. И начинайте.

**1. Планируйте.** Существует множество доступных программ физических упражнений, но вот четыре характеристики, на которые следует обратить внимание: частота, интенсивность, время и тип вашей программы упражнений. Однако всегда консультируйтесь с врачом, прежде чем начать занятия. Кратко рассмотрим каждую из четырех характеристик хорошей программы упражнений.

- **Частота** – как часто вы занимаетесь спортом. В качестве кардионагрузок (упражнений, стимулирующих работу сердца) большинство специалистов предлагает умеренные физические нагрузки пять дней в неделю или интенсивные кардионагрузки три дня в неделю, чтобы улучшить свое здоровье. Чтобы похудеть, вам, вероятно, необходимо заниматься до шести или более раз в неделю. А для силовых тренировок рекомендованная частота – два или три дня в неделю, по крайней мере с одно- или двухдневным перерывом между тренировками.
- **Интенсивность** – как сильно вы тренируетесь. Общее правило для кардионагрузок – работать в области целевой частоты сердечных сокращений и выполнять упражнения разной интенсивности, чтобы стимулировать различные энергетические системы. Для силовых тренировок упражнения, которые вы выполняете, вес, который вы поднимаете, количество подходов и повторений определяют интенсивность тренировок.
- **Время** – как долго вам следует тренироваться. Основным принцип состоит в том, чтобы заниматься от 30 до 60 минут в день. Это не значит, что нужно начинать сразу же с часовой тренировки. Вам, возможно, понадобится какое-то время, чтобы достичь такого уровня кардиотренировок. Начинайте медленно. Если вы не тренировались уже какое-то время, то не можете за один день наверстать все 10 лет отсутствия тренировок. Интенсивность занятий и уровень вашей под-

готовленности будут определять продолжительность тренировки. Чем сильнее вы работаете, тем короче будут ваши тренировки.

- **Тип** – для кардиотренировок вы можете выполнять любые упражнения, увеличивающие частоту сердечных сокращений, такие как бег, ходьба, езда на велосипеде, плавание, спортивные игры и т. д. Силовая тренировка включает в основном любое упражнение, в котором используется какое-нибудь сопротивление (ремни, гантели, тренажеры и т. д.), чтобы работали ваши мышцы.

### **Запомните четыре характеристики:**

1. Частота: занимайтесь регулярно.
2. Интенсивность: занимайтесь энергично.
3. Время: упражняйтесь по крайней мере 30 минут в день.
4. Тип: включайте в вашу программу занятий как аэробные, так и силовые упражнения.

Следование этим основным принципам упражнений поможет вам построить ваши тренировки таким образом, чтобы избежать скуки, травм, переутомления и чрезмерной потери веса.

Простейшие меры для соответствующих аэробных упражнений – приобретите шагомер (счетчик шагов) и ежедневно проходите рекомендуемые 10 тыс. шагов! Это будет способствовать вашей хорошей физической форме.

**2. Рекомендации.** Чтобы ваша программа была эффективной независимо от того, новичок вы или «профи», предлагаем некоторые полезные советы.

- **Действуйте.** Ничего не произойдет, если вы не начнете действовать. Просто сделайте это!
- **Используйте трехступенчатую модель изменений.** Во-первых, осознайте, где вы находитесь сейчас; во-вторых, решите, где вы хотите быть; в-третьих, разработайте план, как туда попасть.
- **Узнайте больше об упражнениях.** Начните исследовать вопросы, связанные со сферой ваших интересов.

Отмечайте положительные аспекты применения здорового образа жизни: обдумайте их, верьте в них, говорите о них. Начните, а потом продолжайте снова и снова с верой, что у вас все получится.

- **Оцените свою эффективность.** Некоторые люди считают полезным вести дневник, записывая, когда они начали заниматься, и делая пометки о своих успехах (в Интернете вы можете найти много хороших образцов подобных дневников).
- **Начните двигаться.** Начните сегодня и не останавливайтесь. Последовательность – важнейшее условие. Помните: три основных помехи физической активности – это откладывание на потом, отсутствие настойчивости и неверие в победу. Возможно, вы не достигнете всех своих целей, но не унывайте. Никогда не прекращайте тренироваться.

Не забывайте: все хорошее, что вы делаете для вашего тела, будет поддерживать и укреплять ваши духовные и умственные силы. Занимайтесь и наслаждайтесь положительными чувствами, которые приносит физическая активность. Оценивайте свои достижения и поддерживайте мотивацию.

## Дополнительные силы

Хорошая религия дополняется здоровыми привычками, которые обязательно должны включать физические упражнения. Тело и душа тесно взаимосвязаны, поэтому необходимо молиться, чтобы и тело, и душа процветали во славу Бога. «Возлюбленный, молюсь, чтобы ты здравствовал и преуспевал во всем, как преуспевает душа твоя» (3 Ин. 1:2). Всякий раз, когда мы сталкиваемся с проблемами, препятствиями или трудными задачами, исполняя Божью волю (в том числе и физические упражнения), у нас есть преимущество просить Его о помощи в укреплении нашей решимости. Когда мы выбираем жить в гармонии с принципами здорового образа жизни, Он укрепит нас, чтобы мы могли правильно по-

ступать. Нашу битву мы ведем не в одиночку. Мы можем совершать всё через Иисуса Христа, Который укрепляет нас (см. Флп. 4:13).

Наше тело является храмом Божиим. Физические упражнения помогают сохранить этот храм в хорошей форме, чтобы мы могли понимать Божьи требования и исполнять их. Многие люди переедают, имеют вредные привычки и ведут малоподвижный образ жизни. А потом они молятся и просят, чтобы Бог исцелил их тела. Разве не самонадеянно думать, что мы можем сознательно нарушать законы здоровья и ожидать, что Бог даст нам хорошее здоровье? Хотя физические упражнения не всегда гарантируют нам хорошее здоровье, их отсутствие вполне может гарантировать отсутствие и здоровья.

Планируйте заниматься физическими упражнениями ежедневно. Используйте это время, чтобы помолиться и пообщаться с вашим Создателем. Это взбодрит ваш ум, тело и дух. В вопросе тренировок и крепкого здоровья нет места для оправданий и отсрочек. Мы должны сделать всё для поддержания здоровья и хорошего самочувствия. Никто не может сделать этого за вас. Решение – за вами!

# Глава 5

## Здоровые отношения

*Любовь – самое главное:  
инвестируйте в любовь.*

Эстер сидела в кабинете, опираясь на спинку стула. Хотя ей было всего 24 года, ее глаза потемнели от глубокой печали. Что-то лишило ее радости. Неохотно женщина признала, что у нее много проблем со здоровьем, но она никогда не обращалась к врачу. Эстер рассказала, как родители с трех лет избивали ее за то, что она мочилась в кровать. Когда она выросла, случаи недержания продолжались и наказание следовало неизменно. Страх быть наказанной за то, чего она не могла контролировать, усиливался. Когда Эстер стала подростком, она все еще имела проблемы с контролем мочеиспускания, но добавились неприятные сны и плохая самооценка. «Мне было стыдно, и я считала, что на мне никто не захочет жениться, – сказала она. – Я благодарна Богу за то, что все-таки вышла замуж».

После того как Эстер покинула родительский дом и стала жить со своим добрым и поддерживающим мужем, случаи энуреза стали реже, хотя кошмары и головные боли остались. Часто она просыпалась после кошмара в мокрой постели. У нее также случались внезапные приступы паники, которые приводили к учащенному сердцебиению и затрудненному дыханию. Эстер никогда не рассказывала мужу о том, как жестоко с ней обращались в детстве, опасаясь, что он может не понять. Испытывая глубокий стыд, она нуждалась в помощи.

Такие симптомы часто встречаются у людей, страдающих от посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), которое испытывают люди, пострадавшие

от эмоциональных травм. Подобно Эстер, многие люди страдают в одиночку от проблем со здоровьем – результата насилия или жестокого обращения, которому человек мог подвергаться в очень раннем возрасте. Наши глубокие и часто наиболее значимые отношения с самыми близкими людьми могут оказывать сильное влияние на наше здоровье и благополучие в течение всей жизни.

### **Влияние взаимоотношений на физическое здоровье**

Исследования показали, что поддерживающие отношения укрепляют иммунную систему и увеличивают способность человека бороться с болезнями. Одно из таких исследований свидетельствует, что всего три еженедельных визита родственников и близких друзей улучшали иммунитет у пожилых людей<sup>19</sup>. В то же время научные исследования подтвердили, что жестокое обращение и насилие могут повредить нашему здоровью. Физическое, сексуальное или эмоциональное насилие, а также продолжительное состояние стресса, связанного с жестоким обращением, влекут за собой многие проблемы со здоровьем. Неблагоприятные события детства часто становятся причиной некоторых проблем с физическим здоровьем в более зрелом возрасте. Травматические события детства включают «словесное, физическое или сексуальное насилие, а также воспитание в дисфункциональной семье», где ребенок может стать свидетелем семейного насилия<sup>20</sup>. Трагично, что зачастую люди, имеющие наиболее близкие эмоциональные связи с человеком (семья и ближайшие родственники), могут совершать подобные акты насилия. Семья, которая должна быть маленьким раем на Земле, приютом и безопасным

---

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

20 Centers for Disease Control and Prevention, "Adverse Childhood Experiences Reported by Adults," на [www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm5949a1.htm](http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm5949a1.htm).

убежищем, наполненным теплом и любовью, может превратиться в опасное и страшное место, где за закрытой дверью совершается зло.

Такие нездоровые условия становятся источником хронического стресса, что может привести к болезням и даже смерти. Взрослые, пережившие в детстве жестокое обращение, на 60 % больше подвержены риску развития диабета<sup>21</sup>. Исследования по вопросам детской беспризорности также обнаружили повышенный риск развития диабета у таких детей<sup>22</sup>. В контексте текущей пандемии сахарного диабета эти поразительные факты вызывают тревогу. Кто бы мог подумать, что диабет зависит от качества взаимоотношений в семье? Однако такие негативные последствия для физического здоровья выходят за рамки диабета или иммунной системы. Травматический опыт в детстве играет определенную роль в возникновении рака, сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения и избыточного веса, а также ранней смерти<sup>23</sup>. Эти факты наводят на мысль, что если чрезмерный стресс ослабляет иммунную систему в детстве, а жестокое обращение разрушает тонкие механизмы психики, то в дальнейшей жизни у человека могут возникнуть многочисленные физические, умственные и эмоциональные проблемы.

### **Влияние взаимоотношений на психическое здоровье и социальное благополучие**

Нездоровые взаимоотношения в семье на самом деле приводят к изменениям в нашем мозге. Особенно страдают те части мозга, которые играют важную роль в работе долгосрочной и краткосрочной памяти<sup>24</sup>. Кроме

---

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

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

23 Centers for Disease Control and Prevention, "Adverse Childhood Experiences Reported by Adults».

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

того, и дети, и взрослые, ставшие жертвами семейного насилия, часто испытывают страх, стыд, чувство вины и позора. Такие отрицательные эмоции способствуют возникновению психических и эмоциональных проблем, в том числе депрессии, биполярного расстройства, посттравматического стрессового расстройства как у мужчин, так и у женщин<sup>25</sup>.

Плохое обращение в детстве и бедность в раннем возрасте вредит нашей иммунной системе. В организмах людей, выросших в подобных условиях, впоследствии часто обнаруживается повышенное количество воспалительных процессов в результате повреждения деятельности иммунной системы. У них также повышен риск развития диабета! Такая дисфункция иммунной системы проявляется не только в случае жестокого обращения с детьми, но и в результате конфликтов между супругами или друзьями, особенно если конфликт продолжается в течение долгого времени.

### **Влияние взаимоотношений на социальную жизнь**

Исследования связывают жестокое обращение и насилие во всех его формах не только с увеличением смертности, но и с негативным влиянием на общество в целом. Во всем мире насилие и жестокое обращение стали серьезной проблемой.

Следующие статистические данные открывают суровую реальность о последствиях насилия и жестокого обращения для здоровья людей: более одного из трех убийств женщин во всем мире совершается сексуальным партнером – часто супругом или спутником жизни<sup>26</sup>. Подобное насилие обычно представляет собой конечный результат долгой истории насильственных взаимоотношений. Работники здравоохранения

---

25 J. McCauley et al., "Clinical Characteristics of Women With a History of Childhood Abuse: Unhealed Wounds," JAMA 277 (1997): 1362-1368.

26 H. Stöckl et al., "The Global Prevalence of Intimate Partner Homicide: A Systematic Review," The Lancet 382 (2013): 859-865.





нения в Соединенных Штатах причисляют насилие к списку из восьми основных факторов, угрожающих здоровью американских граждан.

### Защитные факторы

К счастью, даже несмотря на многочисленные негативные последствия для здоровья пострадавших от бытового насилия, еще есть надежда! Не у каждого, кто испытал насилие или жестокое обращение в семье, могут возникнуть подобные проблемы со здоровьем. Многим людям удастся справиться с негативным опытом детства, используя эффективные механизмы выживания, и это называют устойчивостью к влиянию внешних факторов.

Хорошей вестью для пострадавших от насилия в семье является факт, что позитивные факторы преодоления последствий могут помочь людям исцелиться. К подобным факторам относятся: развитие здоровой эмоциональности и способности быть гибким, бескорыстная забота о благополучии других, создание системы социальной поддержки, наличие веры, религиозной жизни или духовности<sup>27</sup>. На самом деле, исследования показывают, что дух благодарности и особенно прощение<sup>28</sup> могут эффективно способствовать психологической устойчивости в условиях психологической травмы и жестокого обращения.

Прощение может стать исцеляющим бальзамом и защитным фактором, позволяющим нам справиться с болезнью, которая возникает в результате насильственных взаимоотношений. Если кто-то вас глубоко ранил и вы не в состоянии простить его, то позволяете ему причинить вам боль еще раз. Дух непрощения разрушает наше здоровье и заключает нас в тюрьму горечи. Он отнимает у нас радость, которую Бог жаждет даровать нам. Как Иисус простил распинавших

---

27 K. Tusaie and J. Dyer, "Resilience: A Historical Review of the Construct," *Holistic Nursing Practice* 18 (2004): 3-8.

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

Его, хотя они не заслуживали этого, так и мы можем простить людей, причинивших нам боль или вред, даже если они не просят прощения. Прощать других не означает, что мы миримся с их действиями или оправдываем их отношение к нам. Скорее прощение освобождает другого человека от нашего осуждения, когда он не заслуживает этого, ибо Христос освободил нас от Своего осуждения, когда мы этого не заслуживали. Апостол Павел ясно говорит: «Но будьте друг ко другу добры, сострадательны, прощайте друг друга, как и Бог во Христе простил вас» (Еф. 4:32).

Один из вопросов, которые задают люди, переживающие мучительную душевную боль из-за деструктивных взаимоотношений: «Где же во всем этом Бог?». Боль и несправедливость наводнили земной шар. Порой с нами поступают несправедливо. Мы живем в мире, где сосуществуют добро и зло, радость и печаль, любовь и ненависть, здоровье и болезнь. Иногда мы сами себе причиняем страдания, делая плохой выбор, но как часто бывает, что мы не сделали ничего плохого, а наша жизнь полна боли и печали. Нам делают больно. Мы плачем. Трагедия сокрушает нас. Но, несмотря на всю несправедливость жизни, Бог по-прежнему рядом. И Он никогда не оставит и не покинет нас (см. Евр. 13:5). Вместо этого, если мы позволим Ему, Он укрепит и поддержит нас. Он по-прежнему исцеляет сокрушенных сердцем, дает пленным освобождение и отпускает измученных на свободу (см. Лк. 4:18).

Вечная библейская истина, преобразующая жизнь, такова: Бог есть любовь (см. 1 Ин. 4:8). Его действия в отношении нас всегда исполнены только любви. Он никогда не сделает ничего, чтобы причинить нам вред. Какими бы болезненными и травмирующими ни были переживания нашего детства, Бог не был их причиной, и вы, конечно же, не несете ответственность за них. Они были результатом неправильного, деструктивного выбора, сделанного кем-то другим. Чувствуете ли вы

себя виноватыми за то, над чем вы не имели абсолютно никакого контроля, или обвиняете в этом Бога? Если в вашем сердце есть болезненная пустота в результате детской травмы, эмоционального предательства, физического или эмоционального насилия, Иисус понимает вашу боль. Его Самого предали и избивали, высмеивали и отвергали. Люди клеветали на Него и смеялись над Ним. Его враги злословили и распяли Его. Но, несмотря на такую ужасную несправедливость, Он никогда не терял веру в любовь и заботу Своего Отца. Будучи в состоянии понять, через что вам пришлось пройти, Он рядом с вами, чтобы исцелить ваше сердце и дать вам надежду на новую жизнь.

Задумывались ли вы когда-нибудь над тем, для чего нужны человеческие взаимоотношения? Почему Бог дает нам отцов, матерей, братьев, сестер, мужей, жен, сыновей, дочерей и друзей? Взаимоотношения между людьми являются частью Божьего плана, чтобы открыть нам различные аспекты Его любви. Писание представляет разные стороны Личности Бога: то Он предстает перед нами как сильный заботливый отец, то проявляет качества нежной сострадательной матери, любящего мужа, ласковой жены, старшего брата, встающего на нашу защиту, сестры, всегда готовой выслушать, и верного друга. Бог открывает Свою любовь через призму человеческих отношений.

Но что, если какие-то из этих отношений разрушаются не по нашей вине? Что делать, если вместо проявления свойств характера Бога они отражают разрушительность греха и деструктивный характер эгоизма? Когда мы научимся доверять Богу, Он превозможет последствия подобных отношений и наполнит наши сердца любовью, которую мы должны были получить от отца, матери, сестры, брата, мужа, жены или друга. Прочитайте следующие отрывки из Библии и возрадуйтесь, что Господь может удовлетворить самые глубокие потребности вашего сердца.

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

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

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

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

«И бывает друг [Иисус] более привязанный, нежели брат» (Притч. 18:24).

Это лишь несколько библейских текстов, описывающих тесные, задушевные отношения, которые Отец, Сын и Святой Дух желают иметь с нами. Если за закрытыми дверями родного дома наша жизнь была разрушена, мы можем обнаружить новую надежду в Боге, Который восстановит нашу жизнь и даст все, в чем нуждается наше сердце. Любовь, струящаяся из сердца бесконечного Бога, – исцеляющая любовь. В Нем мы обретаем новую жизнь. Благодаря Ему можем снова надеяться и смотреть в будущее с новой радостью.

# Глава 6

## Каковы мысли человека, таков и он

*Позитивное мышление животворно:  
учитесь мыслить позитивно.*

**В**ы когда-нибудь думали о том, почему негативные мысли порой полностью занимают ваш разум? Пытались ли превратить эти негативные мысли в позитивные? Замечали ли вы, как ваши мысли влияют на ваши действия, когда сталкиваетесь с важным нравственным выбором или этической дилеммой?

Группа добровольных участников эксперимента провела две бессонные ночи. Ученые из лаборатории военных исследований обнаружили, что недостаток сна препятствует способности участников эксперимента принимать решения при столкновении с нравственными дилеммами, имеющими эмоциональную окраску<sup>29</sup>. Но еще более значительным фактом было следующее: хотя некоторые добровольцы в результате лишения сна меняли свои представления о нравственном и приемлемом, это касалось не всех. Те, кто в начале исследования проявил высокие показатели так называемого эмоционального интеллекта, не поколебались в вопросах нравственного выбора.

Данное исследование, как и многие другие, помогает подтвердить вечную истину о человеке, выраженную в тексте Притч. 23:7: «Потому что, каковы мысли в душе его, таков и он». Наше мышление формирует наши реакции на жизнь. Наши мысли определяют, что мы делаем. Наше поведение

---

29 W.D.S. Killgore et al., "The Effects of 53 Hours of Sleep Deprivation on Moral Judgment," Sleep 30 (2007): 345-352.

часто является результатом того, чем заполнен наш разум. Мы воплощаем в действие образы, которые проецируем на экране нашего сознания. Понятно, что каждому из нас придется иногда сталкиваться с эмоционально окрашенной нравственной дилеммой. И как мы будем реагировать, когда это произойдет? В таких случаях эмоциональный интеллект может оказаться весьма полезным.

### Что такое эмоциональный интеллект?

Традиционно мы понимаем интеллект как когнитивные или умственные способности человека, и средством для их измерения был тест на IQ (коэффициент интеллекта). Однако в 1983 году психолог Говард Гарднер в своей книге «Структура разума» (Frames of Mind) предложил теорию множественного интеллекта. Вместо определения интеллекта только как логической способности он призывает рассматривать его в виде набора из восьми (позже он включил еще одну) групп навыков: натуралистический интеллект, музыкальный интеллект, логико-математический интеллект, межличностный интеллект, телесно-кинестетический интеллект, вербальный интеллект, внутриличностный интеллект, пространственный интеллект и экзистенциональный интеллект<sup>30</sup>.

Позднее, в 1995 году, психолог и журналист Дэниэл Гоулман издал международный бестселлер под названием «Эмоциональный интеллект», который популяризировал этот вид интеллекта, определяемого как эмоциональные способности психики, то есть способность идентифицировать, оценивать и контролировать эмоции. Согласно Гоулману, эмоциональный интеллект имеет пять различных аспектов<sup>31</sup>:

- 1) осознание собственных эмоций;
- 2) управление собственными эмоциями;

---

30 См. Howard Gardner, Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences (New York: Basic Books, 2003).

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

- 3) осознание эмоций других людей;
- 4) управление отношениями с другими людьми;
- 5) способность мотивировать себя к достижению своих целей.

Все они важны, ибо мы должны уметь распознавать эмоции и управлять ими.

### **Роль эмоционального интеллекта**

Эмоциональный интеллект (EQ или EI) связан не только с принятием решений. Исследования показывают: хотя работа, которую человек получает после окончания института, может отражать его IQ, но насколько далеко он продвинется в этой работе, мало зависит от его умственных способностей<sup>32</sup>. Это даже не связано с тем, какие оценки человек получал в школе или институте. Это больше связано с эмоциональным интеллектом (EQ). Наш успех и счастье в жизни более тесно связаны с EQ, чем с любой другой формой интеллекта.

Разнообразные научные исследования показали, что увеличение EQ человека способствует предотвращению или лечению депрессии, фобии, обсессивно-компульсивного расстройства, посттравматического стрессового расстройства, анорексии, булимии, а также зависимостей, таких как алкоголизм<sup>33</sup>. К примеру, 12-шаговая Программа движения анонимных алкоголиков добилась больших успехов, но ее эффективность возрастает в четыре раза в сочетании с программой повышения эмоционального интеллекта.

А какая от него польза людям, которые не страдают от зависимости или определенного заболевания? Повышение EQ поможет этим людям мыслить более ясно

---

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

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



и более эффективно общаться. Он способствует формированию единства в группах, снижает поляризацию мнений, а также способствует более счастливой жизни.

## **Факторы, влияющие на эмоциональный интеллект**

В течение последнего десятилетия ученые проводили обширные исследования, чтобы понять, что может влиять на EQ. Наша генетическая структура, условия воспитания и уровень эмоциональной поддержки – все это имеет значение. А также важно и наше питание.

Бонни Бижолд (Bonnie Beezhold) свидетельствует, что питание, основанное на растительной пище, содействует более здоровому настроению мужчин и женщин<sup>34</sup>. Переход на вегетарианскую диету уменьшает уровень стресса, тревоги и депрессии.

Наша деятельность оказывает влияние как на IQ, так и на EQ. Чем больше мы смотрим развлекательных программ по телевизору, тем ниже уровень творчества и оценки в школе<sup>35</sup>. Кроме того, наблюдается отсутствие эмоционального контроля, в том числе увеличение уровня насилия и преступлений на сексуальной почве<sup>36</sup>. Интернет-развлечения, видео и компьютерные игры также оказывают негативное влияние. Как пишет апостол Павел: «Взирая... преобразуемся в тот же образ» (2 Кор. 3:18).

Однако наиболее важное влияние на EQ оказывает то, во что мы верим. Наши убеждения – то есть наша оценка событий, наше мнение относительно проблем, наш тихий (или иногда не очень тихий) разговор с самим собой – в значительной степени формируют наши эмоции. Таким

---

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

35 I. Sharif and J. D. Sargent, "Association Between Television, Movie, and Video Game Exposure and School Performance," *Pediatrics* 118 (2006): e1061-70.

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

образом, наши убеждения имеют гораздо больше общего с тем, как мы себя чувствуем, чем с тем, что на самом деле происходит в нашей жизни.

Приведем пример из Библии. Местные власти арестовали и жестоко избили Павла и Силу без справедливого судебного разбирательства. Затем апостолов бросили в подземелье, а их ноги забили в колоды (см. Деян. 16:22-24). Но пленники пели хвалу Богу. Почему? Потому что их мысли были намного мощнее того, что на самом деле происходило в их жизни. Мы можем учиться и развивать эмоциональный интеллект, учитывая несколько принципов. Проиллюстрируем три из них с помощью библейских примеров.

### История Саула

Царь Саул был высоким, красивым (см. 1 Цар. 9:1, 2) и богатым. Однако все эти качества имеют очень мало общего с эмоциональным интеллектom.

В его разуме начали обнаруживаться негативные мысли, которые складывались в систему иррационального, искаженного мышления. Ему было присуще первое когнитивное искажение: **преувеличения и преуменьшения**, то есть он преувеличивал значение неважных вещей и преуменьшал ценность того, что действительно имело большое значение.

Как Саул преуменьшал или обесценивал важные вещи? Столкнувшись со своей виной, он обвинял других и оправдывал себя (см. 1 Цар. 15:20, 21). «Почему бы тебе не вспомнить то, что я правильно сделал? – жаловался он пророку Самуилу, который обличал его. – Ты же замечаешь только мои неправильные поступки, которые, кстати, не так уж и важны». Он не учился на своих ошибках.

Кроме того, Саул заиклился на несправедливости жизни. Совершив грех, царь получил приговор, но он считал, что наказание перевешивает преступление. Действительно ли это было так? Ведь приговор произнес Сам Бог. Мы должны признать, что на земле не ко



всем и не всегда относятся справедливо, но даже в таких неблагоприятных ситуациях заикливание на мыслях о несправедливости неизбежно повлечет за собой значительные эмоциональные проблемы.

Третий аспект искаженного мышления Саула, связанного с преувеличением, заключался в непомерно завышенной самооценке (см. ст. 16-19). Мы также можем назвать это непомерной гордостью, которую было легко уязвить. Гордость Саула была уязвлена тем, что народ, и особенно женщины, отдавали очевидное предпочтение другому лидеру (см. 1 Цар. 18:6-9).

Если нам не нужно постоянное одобрение, если мы обладаем смирением, а не искаженным преувеличенным представлением о себе, у нас меньше шансов пострадать от серьезной депрессии, столкнувшись с неодобрением или разочарованием. Это не значит, что мы не должны обладать чувством собственного достоинства. Христианин признает, что Христос умер бы даже за одного-единственного человека, что делает каждого из нас бесконечно ценным. Но если мы думаем, что более важны, чем человек, который сидит рядом с нами и за которого Христос тоже умер, – это уже свидетельствует о высокомерии и гордости.

Обладая огромным потенциалом, Саул жил эгоистичной жизнью, никогда полностью не доверяя и не повинаясь Богу и никогда не отказываясь от своей гордости более чем на несколько дней. В конце концов, находясь в чрезвычайно сложном положении, окруженный приближающимися врагами, он покончил жизнь самоубийством.

### История Соломона

**Второе когнитивное искажение – умозаключения,** основанные на чувствах. Это выглядит следующим образом: «Я чувствую себя неудачником, следовательно, я – неудачник». «Я чувствую себя разбитым и беспомощным, значит мои проблемы невозможно решить». «Я чувствую, что нахожусь на вершине мира, поэтому я непобедим». «Я

сержусь на тебя, и это доказывает, что ты жесток и равнодушен по отношению ко мне». Подобные рассуждения часто приводят к круговой зависимости.

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

«Если кому-то весело, – заявил Соломон, – то и я хочу делать то же, что и они». Интересно отметить: хотя сегодня имеется намного больше «веселья» (то есть развлечений), чем когда-либо прежде, депрессия в нашем обществе приобрела размеры эпидемии. Итак, если бы удовольствия могли предотвратить или излечить депрессию, мы наблюдали бы самый низкий ее уровень. Но все как раз наоборот.

Большинство увеселительных занятий, в которых участвуют люди в нашем обществе, резко поднимают уровень дофамина в мозге, создавая ощущение удовольствия, но потом наступает такое же резкое его снижение, намного ниже нормального уровня. Кроме того, чем больше таких вещей мы делаем, тем меньше он поднимается. Уже довольно скоро, когда мы обращаемся к своей излюбленной зависимости, она едва выводит нас на нейтральный уровень. Все остальное время мы испытываем глубокое непреодолимое чувство печали.

Соломон также писал: «И возненавидел я жизнь... ибо все – суета и томление духа!.. И обратился я, чтобы внушить сердцу моему отречься от всего труда, которым я трудился под солнцем» (ст. 17-20). У Соломона было больше всех денег, самые красивые дома и сады, самые прекрасные женщины. Его современники, очевидно, считали его счастливейшим из людей. Однако эгоистичные удовольствия не принесли ему счастья. «На собственном горьком опыте Соломон познал пустоту жизни, в которой человек ищет в земном наивысшее благо»<sup>37</sup>.

В конце концов Соломон изменил свою жизнь. И если даже его разгульная жизнь могла изменить направление, то есть надежда и для каждого из нас.

Джонатан Мартенссон говорит, как можно решать проблему умозаключений, основанных на чувствах. «Чувства подобны волнам, – отмечает он. – Мы не можем остановить их приближение, но мы можем выбрать, на какой из них кататься». Мы можем выбрать те чувства, которые истинны и находятся в гармонии с Божьим планом для нашей жизни.

### История Илии

Илия «отошел в пустыню на день пути и, придя, сел под можжевелевым кустом, и просил себе смерти и сказал: довольно уже, Господи; возьми душу мою, ибо я не лучше отцов моих» (3 Цар. 19:4). Этот ветхозаветный пророк не страдал чувством раздутой гордости и не потворствовал собственным слабостям, ведя эгоистичный образ жизни. Он жил очень просто, тем не менее испытывал серьезную депрессию.

Всегда следовавший Божьей воле, Илия только что пережил чудесное вмешательство Бога на горе Кармил. Однако в тот же день кто-то сообщил ему, что он вот-вот потеряет свою жизнь, и пророк запаниковал. Имел ли Илия основания опасаться Иезавели? Да, ведь она убила всех других пророков Господних. Но вместо того чтобы полагаться на Божью защиту, он побежал. Сорок дней спустя он был настолько подавлен, что хотел умереть. Богу нужно было приписать Илии курс лечения депрессии. Как и многим людям, страдающим депрессией, пророку хотелось находиться в темноте – в пещере. Богу пришлось послать землетрясение и вихрь, чтобы вывести его из пещеры на свет. После этих событий Господь обратился к самому важному средству исцеления Илии. Он провел с ним сеанс когнитивно-поведенческой психотерапии, чтобы исправить мысли пророка.

Ошибка Илии заключалась в чрезмерном обобщении. «Я – единственный, кто не поклонился Ваалу», – сказал пророк. Господь в первый раз позволил ему остаться при своем мнении. Но когда пророк повторил его, Бог не мог позволить ему оставаться далее с этим самоубийственным обобщением. «Илия, – сказал Господь, – есть еще семь тысяч человек, которые не преклонялись пред Ваалом».

Дабы помочь Илии преодолеть депрессию, Бог поставил перед ним ряд конкретных задач (см. ст. 15, 16). Пророк выполнил то, о чем попросил его Господь, и не только восстановился, но даже, не познав смерти, был вознесен на Небо (см. 4 Цар. 2:11).

## Освобождение

Если мысли неправильные, чувства также будут неправильными, а сочетание мыслей и чувств составляет характер человека. Но хорошей вестью является то, что преобразование нашего мышления изменит нас. Библия говорит: «Преобразуйтесь обновлением ума вашего» (Римл. 12:2). Мы не только должны признать искаженные мысли, но и исправить их, заменить на верные и истинные, источником которых является Бог.

Как же тогда нам сохранить и улучшить наш эмоциональный интеллект? Мы можем сделать это, если будем употреблять здоровую пищу, достаточно спать, избегать плохих развлечений в Интернете, телевидения и кино, а также отвергать когнитивные искажения: преувеличение, умозаключения, основанные на чувствах, чрезмерные обобщения и другие<sup>38</sup>. Мы должны заполнить наш ум истинными и верными мыслями, которые рождаются из понимания Божьего плана для нашей жизни. И тогда, как говорит Христос: «Познаете истину, и истина сделает вас свободными» (Ин. 8:32).

Избавиться от негативных мыслей можно, заменяя их позитивными. Уничижающие, угнетающие нас мысли

---

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

потоком хлынут в наш разум. Но в такие времена чрезвычайно полезным будет совет апостола Павла: «О горнем помышляйте, а не о земном. Ибо вы умерли, и жизнь ваша сокрыта со Христом в Боге. Когда же явится Христос, жизнь ваша, тогда и вы явитесь с Ним во славе» (Кол. 3:2-4). Обратите особое внимание на это Божественное наставление. Сначала апостол советует нам помышлять о горнем. Мы могли бы перефразировать это так: «Прими те решение наполнять свой ум Божественными истинами. Не позволяйте искажениям, которые приносит дьявол, формировать ваше мышление».

Помышление о горнем изменяет наши мыслительные процессы по двум существенным причинам. Во-первых, мы снова ощущаем, что «наша жизнь сокрыта со Христом в Боге». В Нем мы получаем поддержку и принятие. В Нем мы защищены и находимся в безопасности. Он нам прибежище и сила. На кресте Иисус одержал победу над всеми силами зла. Его победа принадлежит и нам (см. Кол. 2:15). Никто не может похитить нас из Его руки (см. Ин. 10:27, 28). Ничто не может отлучить нас от Его любви (см. Римл. 8:35-39). И ничто не может отнять у нас глубокий внутренний мир и радость, если по вере мы ежедневно постигаем истину о том, что наша жизнь – под защитой Господа Иисуса Христа.

Во-вторых, помышлять о горнем – это преобразующее жизнь состояние, ибо «когда явится Христос, жизнь ваша», во время Второго пришествия, мы присоединимся к Нему во славе. Такие надежда и ободрение сильнее всего, что может огорчить или беспокоить нас. Иисус придет снова, чтобы забрать нас домой. Однажды печаль, страдание, болезни и депрессия закончатся. Угнетение и несправедливость навеки останутся в прошлом. Во Христе, через Христа и благодаря Христу мы можем иметь позитивные, обнадеживающие и радостные мысли сегодня и на протяжении всей вечности.



# Глава 7

## Надежда, побеждающая депрессию

*Лучшее время скоро наступит: ожидайте его.*

**Д**епрессия является всеобщей проблемой, которая может поразить любого человека в любом месте. Статистика показывает, что от этого заболевания страдает более 350 млн людей всех возрастов. Являясь ведущей причиной инвалидности во всем мире, депрессия виновна в большей части глобального бремени заболеваний. Ученые, исследующие закономерности болезней, предсказывают, что в будущем эти цифры будут только увеличиваться.

Всемирная организация здравоохранения определяет депрессию как «общее психическое расстройство, характеризующееся состоянием печали, потери интереса или удовольствия, чувством вины или низкой самооценкой, нарушением сна и аппетита, чувством усталости и неспособностью сосредоточиваться<sup>39</sup>». В худшем случае депрессия может привести к самоубийству. Ежегодно около 1 млн человек умирает по причинам, связанным с депрессией. Это вызывает еще большее беспокойство, когда мы понимаем, что ряд позитивных принципов и эффективных методов лечения могут значительно облегчить состояние людей, страдающих от депрессии.

Даже лучший уровень жизни не гарантирует счастья. «На основании подробного опроса более чем 89 тыс. человек результаты [исследования] показали, что большую вероятность развития депрессии на протяжении жизни имеет 15 % населения из стран с высоким уровнем дохода по сравнению с 11 % жителей из стран с низким/средним

---

39 World Health Organization, "Depression," Fact Sheet No. 369, на [www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/en/index.html](http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/en/index.html).

уровнем доходов; 5,5 % населения страдали депрессией в прошлом году<sup>40</sup>». Как видим, деньги не решают проблему разочарования, уныния и отчаяния.

То же исследование показало, что женщины «в два раза чаще страдают депрессией, чем мужчины, а потеря партнера, будь то в результате смерти, развода или разрыва отношений, является главным фактором, вызывающим депрессию<sup>41</sup>». Не существует единственной причины депрессии. У некоторых это генетическая проблема, которая влияет на баланс химических веществ (нейротрансмиттеров) в головном мозге. У других депрессию может вызвать травматическое событие, например, смерть близкого человека, потеря работы, развод или подобное тяжелое событие. Во многих случаях депрессия возникает в результате комбинации обоих факторов – химического дисбаланса и травмирующего события. Независимо от причины, будь то химический дисбаланс в мозге или душевная боль в результате большого горя, депрессия может причинить вред жизни человека, поэтому необходимы эффективные меры для ее лечения.

### **Серьезное заболевание**

Депрессия может очень серьезно вывести человека из строя. Миллионы людей живут в мрачной тени печали, уныния, безнадежности и часто страдают от чувства неполноценности и невостребованности. Существует несколько степеней депрессии, и практически мы все испытываем ее слабые проявления. 22 женщины из 100 пережили один или несколько эпизодов средней и тяжелой степени депрессии в течение своей жизни. Это почти в два раза чаще, чем вероятность возникновения подобного состояния у мужчин. Примерно 13 из каждых 100 мужчин в течение своей жизни сталкиваются с той или иной формой депрессии. Дети до 10-летнего возраста могут также испытывать депрессию, хотя половые различия не очевидны до репродуктивного

---

40 BioMed Central, "Global Depression Statistics," на [www.sciencedaily.com/releases/2011/07/110725202240.htm](http://www.sciencedaily.com/releases/2011/07/110725202240.htm).

41 Там же.

возраста, во время и после подросткового возраста. После менопаузы женщины становятся менее склонными к депрессии.

Множество факторов делает женщин более восприимчивыми к депрессии, вызванной стрессом, чем мужчин. Они также примерно в четыре раза более склонны к сезонным аффективным депрессиям, чем мужчины. Такая форма депрессии распространена в регионах, где зимой световой день очень короткий. Люди в темноте просыпаются и идут на работу и в темноте возвращаются домой, в результате получают недостаточное количество солнечного света. Еще одной причиной возникновения депрессии являются гормональные колебания в репродуктивном возрасте. Они также могут повлиять на нейротрансмиттеры в мозге, повышая уязвимость к депрессии.

Женщины во многих культурах не имеют равного с мужчинами положения, и иногда это также может вызывать депрессию. Предъявляемые к женщинам требования – родить детей или регулировать количество членов семьи – означают, что они часто несут непропорционально большие обязанности и ответственность за репродуктивную функцию. Бесплодие или выкидыш может расцениваться как неспособность выполнить эту роль. Оральные контрацептивы могут потенциально вызывать депрессию у восприимчивых женщин. Гормональные факторы играют определенную циклическую роль ежемесячно или в послеродовой период. Какими бы ни были причины, женщины с депрессией нуждаются в серьезном хорошем уходе и заслуживают его.

Симптомы депрессии варьируют от человека к человеку. Чаще всего люди, страдающие от депрессии, жалуются на постоянную усталость и вялость. Подавленные люди могут страдать от потери концентрации и чувства нерешительности. Чувство вины и низкая самооценка часто сохраняются в течение нескольких недель и даже месяцев. Некоторые испытывают трудности со сном или, наоборот, спят больше обычного. Многие просыпаются очень рано и больше не

могут уснуть. Люди, страдающие от депрессии, как правило, теряют интерес к повседневной деятельности. Они могут бороться с повторяющимися мыслями о смерти и самоубийстве. Изменения в питании приводят либо к потере, либо к увеличению веса (изменение более чем на 5 % от массы тела в месяц). В тяжелых случаях люди, страдающие от депрессии, теряют интерес к еде и больше не находят удовольствия ни в какой деятельности, в том числе во взаимоотношениях.

Общество должно признать, что серьезные депрессивные расстройства являются такой же болезнью, как и большинство физических заболеваний, таких как диабет или гепатит. Опрометчивые советы в подобных случаях, такие как «возьми себя в руки» или «взбодрись», отражают либо отсутствие знаний, либо, что еще более печально, невежество советчика. Подобные заявления могут привести к усилению боли, душевных мук и обострению депрессии.

### Лечение депрессии

Человеку с серьезным депрессивным расстройством понадобится профессиональная помощь. Очень опасно и опрометчиво, когда (даже из лучших побуждений) необученные энтузиасты в сфере здоровья пытаются вмешаться в жизнь человека, страдающего этим заболеванием.

Существует целый ряд подходов к лечению депрессии. Любой, кто имеет симптомы депрессии, должен искать помощи у квалифицированного медицинского работника. Тщательная оценка поможет определить точную форму необходимого лечения. В тяжелых случаях может потребоваться госпитализация. Наряду с медикаментозным лечением такие программы будут предоставлять консультации и эффективные методы помощи, например, когнитивно-поведенческую терапию. Пациентам может понадобиться принимать лекарства в течение ряда месяцев, а иногда требуется повторный курс лечения.

Для лечения легкой степени депрессии у мужчин и женщин часто эффективными оказываются программы фи-



зических упражнений. Гарвардская медицинская школа сообщает некоторую обнадеживающую информацию относительно борьбы с депрессией. Обзор исследований, которые велись с 1981 года, приводит к заключению, что «регулярные физические упражнения могут улучшить настроение у людей с легкой и средней формами депрессии и даже могут играть вспомогательную роль в лечении тяжелой депрессии».

В отчете также говорится, что «во время исследования (его результаты опубликованы в Архивах медицины внутренних органов) 156 пациентам с депрессией была назначена либо программа аэробных упражнений, либо антидепрессант сертралин (золофт), либо и то, и другое. К 16-й неделе программы лечения от 60 % до 70 % пациентов во всех трех группах больше не имели тяжелой формы депрессии. К тому же результаты групп по двум шкалам оценок депрессии были практически одинаковыми. В исследовании, опубликованном в 2005 году... утверждается, что быстрая ходьба в течение приблизительно 35 минут в день пять раз в неделю или 60 минут в день три раза в неделю значительно улучшает состояние людей с легкой или средней формами депрессии»<sup>42</sup>.

Если вы чувствуете себя немного подавленным, выйдите на улицу, прогуляйтесь и глубоко подышите. Пока делаете это, размышляйте о благости Бога и просите Его наполнить ваш разум положительными мыслями.

Еще одним фактором в борьбе с депрессией является пища, которую мы едим. Изменения в питании могут также несколько облегчить состояние больного. Клиника Майо (один из крупнейших частных медицинских центров мира, расположен в штате Миннесота, США – прим. переводчика) сообщает, что питание может способствовать депрессии: «Некоторые предварительные исследования показывают, что нездоровое питание может сделать вас более восприимчивыми к депрессии. Британские исследователи

---

<sup>42</sup> Harvard Health Publications, Understanding Depression (Boston: Harvard Medical School, 2008), на [www.hrcatalog.hrrh.onca/InmagicGenie/DocumentFolder/understanding%20depression.pdf](http://www.hrcatalog.hrrh.onca/InmagicGenie/DocumentFolder/understanding%20depression.pdf).

изучали влияние питания на депрессию у свыше 3 тыс. офисных работников среднего возраста в течение пяти лет. Они обнаружили, что люди, потребляющие нездоровую пищу – много мяса, шоколад, сладкие десерты, жареную пищу, рафинированные зерновые и молочные продукты с высоким содержанием жира, были более склонны к проявлению симптомов депрессии»<sup>43</sup>.

Другими словами, потребляя овощи и фрукты, вы приносите пользу всему телу, в том числе и мозгу. Не поймите нас неправильно: мы не утверждаем, что, если вы ежедневно будете съедать одну морковь, вам все время захочется веселиться. Депрессия – сложное заболевание, но здоровое питание является частью общей оздоровительной программы, которая поможет облегчить состояние.

Некоторые общие здоровые привычки также могут быть эффективными:

- Питание должно быть здоровым, хорошо сбалансированным и преимущественно состоять из растительной пищи.
- Следите за тем, чтобы сон и отдых были регулярными и достаточными.
- Регулярно делайте физические упражнения на открытом воздухе.
- Развивайте близкие значимые отношения с семьей и друзьями.
- Доверяйте силе и благодати нашего любящего Небесного Отца.
- Измените образ мышления, пытайтесь сосредоточить свое внимание на возможностях и положительных мыслях.
- Если испытываете симптомы депрессии в течение длительного времени, обратитесь за профессиональной помощью, а затем следуйте лечению, назначенному квалифицированным медицинским работником.

Одним из самых сильных противоядий от депрессии является социальная поддержка. Теплые, наполненные

---

<sup>43</sup> Mayo Clinic, "Diseases and Conditions: Can a Junk Food Diet Increase Your Risk of Depression?" на [www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/expert-answers/depression-and-diet/faq-20058241](http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/expert-answers/depression-and-diet/faq-20058241).

любовью взаимоотношения, верная дружба и глубокие семейные узы преобразуют жизнь. Если вы чувствуете себя подавленными, доверьтесь другу, поделитесь своим бременем с человеком, которому можно доверять. Вам не нужно нести свое бремя в одиночку. Сам Иисус приглашает нас отдать нашу тяжелую ношу Ему. Он говорит: «Придите ко Мне, все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас» (Мф. 11:28).

Когда мы имеем дело с депрессией, полезной может оказаться способность надлежащим образом управлять стрессом, а также близкие взаимоотношения с Богом. Это помогло древнему пророку в библейские времена. Мы уже говорили о нем в предыдущей главе, но давайте еще раз вспомним эту историю и постараемся почерпнуть из нее необходимые уроки.

Целый день Илия пребывал в напряженном состоянии, когда столкнулся с пророками-идолопоклонниками языческого бога Ваала на горе Кармил. К этому времени уже в течение трех с половиной лет не было дождя и в стране свирепствовал голод. Илия бросил вызов народу: если Бог Небесный – единственный всемогущий Бог, то пусть пошлет дождь на его молитву. Но если Ваал сильнее – пусть ответит на молитвы своих пророков и изольет живительную влагу с неба. Ведь именно таким считали Ваала его поклонники. Напряжение возрастало, и давление усиливалось. Пророки Ваала произносили свои бессмысленные молитвы, но ничего не происходило. Тогда Илия обратился с молитвой к Господу – и пошел дождь. Пророк Божий стал свидетелем чуда и был в восторге. Но его победоносный опыт на вершине горы в ближайшее время превратится в отчаяние.

Иезавель, жена царя Ахава, начала угрожать жизни Илии. Измученный и испуганный Божий пророк бежал. Чем дальше он уходил, тем более подавленным становился. Уныние нависло над ним, как темное облако. Обескураженный и отчаявшийся, он не имел ни малейшего желания жить. Писание повествует: «А сам [Илия] отошел в пустыню на день пути и, придя, сел под можжевелевым кус-



том, и просил смерти себе и сказал: довольно уже, Господи; возьми душу мою, ибо я не лучше отцов моих» (3 Цар. 19:4). Пророк был настолько подавлен, что его жизнь больше не казалась стоящей, чтобы ее продолжать.

Комментируя этот случай, христианская писательница добавляет: «В жизни каждого из нас бывает время мучительного отчаяния и полного разочарования; приходят такие дни, когда страдания становятся уделом нашей жизни, когда волнения разрывают душу и смерть становится желанной избавительницей. Как трудно тогда верить, что Бог по-прежнему остается добрым Благодетелем Своих земных детей. Многие перестают уповать на Бога в такое время, впадают в рабство сомнений, и цепи неверия сковывают их. Если бы только мы могли в этот момент постичь план Божьего провидения, то увидели бы ангелов, пытающихся спасти нас, делающих все возможное, чтобы укрепить наши ноги на основании, которое тверже вековых гор, и тогда новый прилив жизненных сил и веры охватил бы все наше существо»<sup>44</sup>.

В этот критический момент в жизни Илии Бог обеспечил пророка пищей и водой, порекомендовал ему немного отдохнуть и поддержал его уверенным, что Он все еще с ним. В конце концов Илия оставил свою темницу отчаяния и снова возрадовался в солнечном свете радостного присутствия Господа.

Во многом история Илии подобна нашим историям. Каждый из нас в какой-то момент страдает от депрессии вследствие сложных жизненных событий. В такие моменты мы можем рассчитывать на помощь Бога.

## Мажорная нота

Итак, давайте закончим главу на мажорной ноте. Синтия (псевдоним), профессиональная коллега одного из авторов этой книги, пережила длительную глубокую депрессию. Но по мере того как женщина следовала некоторым из приведенных здесь советов, она вырвалась из поработившего ее

отчаяния. Вот ее совет тому, кто переживает подобную ситуацию: «Если вы находитесь в депрессии в течение длительного периода времени, обратитесь за помощью. Не исключайте лекарства. Лекарства могут сломать окружающую вас стену тьмы, и этот прорыв даст вам силы, необходимые для изменений в образе жизни, которые помогут вашему выздоровлению. Найдите хорошего врача. Расскажите о ваших страданиях кому-то еще и попросите этого человека молиться о вас.

Если вы страдаете от депрессии много лет, питайтесь Словом Божиим. Читайте и учите наизусть “радостные” тексты, такие как Неем. 8:10, Пс. 33, 39 и 65, а также Послание к филиппийцам. Начните вести “радостный дневник”, в котором будете каждый вечер перед сном записывать не менее пяти благодарностей Богу за прошедший день. Питайте ум хорошей пищей. Выделите в своей Библии тексты о радости, веселье и хвале, так чтобы вы могли каждый день молиться по обетованию». Синтия всегда любит цитировать фразу, написанную еврейским поэтом: «Ибо Ты помощь моя, и в тени крыл Твоих я возрадуюсь» (Пс. 62:8).

Запомните вечную истину: ум постепенно адаптируется к вещам, о которых вы позволяете ему думать. Заполните свой ум положительными мыслями. Размышляйте о Слове Божьем. Примите Божьи обетования как уже сбывшиеся в вашей жизни. Поверьте, что Иисус, Свет мира, будет освещать вашу тьму. Не верьте в ложь о себе. Вы – драгоценное дитя Бога и значите для Него больше, чем когда-либо сможете себе представить. Понимание нашей ценности в Его глазах и Его заботы о нас поможет нам процветать!

# Глава 8

## Вырваться из плена

*Равновесие – путь к успеху: стремитесь достичь его.*

Эта была душераздирающая сцена: плачущие дети и отчаявшаяся мать, явно взволнованная и сердитая. «Это последняя капля! – сказала она себе. – Мы не можем больше терпеть!» Сэм, ее муж и отец детей, алкоголик, потерял еще одну работу.

Приятный тихий человек, он вообще-то был добрым отцом и внимательным мужем, за исключением тех дней, когда находился под воздействием алкоголя. Его любили и часто приглашали в спортивные круги города, всегда можно было рассчитывать на его участие в торжествах клуба или в пабе после игры в гольф или другого спортивного события. По мере того как из-за пристрастия к алкоголю Сэм лишился нескольких мест работы, он потерял не только свою финансовую безопасность, но и многих друзей, с которыми играл, пил и общался в «лучшие» времена.

У Сэма были проблемы не только с алкоголем, но и с курением. Даже обнаруженный у него рак гортани не побудил несчастного бросить курить больше чем на несколько месяцев. Смертельно опасные диагнозы, такие как инфаркт или рак, часто приводят лишь к краткосрочным изменениям образа жизни. Отрезвляющая реальность заключается в том, что требуется нечто большее, дабы осуществить значимые и долгосрочные преобразования в нашем привычном поведении.

Печальная история Сэма свидетельствует о такой модели поведения, которую лучше всего описывают его собственные слова во время многочисленных, но коротких перио-

дов трезвости: «Я могу в любой момент бросить курить и пить; алкоголь и сигареты не управляют мной!» Печальная реальность такова, что они на самом деле управляли им, а он был их рабом.

Его пристрастие к алкоголю оказало влияние на многих других людей, особенно членов его семьи. Двое из его четырех детей также стали алкоголиками. Воистину прав был мудрец, когда написал: «У кого вой? у кого стон? у кого ссоры? у кого горе? у кого раны без причины? у кого багровые глаза? У тех, которые долго сидят за вином, которые приходят отыскивать [вина] приправленного. Не смотри на вино, как оно краснеет, как оно искрится в чаше, как оно ухаживается ровно: впоследствии, как змей, оно укусит, и ужалит, как аспид» (Притч. 23:29-32). Осознаете ли вы это или нет, но алкоголь является смертоносным веществом. Сэм понял эту страшную правду слишком поздно.

Возможно, вы считаете, что умеренное употребление алкоголя полезно для здоровья. Но знаете ли вы, что не существует безопасного количества потребляемого алкоголя, который не приводил бы к увеличению риска заболевания раком молочной железы у женщин и раком толстой кишки у мужчин? Кроме того, существует угроза зависимости, несчастные случаи, насилие в семье и другие медицинские и социальные проблемы, связанные с употреблением алкоголя. Если алкоголь является частью вашего образа жизни, знайте: жизнь может быть намного лучше без него.

### **Насколько велика проблема потребления алкоголя?**

По данным «Global Status Report» в сфере алкоголя и здоровья, опубликованным Всемирной организацией здравоохранения в Женеве в феврале 2011 года<sup>45</sup>:

- примерно 2,5 млн человек умирают ежегодно по причинам, связанным с употреблением алкоголя;

- 55 % взрослого населения употребляли алкоголь;
- 4 % всех смертей в мире происходят из-за травм, онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний, а также цирроза печени, вызванных употреблением алкоголя;
- 6,2 % смертей мужчин во всем мире связано с употреблением алкоголя.

В докладе Всемирной организации здравоохранения также указывается, что в 2005 году во всем мире на каждого человека в возрасте 15 лет и старше потреблялось 6,13 л чистого спирта. Количество потребляемого алкоголя остается неизменным в Северной и Южной Америке, в европейских странах, в странах восточного Средиземноморья и западной части Тихого океана. Однако исследователи отметили значительное увеличение потребления алкоголя в Африке и Юго-Восточной Азии. Определения пьянства варьируют в разных странах, но в Соединенных Штатах сотрудники Министерства здравоохранения считают пьянством прием более пяти порций алкоголя за один раз для мужчин и более четырех для женщин. Пьянство резко возрастает во многих частях мира.

Потребление алкоголя ежегодно приводит к десяткам тысяч смертей, которые можно было предотвратить. «В Европейском Союзе [ЕС] алкоголь стал причиной около 120 тыс. преждевременных смертей в год: каждый 7-й мужчина и каждая 13-я женщина умирают в результате его употребления», – утверждает в другом докладе Всемирной организации здравоохранения<sup>46</sup>. Такие тревожные факты ставят алкоголь наряду с табаком на место одной из ведущих в мире причин смерти и инвалидности, которые можно было бы предотвратить<sup>47</sup>. Алкоголь – не обычный товар, он чрезвычайно опасен.

---

46 "Status Report on Alcohol and Health in 35 European Countries 2013," можно посмотреть на [www.euro.who.int/en/publications/abstracts/status-report-on-alcohol-and-health-in-35-european-countries-2013](http://www.euro.who.int/en/publications/abstracts/status-report-on-alcohol-and-health-in-35-european-countries-2013).

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

### Алкогольная зависимость

У 13 человек из 100, употребляющих алкоголь, в течение жизни развивается алкоголизм. Если близкий родственник (например, отец, мать, дядя, тетя, бабушка или бабушка) страдает от алкогольной зависимости, вероятность удваивается. А если эксперименты с алкоголем начинаются в возрасте до 14 лет, вероятность стать зависимым увеличивается более чем до 40 %!<sup>48</sup>

Мы должны с раннего возраста учить детей, что алкоголь приносит только вред. Родители и другие воспитатели должны устанавливать с детьми близкие здоровые отношения с самого раннего возраста. Такая социальная поддержка развивает устойчивость и способствует принятию правильных решений. Сильную защиту детям и взрослым обеспечивает жизненно важная личная вера в Бога.

Почему вера так важна при работе с зависимостями? По двум очень существенным причинам. Во-первых, понимание того, что наш организм – не увеселительное заведение, а храм живого Бога, все меняет. Христос, создавший и искупивший нас, стремится жить в нас через Своего Святого Духа. Слова апостола Павла эхом звучат в коридорах времени: «Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа, Которого имеете вы от Бога, и вы не свои? Ибо вы куплены дорогою ценою. Посему прославляйте Бога и в телах ваших и в душах ваших, которые суть Божии» (1 Кор. 6:19, 20).

Вторая причина, по которой вера играет столь значительную роль в нашей способности преодолевать разрушительные привычки, состоит в том, что, когда мы принимаем решение подчинить нашу слабую, колеблющуюся волю Богу, Он укрепляет нас. Апостол Иоанн коротко излагает эту идею: «Ибо всякий, рожденный от Бога, побеждает мир; и сия есть победа, победившая мир, вера наша» (1 Ин. 5:4). Наш любящий Небесный Отец желает, чтобы каждый из нас жил жизнью, свободной от разрушительных зависимо-

---

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

стей, вызывающих опасные для жизни заболевания, такие как болезни сердца и онкологические заболевания.

## **Алкоголь и онкологические заболевания**

Рак является одной из ведущих причин смерти во всем мире. Исследователи в Европейском Союзе, где рак стал второй по распространенности причиной смерти (около 2,5 млн случаев смерти в год), считают, что употребление алкоголя является причиной 10 % случаев рака у мужчин и 3 % у женщин. Отказ от употребления алкоголя может предотвратить около 30 % от общего количества онкологических заболеваний в Европейском Союзе<sup>49</sup>. Во всем мире мы находим убедительные свидетельства того, что алкоголь вызывает рак молочной железы у женщин и рак толстой кишки у мужчин и женщин. Не существует безопасного количества алкоголя, которое позволило бы избежать его канцерогенного (вызывающего рак) воздействия. Поэтому опасно рекомендовать употребление алкоголя для укрепления здоровья, как это делают некоторые якобы для пользы сердечно-сосудистой системы.

## **Алкоголь и общество**

Хорошо известно, что употребление алкоголя является причиной большинства всевозможных несчастных случаев, таких как ДТП со смертельным исходом, насилие в семье, убийства, изнасилования и другие преступления. Алкоголь также является главной причиной предотвратимой умственной отсталости людей. Он легко проникает через плаценту и причиняет ущерб развивающемуся мозгу будущего ребенка. Поэтому не существует безопасного количества потребления алкоголя во время беременности.

## **Алкоголь и здоровье сердца**

В последние 30 лет алкоголь пропагандировали как средство, способствующее «укреплению сердца» и защи-

---

<sup>49</sup> EuroCare, European Alcohol Policy Alliance, "Alcohol and Cancer– the Forgotten Link," на [www.eurocare.org/library/latest\\_news/alcohol\\_and\\_cancer\\_the\\_forgotten\\_link](http://www.eurocare.org/library/latest_news/alcohol_and_cancer_the_forgotten_link).

щающее от ишемической болезни сердца. В популярных и научных публикациях появилось много информации на эту тему. Однако разные исследования представляют разные противоречивые результаты, и тому могут быть самые разнообразные причины. Известные исследователи утверждают, что некоторые кажущиеся полезными для сердца воздействия умеренного потребления алкоголя – это результаты совсем других факторов<sup>50</sup>. Различия в состоянии здоровья, образовании и социально-экономическом статусе испытуемых добавили еще больше путаницы в интерпретацию данных. Например, ряд участников исследования, включенных в группы не употребляющих алкоголь, в прошлом выпивали, а потом перестали употреблять алкоголь по состоянию здоровья<sup>51</sup>. Все большее число исследователей приписывает более высокие показатели здоровья сердца среди умеренно пьющих не алкоголю, а их общему состоянию здоровья и здоровому образу жизни в других сферах, например, физическим упражнениям и здоровому питанию, которые были лучше, чем у группы непьющих испытуемых<sup>52</sup>.

Принимая во внимание все определенные риски для здоровья, связанные с употреблением алкоголя, не имеет смысла рекламировать его употребление для укрепления здоровья сердца, особенно когда существуют другие проверенные и безопасные способы предотвращения болезней сердца, например, ежедневные физические упражнения и здоровое питание.

### Табак – убийца

Еще один убийца – табак. Каждый день более 1 млрд человек курит или жует табак, и 15 000 умирают еже-

---

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

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

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



дневно от болезней, вызванных потреблением табака<sup>53</sup>. Большинство этих смертей можно было бы предотвратить, если бы люди не курили и если бы можно было искоренить пассивное курение. Главная мысль: если вы курите, то подвергаете опасности и себя, и других.

Табак является смертоносным, свободно доступным ядом, представленным на рынке в различных формах. Его курят, жуют, вдыхают, используют в виде электронных сигарет и даже растворяют в воде (кальян). Все формы вредны, поскольку существенно увеличивают риск болезни и даже смерти. Табак убивает почти половину людей, употребляющих его!

- Табак способствует гибели почти 6 млн человек ежегодно, 600 тыс. из них некурящие, подвергшиеся воздействию пассивного курения.
- Почти 80 % из миллиарда курильщиков во всем мире живут в странах с низким и средним уровнем дохода.
- Потребление табачных изделий продолжает расти во всем мире.
- Примерно один человек умирает каждые 6 секунд в результате причин, связанных с потреблением табака.
- Почти половина потребляющих табак сейчас в конечном итоге умрет от болезней, связанных с табаком.

Табак является медленным убийцей, и с момента начала его потребления до того, когда здоровье курильщика серьезно ухудшается, проходит несколько лет. Табак представляет собой одну из наиболее значительных угроз общественному здоровью, с которой когда-либо сталкивался мир, не только потому что убивает употребляющих его, но и часто негативно влияет на здоровье или даже убивает некурящих, но подвергающихся воздействию пассивного курения. Табачный дым содержит более 2 000 химических веществ и соединений. Минимум 250 из них, как известно, являются вредными, а более 50 вызывают рак.

---

53 Robert Beaglehole et al., "Priority Actions for the Noncommunicable Disease Crisis," *Lancet* 377 (2011): 1438-1447.

Пассивное курение происходит, когда человек вдыхает дым, наполняющий рестораны, офисы, дома и любые закрытые помещения, в которых сжигаются табачные изделия, в том числе сигареты, сигары, трубки, биди и кальян. Не имея безопасного уровня употребления или воздействия, такой дым является доказанной причиной сердечно-сосудистых и респираторных заболеваний у взрослых, в том числе рака легких и ишемической болезни сердца. У детей он может вызвать синдром внезапной детской смерти. Дети, находящиеся в контакте с дымом от пассивного курения, больше подвержены заболеваниям верхних и нижних дыхательных путей.

Кроме того, табак является так называемым «легким» наркотиком, являющимся «воротами»<sup>54</sup> к употреблению сильнодействующих. Те, кто употребляет его, подвергают себя риску начать употреблять или стать зависимыми от других наркотиков, таких как марихуана, метамфетамин, кокаин и героин.

И алкоголь, и табак являются крайне опасными. Научные данные и статистика здравоохранения показывают, что они являются ведущими убийцами в мире на сегодняшний день. Конечно же, каждый человек сам решает, употреблять ли табак, алкоголь или другие вредные для здоровья вещества, но любой выбор имеет последствия.

Факты говорят сами за себя. Мы были созданы для чего-то лучшего, чем страдать от предотвратимых болезней в результате наших ошибочных решений. Помните, что никогда не поздно начать принимать правильные с точки зрения здорового образа жизни решения, и когда мы это делаем, Бог сразу приходит к нам на помощь, чтобы дать нам силы их исполнить. То, чего мы никогда не смогли бы достичь самостоятельно, мы можем сделать Его силой.

---

54 World Health Organization, "Tobacco," Fact Sheet No. 339; на [www.who.int/mediacentre/factsheets/fs339/en/index.html](http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs339/en/index.html). См. также Omar Sharey et al., *The Tobacco Atlas*, 3rd ed. (Atlanta: American Cancer Society, 2009).

## Враг номер один

Еще в 1971 году президент Соединенных Штатов Америки Ричард Никсон заявил, что «врагом номер один американского общества является наркомания. Чтобы бороться с этим врагом и победить его, надо проводить новое тотальное наступление»<sup>55</sup>. Если такой была ситуация в то время в США, то сегодня она намного серьезнее и то же самое можно сказать о других странах.

Поскольку производство и распространение наркотиков незаконно, у нас нет точных данных о масштабах этого преступного бизнеса. Эксперты оценивают его в 300 млрд, 400 млрд и даже один триллион долларов США в год<sup>56</sup>. В 2010 году Управление по борьбе с наркотиками и преступностью Организации Объединенных Наций подсчитало, что от 153 до 300 млн человек в возрасте 15 – 64 лет принимали наркотики в течение предыдущего года, причем самым распространенным был каннабис (марижуана), а на втором месте – стимуляторы амфетаминового ряда. Как правило, использование запрещенных наркотиков среди мужчин намного более распространено, чем среди женщин, которые чаще прибегают к транквилизаторам и седативным средствам<sup>57</sup>.

Было подсчитано, что только 20 % имеющих проблемы в результате употребления наркотиков лечатся от своей зависимости. Трагедии в результате такого опасного потребления просто поражают. Количество смертей вследствие употребления наркотиков составило от 99 000 до 253 000 человек в год. В некоторых странах с наркотиками связано огромное количество убийств. Например, мексиканское правительство оценивает, что 90 % убийств в стране имеют отношение к наркотикам<sup>58</sup>.

---

55 Richard Nixon, "Remarks About an Intensified Program for Drug Abuse Prevention and Control," June 17, 1971 см. John T. Woolley and Gerhard Peters, The American Presidency Project, на [www.presidency.ucsb.edu/ws/?pid=3047](http://www.presidency.ucsb.edu/ws/?pid=3047). О программе по борьбе с наркотиками в Америке см. [www.pbs.org/wgbh/pages/frontline/shows/drugs/cron/](http://www.pbs.org/wgbh/pages/frontline/shows/drugs/cron/).

56 См. [www.unodc.org/pdf/WDR\\_2005/volume\\_1\\_chap2.pdf](http://www.unodc.org/pdf/WDR_2005/volume_1_chap2.pdf).

57 Данные можно посмотреть на сайте [www.unodc.org/documents/data-and-analysis/WDR2012/WDR\\_2012\\_Chapter1.pdf](http://www.unodc.org/documents/data-and-analysis/WDR2012/WDR_2012_Chapter1.pdf).

58 Там же.

Влияние наркотиков на здоровье человека не поддается описанию. Многие вспоминают об этом только тогда, когда умирает такая знаменитость, как Филипп Сеймур Хоффман. Согласно заключению судебно-медицинской экспертизы, этот актер, лауреат премии Оскар, был убит «ядовитой смесью наркотиков». Ежедневно множество людей страдает и умирает в результате злоупотребления наркотиками.

Наркотики влияют почти на каждый орган тела. Они могут ослабить иммунную систему, увеличивая восприимчивость к инфекциям, вызвать сердечно-сосудистые заболевания, в том числе повлиять на частоту сердечных сокращений, привести к инфаркту, инфекции кровеносных сосудов и сердечных клапанов, спровоцировать тошноту, рвоту и боли в животе. Наркотики также вызывают повреждение печени, инсульт, изменяют химию мозга, что приводит к зависимости от химических веществ, производят необратимые повреждения головного мозга, влияют на память, внимание и принятие решений, вызывают паранойю, агрессивность, галлюцинации, депрессию, мании. Они «представляют различные риски для беременных женщин и их детей»<sup>59</sup>.

К счастью, употребляющим наркотики и их семьям не нужно справляться с проблемой в одиночку. Им могут помочь многие лечебные центры и службы поддержки. Одним из них является общество анонимных наркоманов. Его главная задача заключается в том, чтобы «каждый наркоман в мире имел шанс услышать нашу весть на своем родном языке и в своей культуре, найдя возможность для нового образа жизни»<sup>60</sup>. С человеческой и Божественной помощью победа возможна.

### **Подлинная гармония жизни**

Возможно, вы связаны оковами пристрастия к алкоголю, табаку, наркотикам или боретесь с переутом-

---

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

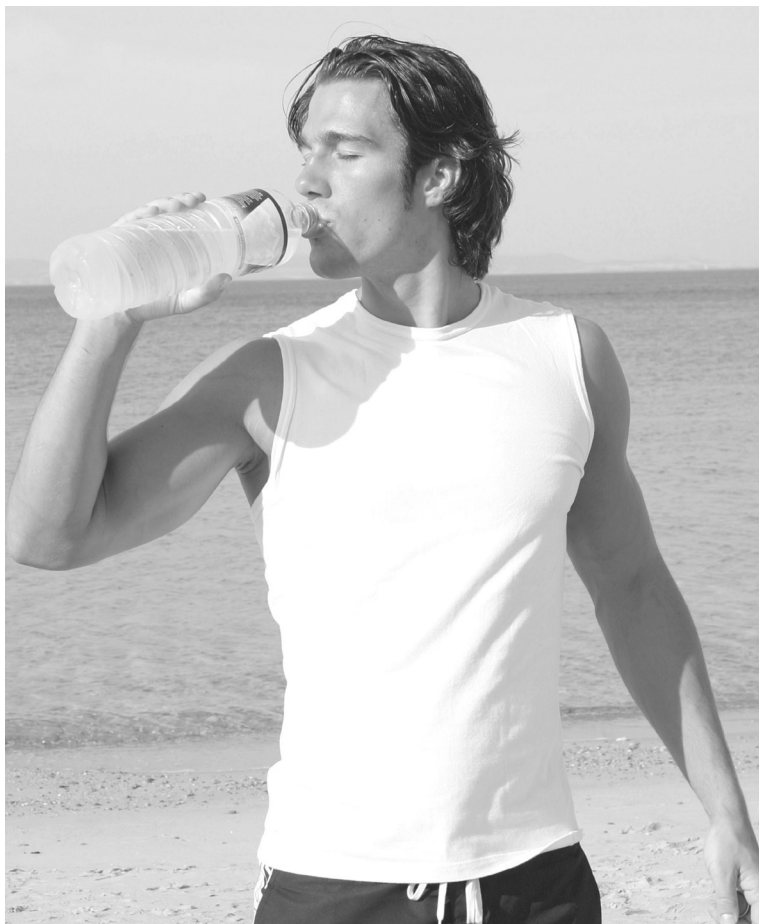
60 На сайте: [www.na.org/](http://www.na.org/).

лением, увлечением порнографией, зависимостью от Интернета, или просто живете несбалансированной жизнью. Мало что может сравниться с чувством полного отчаяния, испытываемого человеком, который несколько раз пытался освободиться от зависимости и потерпел неудачу. Привычки легко приобрести, но трудно изменить. В самом деле, твердости характера и силы воли недостаточно, чтобы одержать победу над поработившими человека привычками и зависимостями. Нам нужна помощь извне.

Великий миссионер и писатель апостол Павел сообщает об источнике помощи, о силе, находящейся вне нас. Он поделился личным опытом в обретении силы и успеха: «Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе» (Флп. 4:13). Он также заверяет: «Вас постигло искушение не иное, как человеческое; и верен Бог, Который не попустит вам быть искушаемыми сверх сил, но при искушении даст и облегчение, так чтобы вы могли перенести» (1 Кор. 10:13). С какими бы трудностями вы ни столкнулись, у других людей они тоже есть. Вы не одиноки в своей борьбе. Но с чем бы мы ни столкнулись, Бог уже продумал путь избавления. С Его помощью вы можете найти полноценную жизнь – физически, умственно, эмоционально и духовно гармоничную жизнь.

Даже самый волевой человек не может достичь подлинной гармонии, не полагаясь полностью на силу нашего милосердного всемогущего Бога, Который не только создал нас, но также может поддерживать нас, укреплять нашу волю и способность принимать мудрые решения. Затем Он призывает нас идти дальше в нашем стремлении к целостности, даже несмотря на нашу слабость: «Итак, едите ли, пьете ли, или иное что делаете, все делайте в славу Божию» (1 Кор. 10:31). Избавление от вредных, разрушительных привычек и поведения становится духовно мотивированным решением, которое принимается из благодарности за удивительные благословения и преимущества дара жизни.

Отрадно помнить, что помощь всегда рядом. Наш милосердный Небесный Отец готов направлять наш выбор, обеспечивая устойчивую, успешную подлинную гармонию в жизни. Это относится также к профилактике разрушительных привычек и победе над ними. Просите Бога помочь вам прямо сейчас! Вы сможете не только справляться с трудностями, но и преуспевать в жизни!



# Глава 9

## Устойчивость

*Сложная задача создает победителя:  
используйте эту возможность.*

В течение нескольких последних десятилетий исследователи начали задаваться вопросом: «Почему некоторые молодые люди, живущие в очень неблагоприятных условиях, не вовлечены в опасные виды поведения?» Ученые пришли к выводу, что это связано с понятием «устойчивости к внешним факторам».

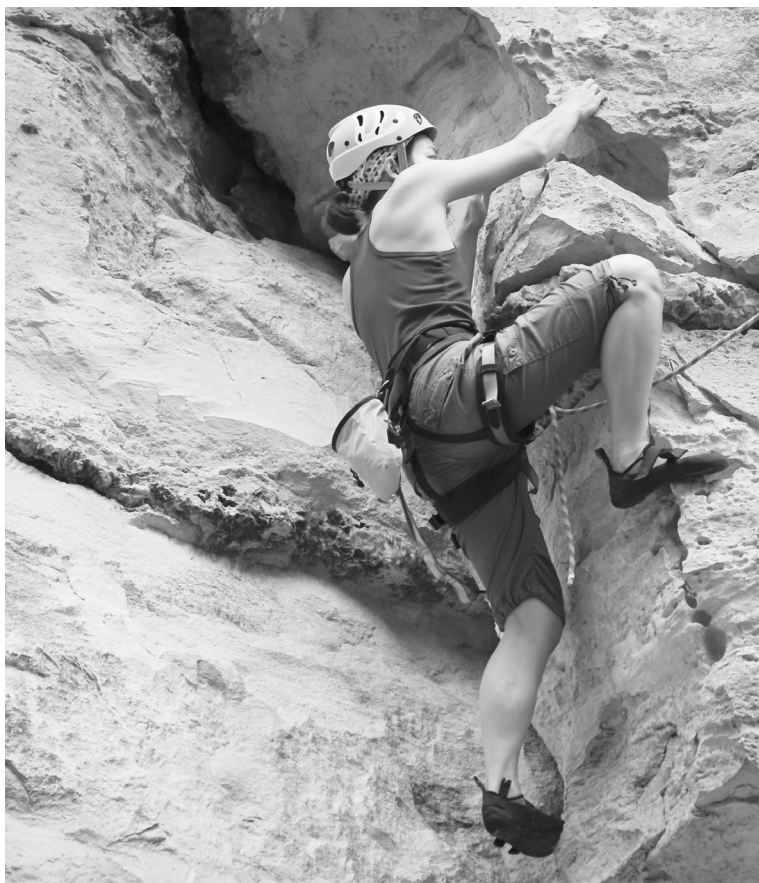
Устойчивость – это способность продолжать функционировать как здоровая и нравственная личность, несмотря на личные невзгоды, жизненные неурядицы и даже деструктивную внешнюю среду. Такая устойчивость, вероятно, формируется благодаря наличию разнообразных форм социальной поддержки. Несмотря на серьезные трудности и наличие факторов риска, люди с развитой устойчивостью вырабатывают способность приспосабливаться к стрессовым нагрузкам, которая позволяет им добиться успеха в жизни. У них есть положительное представление о себе, вера в Бога и положительное отношение к окружающему миру. Движимые определенной целью в жизни, они рассматривают жизненные трудности как задачи, с которыми могут справиться. Но более того, устойчивость тесно связана с надеждой и позитивным убеждением, что, несмотря на сегодняшние трудности, жизнь продолжается.

### Жизнь в мире высокого риска

Хотя семьи, церкви и сообщества стремятся защитить современную молодежь, она до сих пор живет в мире, наполненном большим риском. Очень откровенный сексуаль-



ный материал доступен благодаря единственному щелчку в Интернете, и большинство молодых людей говорит, что алкоголь, марихуана, кокаин и амфетамины относительно легко доступны даже в районах, считающихся безопасными. Поэтому важно определить факторы, позволяющие некоторым молодым людям достичь успеха, несмотря на окружающий их опасный мир. Как только мы определим такие факторы, то сможем помочь другим молодым людям применять эту же стратегию выживания.





Сегодня понятие устойчивости чрезвычайно важно. Если мы не можем сделать семью и социальную среду идеальными, если не в силах убрать наркотики с улиц или удалить насилие из телевидения, кино и видеоигр, если мы не способны устранить вредоносные материалы из Интернета, то как сможем помочь детям, подвергающимся воздействию всех этих влияний, оставаться здоровыми и добиться успеха в жизни? Что мы как личности, Церковь или как сообщество можем сделать, дабы помочь молодежи стать устойчивой?

Прежде всего необходимо помнить: устойчивость формируется благодаря наличию поддерживающих отношений! Кроме того, устойчивые молодые люди часто обладают способностью использовать свою религиозную веру, чтобы поддерживать позитивный взгляд на жизнь, наполненную смыслом<sup>61</sup>.

### **Роль взаимоотношений**

Ценные, искренние и продолжительные позитивные отношения являются ключом к формированию устойчивости в молодых людях. Поддерживающие взрослые люди или наставники, в том числе родители, учителя, пасторы или любой ответственный взрослый человек, играют важную роль в развитии устойчивости. Отношения с людьми, проявляющими заботу, тепло и безусловную любовь, помогают молодым людям обрести ощущение, что они могут преодолеть любые трудности, с которыми столкнутся в жизни. Такие отношения могут привить молодежи чувство собственного достоинства, позволяющее им более успешно справляться с жизненными обстоятельствами. Одно исследование показало, что «все устойчивые молодые люди имели в своем окружении хотя бы одного человека, который принимал их безусловно»<sup>62</sup>.

---

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

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

### Устойчивость и семейные трапезы

Одна из эффективных и в то же время достаточно простых стратегий, которая повышает устойчивость, – совместные приемы пищи. Ряд недавних исследований сообщает, что семейные трапезы способствуют снижению рискованного и аддиктивного поведения у подростков и молодежи. Исследователи называют семейные приемы пищи защитным фактором против такого рискованного поведения, как употребление алкоголя и психоактивных веществ, курение, раннее начало половой активности, правонарушения.

Семейные обеды или ужины могут уменьшить вероятность того, что молодые люди станут жертвами насилия<sup>63</sup>. Они также создают лучшую социальную и психическую стабильность. Дети и подростки, которые принимают участие в семейных трапезах и проводят время со своими родителями, развивают более высокую самооценку, испытывают меньше депрессии и имеют более низкие показатели самоубийств или мыслей о самоубийстве.

Кроме того, совместные приемы пищи в семье способствуют формированию более здоровых привычек в питании и выборе продуктов. Самое главное – они обеспечивают идеальное время для формирования духовных ценностей и веры в Бога. Исследования на тему устойчивости показали, что вера в Бога играет важную роль в будущем успехе человека и его способности преодолевать сложные жизненные обстоятельства.

Совместные приемы пищи в семье оказывают положительное влияние благодаря семейным узам. Привязанность в семье является одним из самых сильных факторов, содействующих устойчивости. Семейные трапезы создают среду, в которой члены семьи могут общаться друг с другом, устанавливать долгосрочные связи между родителями и детьми, обсуждать проблемы и их решения, культивировать чувство стабильности. Родители могут использовать

---

63 D. C. McBride et al., “Family Dinners and Victimization,” представлено в ноябре 2012 на собрании Общества американских криминологов, Чикаго, штат Иллинойс.

семейные приемы пищи, чтобы узнать о друзьях своих детей и людях, с которыми они общаются вне дома. Кроме того, время приема пищи дает возможность для планирования будущих событий и мероприятий, которые еще больше связывают семью воедино.

Требования, связанные с работой и занятостью родителей, а также электронные устройства являются помехой для установления чувства связи, которое должно возникать во время семейных трапез. Очень важно, чтобы родители выключали телевизор и не позволяли пользоваться электронными приборами и устройствами во время приема пищи. Ничто не должно мешать связи, которая укрепляется во время семейного обеда или ужина. Отрадно, что молодежи на самом деле нравится общение во время семейных трапез.

### **Устойчивость и служение**

Общественная деятельность также способствует формированию устойчивости у молодежи. Служение людям – одна из важных добродетелей христианина. Иисус много учил о служении другим. В Мф. 25:31-46 Он показывает, что Его народ служит людям путем удовлетворения их потребностей, а именно: кормит голодных и одевает нагих. Мы должны проявлять заботливое сострадание и оказывать помощь всем людям. Такая практическая деятельность является еще одним способом защиты наших детей от опасных привычек и поведения, и в то же время она поощряет их веру и убеждения. Мы служим ближним, не только жертвуя материальные средства, но и совместно с нашей молодежью оказывая практическую помощь.

Мы можем определить служение как любую помощь, которая приносит пользу жителям в нашем районе или городе. Крайне важно кормить, одевать и защищать людей. Кроме того, мы можем поддерживать, навещать, помогать и утешать тех, кто по разным причинам оказался в нужде. Однако некоторые могут спросить: «Каким образом служение другим связано с детьми и поведением высокого риска?»

Прежде всего оно меняет жизнь молодых людей. В результате служения они более склонны проявлять здоровую социальную активность. Несколько лет назад сенатор Джон Гленн, известный астронавт, председатель Национальной комиссии по обучению служению, подчеркнул, что большинство учащихся свыше 80 % школ, в которых служение было включено в школьную учебную программу, улучшило свои оценки<sup>64</sup>. Разве не интересно, что, следуя указаниям Иисуса в Мф. 25, молодые люди получают личную выгоду? Участие в служении также тесно связано с более низким уровнем деструктивного поведения и значительно более низким уровнем употребления алкоголя<sup>65</sup>.

Религиозные группы часто способны играть ведущую роль в общественной деятельности. Они могут организовать возможности для служения и обеспечить руководящую роль ответственных взрослых. Именно присутствие ответственных, заботливых взрослых многое меняет. Во время совершения служения взрослые показывают, что действительно заботятся о жизни молодого человека, они служат образцом для подражания и делятся основными духовными и жизненными ценностями, содействующими успеху. Наставничество взрослых людей во время совершения служения поможет преодолеть негативные последствия сложных семейных обстоятельств.

Чтобы сообщества и молодые люди могли жить полноценной жизнью, каждый из нас должен внести свой вклад в воспитание устойчивых молодых людей, не подверженных опасному, рискованному поведению. Заботливые взаимоотношения, семейные трапезы, реализация программ общественного служения, которые поощряют участие молодежи, помогают достичь этой цели. Такие действия меняют жизнь нашей молодежи.

---

64 John Glenn, "The Benefits of Service-Learning," Harvard Education Letter, January/February 2001, available online at <http://hepg.org/hel/article/150>.

65 G. L. Hopkins et al., "Service Learning and Community Service: An Essential Part of True Education," Journal of Adventist Education, май-июнь 2009 г., с. 20-25.

# Глава 10

## Покой для наших беспокойных сердец

*Отдых является средством от усталости: дорожите им.*

Рассказывают, что в XVIII и XIX веках в Англии руководители предприятий воровали время своих работников. В течение дня управляющие просто переводили стрелки часов назад, заставляя сотрудников работать дольше без дополнительной оплаты. Другой уловкой было заставить минутную стрелку двигаться с интервалом в три минуты вместо одной во время обеденного перерыва, таким образом сокращая время отдыха. Подобные действия отнимали у рабочих то единственное, что мы никогда не сможем наверстать, – время.

Мы можем потерять деньги на фондовом рынке или в других неудачных инвестициях, но иногда нам удастся их вернуть. Даже если мы потеряем здоровье, иногда можем восстановить его благодаря надлежащему медицинскому обслуживанию, питанию и физическим упражнениям. Но если потеряно или украдено время, будь то одна минута, один день или одна неделя, – это навсегда. В фантастическом фильме под названием «Время» (In Time, 2011 г.) общество контролирует процесс старения, чтобы избежать перенаселения. Имея много денег, богатые люди могут приобрести более долгую жизнь, чем бедные. Однако то, что возможно в фантастическом фильме, невозможно в реальной жизни. Никто не может купить время.

Часы тикают независимо от того, что мы делаем. Всевозможные силы действуют со всех сторон, чтобы украсть у нас время, как карманник ворует у людей кошельки. Более быстрые телефонная связь, электронные планшеты, Интернет и компьютеры не обеспечили нам больше времени. Напротив, это один из печальных фак-

тов современного мира: чем быстрее мы что-то делаем, тем меньше времени у нас остается для себя. И хотя нехватка времени является недугом современной жизни, мощное средство для его лечения происходит из древних времен. Оно называется суббота и, наряду с надлежащим сном, является одним из лучших способов обрести покой для беспокойного человеческого сердца.

### Убежище

В тех частях мира, где случаются ураганы, торнадо и цунами, люди строят укрытия. Такие укрытия существуют по одной причине: чтобы дать людям убежище от бурь, особенно от торнадо. Но есть одна проблема: до укрытия еще нужно добраться. Если разразится буря, а укрытия не окажется рядом, человек может пострадать.

Бог же создал такое убежище, которое не нужно искать, ибо оно приходит к нам само! Со скоростью 1674 км/час (скорость вращения Земли вокруг своей оси) суббота совершает свое шествие по земному шару. От заката и до заката солнца седьмой день ступает по планете, принося с собой в каждое жилище и в каждую жизнь убежище от непрекращающихся требований мира к нам и нашему времени. Это убежище, этот покой настолько важны, что Бог предлагает его нам еженедельно. Субботний покой является символом нашей веры в любящего Творца, Который заботится о нас больше, чем мы можем себе представить. В субботу мы находим убежище и защиту от жизненных забот, тревог и проблем.

Суббота символизирует наш покой в Том, Кто безгранично любит нас. Авраам Хешель, известный еврейский автор, назвал субботу «храмом во времени»<sup>66</sup>. Раз в неделю небесный Божий Храм нисходит с небес на землю на 24 часа и наш Творец открывает нам славу Своего присутствия. Свободные от земных проблем и тревожного бремени повседневной жизни, мы укрываемся с Ним в нашем субботнем святилище, которое является нашим убежищем. Бог не

---

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

только приглашает нас в Свой субботний покой, но также повелевает нам поклоняться Ему и воздерживаться от всякой работы. Он знает, что жизнь в непрекращающейся спешке и постоянном труде подорвет наши силы, ослабит иммунную систему и настолько поглотит наше внимание, что мы забудем о Нем. Наряду с заповедями, запрещающими убивать, красть и прелюбодействовать, мы находим заповедь об отдыхе. Это свидетельствует о том, насколько важен отдых для нашего общего благополучия. Но отдых, о котором говорит наш Господь, – нечто гораздо большее, чем физический отдых, хотя он, безусловно, включает в себя сон. Это общий покой ума, тела и духа в контексте Его любви и заботы о нас.

### **Сон и субботний покой**

Без сомнения, среди всего, что означает суббота и что она приносит нам, отдых занимает центральное место. Даже само название на иврите – «Шаббат» – происходит от глагола, означающего «прекращать», «отдыхать». Тем не менее, независимо от того, насколько важным может быть субботний отдых, самого по себе его недостаточно. Отдых один день в неделю, какую бы духовную, нравственную и физическую пользу это нам ни приносило, будет недостаточным без другого вида отдыха – сна.

Бог не дает нам прямого повеления достаточно спать, как Он делает в вопросе субботнего покоя. В этом нет необходимости, поскольку наш организм сам сигнализирует о необходимости сна. И от нас зависит, прислушаемся мы к этим сигналам или нет.

Как нарушение Божьих Заповедей, так и пренебрежение потребностями организма приводит к негативным последствиям. В 2011 году один китаец умер после трехдневного марафона, который провел перед экраном компьютера в Интернет-кафе почти без еды и питья. Два года спустя, в декабре 2013 года, Мира Диран, молодая служащая рекламного агентства Young & Rubicam в Индонезии, работала непрерывно в течение трех суток. Она употре-

бляла энергетические напитки, чтобы бодрствовать. Но ценой, которую женщина заплатила за свою непомерную преданность компании, стала смерть.

Просто удивительно, каким мрачным и удручающим может показаться мир, если смотреть на него глазами, закрывающимися от истощения по причине недостатка сна. С другой стороны, человека радует чувство возрождения и обновления после ночи глубокого сна. В конце концов, если Бог создал людей для труда (см. Быт. 2:15), Он создал их и для отдыха. Благодаря субботному отдыху, сну и сбалансированной продуктивной деятельности мы можем наслаждаться оптимальным физическим, духовным и психическим благополучием. Суббота и сон – это истинный отдых для обеспокоенного человечества.

### **Сон**

Научные исследования подтверждают: людям необходим сон. Без достаточного сна мы не можем функционировать должным образом. Каждый человек, признает он это или нет, знает, насколько важен сон. Однако, несмотря на многолетние исследования, сон по-прежнему остается загадкой. Что такое сон, почему он необходим и как влияет на наш организм – на эти вопросы мы желаем получить ответы. Мы знаем, что сон имеет большое значение для здоровья и благополучия. И хотя достаточный сон не гарантирует, что вы не заболите, его отсутствие означает, что рано или поздно с вами это случится.

Какова должна быть продолжительность сна? Ответы могут быть разными, поскольку люди отличаются здоровьем, привычным стилем работы, возрастом, обменом веществ. Большинству людей необходимо около восьми часов сна в сутки (некоторые исследования определили диапазон от семи до девяти часов). Это оптимальная продолжительность сна, необходимая для получения всех его преимуществ. Кроме того, что сон помогает нам чувствовать себя отдохнувшими и улучшает эмоциональное и физическое состояние, он помогает бороться с инфекцией, предотвра-



щает диабет, а также снижает риск сердечных заболеваний, ожирения и высокого кровяного давления.

«Здоровый сон – предмет особой заботы для людей с хроническими ограниченными возможностями и расстройствами, такими как артрит, заболевания почек, вирус иммунодефицита человека (ВИЧ), эпилепсия, болезнь Паркинсона и депрессия. Среди пожилых людей когнитивные и медицинские последствия нелеченых нарушений сна уменьшают связанное со здоровьем качество жизни, увеличивают функциональные ограничения и потерю независимости и связаны с повышенным риском смерти по любой причине»<sup>67</sup>.

## Недосыпание

Несмотря на все облегчающие труд устройства, перелеты на реактивных самолетах и высокоскоростной Интернет, мы не высыпаемся. Можно подумать, что, имея возможность делать все быстрее, мы будем иметь больше времени, чтобы отдохнуть и расслабиться. Но многие люди во всем мире спят меньше рекомендуемых семи-девяти часов. Кроме того, все большее число людей имеет проблемы со сном, при этом несколько миллионов человек страдают от каких-либо хронических расстройств сна.

Недостаток сна приводит к снижению производительности в течение дня. Уменьшение продолжительности сна всего на полтора часа в течение одной ночи приводит к снижению дневного бодрствования на 32 %. Недосыпание ослабляет память и познавательные способности. И кто не испытывал дополнительного напряжения, вызванного раздражительностью невыспавшегося человека? Несчастные случаи на производстве происходят в два раза чаще в случаях, когда один из рабочих недостаточно выспался. Американская национальная администрация безопасности дорожного движения

---

67 HealthPeople.gov, "Sleep Health," на <http://healthypeople.gov/2020/topicsobjectives2020/overview.aspx?topicid=38>.

считает, что ежегодно засыпание за рулем приводит как минимум к 100 000 автомобильных катастроф, 71 000 травм и 1 550 смертям только в Соединенных Штатах. Поскольку проблемы, вызванные недостатком сна, влияют на окружающих, каждый из нас несет ответственность за то, чтобы достаточно выспаться и отдохнуть.

### Советы по улучшению сна

Хотя у некоторых людей есть серьезные проблемы со сном, требующие медицинской помощи, предлагаем несколько простых советов, которые могут помочь большинству из нас улучшить свой сон:

- Относитесь к своему сну серьезно. Поставьте цель достаточно спать и хорошо отдыхать каждую ночь.



- Выработайте регулярную процедуру отхода ко сну. Наш организм работает в определенном ритме, так что постарайтесь ложиться спать и вставать в одно и то же время, даже в выходные дни.
- Регулярные физические упражнения могут быть очень полезными, помогая вам хорошо выспаться ночью. Когда вы тренируетесь, ваш организм сжигает энергию, а сон (вместе с правильным питанием) является лучшим способом восстановить ее. «Сладок сон трудящегося» (Еккл. 5:11).
- Не ложитесь спать с полным желудком. Готовьте легкий ужин и употребляйте пищу по крайней мере за два часа до отхода ко сну.
- Избегайте напитков с кофеином, поскольку он является стимулятором и может помешать вам уснуть.
- Избегайте стрессовых ситуаций перед сном. Навсегда уберите телевизор из спальни. Решайте семейные разногласия в светлое время суток, а не перед сном.
- Сосредоточьтесь на духовных вещах и просите Бога исполнить Его обетования о покое в Нем. «Предай Господу путь твой и уповай на Него» (Пс. 36:5). Многие люди находят чрезвычайно полезным каждый вечер перед сном читать псалмы. Псалмы, как правило, приносят спокойствие в нашу жизнь и мир в наши души. Они успокаивают разум и подготавливают его ко сну.

## **Еженедельный отдых**

Сон не является единственным компонентом нашей общей потребности в отдыхе. Как мы уже говорили, Бог установил еженедельный субботний покой, ибо знал: если нам не предписать этого покоя, мы не станем отдыхать. Если люди настолько стремятся преуспеть в жизни, получить образование, заработать больше денег, что не позволяют себе даже достаточно спать, кто будет соблюдать субботу? Тем не менее, как и все остальные Божьи

Заповеди, еженедельный субботний покой дан для нашего же блага. Бог повелел Своим детям соблюдать «заповеди Господа и постановления Его, которые сегодня заповедую тебе, дабы тебе было хорошо» (Втор. 10:13). И одна из этих заповедей, данных, «дабы тебе было хорошо», повелевала отдыхать в субботу.

Бог установил субботу во время недели творения. Еще до существования любой другой из Десяти Заповедей уже была установлена святость субботнего покоя: «Так совершены небо и земля и все воинство их. И совершил Бог к седьмому дню дела Свои, которые Он делал, и почил в день седьмой от всех дел Своих, которые делал. И благословил Бог седьмой день, и освятил его, ибо в оный почил от всех дел Своих, которые Бог творил и созидал» (Быт. 2:1-3).

С самого начала Господь предназначил благословение субботы не для какого-либо одного народа, а для всего человечества. «Бог видел, что и в раю суббота была необходима для человека. Ему нужен был один день из семи, в который он покоился бы от всех своих забот и трудов, свободно размышляя о делах Господа, о Его силе и благодати. Человек нуждался в субботе как в дне, который напоминал бы ему о Боге, пробуждая чувство признательности за все благодеяния, ниспосылаемые Творцом»<sup>68</sup>.

Для настоящего отдыха требуется гораздо больше, чем просто физический сон. Чтобы найти покой для нашего беспокойного ума и утомленного тела, требуется нечто большее, чем просто положить голову на подушку и задремать. Это значит войти в небесный субботний покой, то есть отделить седьмой день, субботу, как благословенный Богом день, а затем воздерживаться от всех своих дел, чтобы провести время с Ним, созерцая все, что Он совершил для нас. Люди, испытывавшие мир и радость еженедельного субботнего покоя, знают, насколько это полезно для их физического, духовного и умственного здоровья.

---

<sup>68</sup> Э. Уайт. Патриархи и пророки, с. 48.

## **Примите решение отдыхать**

Если мы не будем осторожны, требования времени начнут управлять нами в ущерб нашему физическому, психическому и духовному здоровью. Бог дал нам два эффективных средства, чтобы мы могли разорвать эту порочную заикленность и обрести покой для наших тел и душ, – сон и субботу. Мы сами можем избирать отдых посредством сна и покоя в субботу. Но более всего Небо жаждет, чтобы мы открыли для себя радость полного надежного покоя в Иисусе и испытали Его истинный покой как сейчас, так и на протяжении вечности.

# Глава 11

## Целительная сила веры

*Вера восстанавливает здоровье: имейте веру.*

На протяжении десятилетий ученые исследовали связь между верой и здоровьем. Сегодня наука обладает огромным и все увеличивающимся количеством доказательств, что вера способна многое поменять в нашей жизни и общем благополучии. Вера в личного Бога, Который любит нас и имеет наилучшие намерения о нас, оказывает позитивное влияние как на наше физическое, так и эмоциональное здоровье. Наше представление о Боге влияет на все сферы нашей жизни. Духовные верования и служение тоже оказывают влияние на наше общее благополучие. Поэтому духовная жизнь играет гораздо более важную роль в нашем общем состоянии здоровья, чем мы предполагаем.

Хотя исследования продолжаются, уже очевидно, что вера имеет большое значение в жизни человека. Предлагаем некоторые научные данные о роли духовности в жизни человека:

**1. Стресс.** В округе Аламеда, штат Калифорния, было проведено комплексное исследование, в ходе которого изучались привычки образа жизни почти 7 000 калифорнийцев. Оно показало, что проживающие на западном побережье верующие, которые участвуют в иницилируемых церковью мероприятиях, значительно меньше подвержены стрессу в сфере финансов, здоровья и других повседневных забот, чем неверующие<sup>69</sup>.

---

69 In David N. Elkins, "Spirituality," на сайте <http://psychologytoday.com/articles/199909/spirituality>.

**2. Артериальное давление.** В исследовании Университета Дьюка пенсионеры, которые посещали религиозные службы, молились и регулярно читали Библию, имели более низкое кровяное давление, чем те, кто этого не делал<sup>70</sup>.

**3. Восстановление после болезней.** Исследование Университета Дьюка обнаружило, что набожные пациенты, выздоравливающие после серьезной операции, находились в среднем 11 дней в больнице по сравнению с нерелигиозными пациентами, пребывающими в больнице 25 дней<sup>71</sup>.

**4. Иммуитет.** Исследование 1 700 взрослых показало, что люди, посещающие религиозные служения, в меньшей степени имеют повышенный уровень интерлейкина-6 – иммунного вещества, встречающегося у людей с хроническими заболеваниями<sup>72</sup>.

**5. Образ жизни.** Обзор нескольких исследований показывает, что среди верующих людей более низкий уровень самоубийств, злоупотребления алкоголем и наркотиками, преступного поведения, количества разводов и более высокая удовлетворенность браком<sup>73</sup>.

**6. Депрессия.** «Дочери набожных матерей на 60% меньше подвержены депрессии, чем дочери менее религиозных матерей», – утверждают исследователи Колумбийского университета. Дочери, принадлежащие к той же религиозной конфессии, что и их матери, имеют еще меньшую вероятность (на 71%) страдать от депрессии, а сыновья – на 84%<sup>74</sup>.

## Целостность во время страданий

Конечно, мы понимаем, что вера и духовность еще не гарантируют человеку прекрасное здоровье. С приходом

---

70 Там же.

71 Там же.

72 Там же.

73 Там же.

74 Там же.

греха мы все в какой-то степени страдаем физически, умственно и духовно, независимо от того, насколько верим в Бога.

Библейский патриарх Иов, человек великой веры, пережил изнурительные физические недуги. Апостол Павел трижды умолял Бога освободить его от особого «жала» в плоти, но вместо физического исцеления ему была дарована особая благодать: «Довольно для тебя благодати Моей, – сказал ему Господь, – ибо сила Моя совершается в немощи» (2 Кор. 12:9). Неудивительно, что Павел мог сказать: «Ибо, когда я немощен, тогда силен» (ст. 10).

Такое ободрение особенно значимо для тех, кто, несмотря на веру, молитву и медицинское вмешательство, по-прежнему страдает от хронических заболеваний.

### **Вера многое меняет, но вопросы остаются**

Исследования убедительно свидетельствуют: вера играет важную роль в нашей физической и духовной жизни. Но остается еще много важных вопросов. Если у нас достаточно веры, можем ли мы жить так, как нам нравится, и при этом быть здоровыми? Позволяет ли вера нарушать законы здоровья и по-прежнему рассчитывать прожить дольше?

Многие люди убеждены: если у меня будет достаточно веры, я могу жить, как мне заблагорассудится. Но такое предположение – ошибочно, оно может быстро привести вас на больничную койку. Идея о том, что вера – это некая форма магического лечения, при котором медицинские работники не нужны, является ошибкой. Некоторые считают: если вы обращаетесь к врачу за решением медицинской проблемы, вам не хватает веры. Они не понимают, что тот же Бог, Который может исцелить непосредственно, часто делает это, направляя усилия квалифицированных медицинских работников. Всякое истинное исцеление в конечном итоге совершает Бог. Он является великим Целителем. Но как Он исцеляет и кого использует для совершения процесса исцеления – зависит от Него.



## Что такое вера и как она действует

Давайте рассмотрим, что такое подлинная библейская вера, откуда она происходит и каковы ее результаты. Прекрасное определение веры находим в тексте Евр. 11:1: «Вера же есть осуществление ожидаемого и уверенность в невидимом».

Вера является основой существования человека. Она поддерживает наши надежды и духовные силы, когда мы сталкиваемся с трудными вопросами жизни. Вера хранит от разрушения духовную жизнь. Авель, Енох, Ной, Авраам, Иаков, Моисей, Иосиф и другие герои, перечисленные в 11-й главе Послания к евреям, имели одну общую черту – веру, которая сохраняла и поддерживала их в течение всей жизни.

Вера является основой взаимоотношений с Богом как с лучшим Другом. Она побуждает нас соблюдать все Его повеления и принимать происходящее в нашей жизни с абсолютной уверенностью в том, что Он желает нам только наилучшего. Мы верим, что Бог укрепит нас, дабы мы могли одержать победу над любыми трудностями и преодолеть все препятствия, ожидая окончательной награды в Его вечном Царстве. Вера побуждает нас доверять Богу как любящему и заинтересованному в нашем счастье Другу.

Наделяя энергией все наше существо, вера поднимает наш дух, вдохновляет сердце, обновляет нашу душу и переводит наш взгляд с настоящего на будущее. Веруя в Божьи обетования, мы получаем Его дары еще до того, как они осуществились.

## Небесный «Зал славы»

В 11-й главе Послания к евреям Бог перечисляет героев веры всех веков. Их имена записаны в небесном «Зале славы». Удивительно, что первый приведенный в главе пример веры – это пример человека, который умер, не получив чудесного избавления. «Верою Авель принес Богу жертву лучшую, нежели Каин; ему получил свидетельство, что он



праведен, как засвидетельствовал Бог о дарах его; ею он и по смерти говорит еще» (Евр. 11:4).

В Библии Авель назван праведным человеком. Он имел глубокую веру, однако был убит. А Каин не имел веры и остался жив. Это может показаться странным для людей, которые имеют ошибочное представление о подлинной вере и считают: если у вас есть достаточно веры, вы всегда будете благополучны.

Рассмотрим историю Еноха, следующего человека в списке героев веры: «Верую Енох переселен был так, что не видел смерти; и не стало его, потому что Бог переселил его. Ибо прежде переселения своего получил он свидетельство, что угодил Богу» (ст. 5).

Если бы у Еноха не было веры, он бы умер. Но у него была вера, поэтому он остался жить. Однако Авель имел такую же веру и погиб! Как нам понимать это? Фактически каждый из библейских героев веры учит нас, как доверять Богу. Енох доверял Ему в жизни, а Авель доверял Ему перед лицом смерти.

Теперь рассмотрим пример Ноя: «Верую Ной, получив откровение о том, что еще не было видимо, благоговев, приготовил ковчег для спасения дома своего; ею осудил он весь мир, и сделался наследником праведности по вере» (ст. 7). Вера Ноя помогала ему выполнять повеление Бога, хотя для большинства его современников это казалось безумием. Послушно Ной следовал указаниям Господа. Доверяя Ему, он оставался на месте 120 лет и строил ковчег, хотя на земле еще никогда не шел дождь. Вот это вера!

Опыт Авраама противоположен: «Верую Авраам повиновался призванию идти в страну, которую имел получить в наследие, и пошел, не зная, куда идет» (ст. 8). Вера Авраама побудила его оставить безопасную родину и отправиться в неизвестность.

Какие контрасты! Авель умер по вере, а Енох по вере остался в живых. Ной верой оставался на месте, а Авраам верую отправился в странствие.

Сарра по вере забеременела в старости, а через некоторое время Авраам отвел ее сына Исаака на гору Мориа, чтобы по Божьему повелению принести его в жертву. Там Господь почтил веру Авраама и избавил юношу от смерти. Тот же Бог, Который побудил Авраама верить, что даст ему сына, теперь побудил его верить, что именно Он приказал ему принести сына в жертву. Конечно, Господь чудесным образом избавил Исаака, и этот опыт Авраама предвозвестил жертву Иисуса и чудесное избавление каждого из нас от власти греха и смерти.

Приведем еще один контраст из Евр. 11. Иосиф был верным Богу, несмотря на трудные обстоятельства жизни. Господь почтил его за верность. Иосиф был свидетелем истинного Бога среди богатства и роскоши Египта. А вот опыт Моисея был противоположным. Господь вывел его из Египта, чтобы он вел израильский народ через пустыню в Обетованную землю. Моисей «лучше захотел страдать с народом Божиим, нежели иметь временное греховное наслаждение, и поношение Христово почел большим для себя богатством, нежели Египетские сокровища; ибо он взирал на воздаяние» (ст. 25, 26). Иосиф верил и остался в Египте, в то время как Моисей имел веру и по повелению Бога покинул Египет.

Верить – значит искать Божьей воли для своей жизни, будь то в смерти, как Авель, или в жизни, как Енох. Это значит оставаться на месте, как Ной, или отправиться в путь подобно Аврааму; жить в роскоши в Египте, как Иосиф, или быть бездомным скитальцем в пустыне, как Моисей. Верить – значит постоянно доверять Богу.

В каких обстоятельствах находитесь сегодня вы? Столкнулись со смертельной болезнью или наслаждаетесь хорошим здоровьем? Вы довольны своим домом или страшитесь предстоящего переезда? Финансово процветаете или изо всех сил пытаетесь выплатить ипотеку? Наслаждаетесь прекрасным браком или находитесь в напряженных отношениях? Чувствуете особую близость с Богом или далеки от Него? Вера не зависит от наших чувств или обстоятельств.

Каждый из героев в Божьем «Зале славы» из Евр. 11 испытал различные обстоятельства в жизни. Вера зависит от происходящего не вокруг нас, а внутри нас. Всех героев веры в Евр.11 объединяет одна общая черта, которая проходит через жизнь каждого из них: они доверяли Богу.

Верить – значит доверять, что Бог поможет обрести:

- силу во время слабости;
- надежду во время отчаяния;
- руководство во время сомнения;
- радость во время скорби;
- мир во время тревоги;
- мудрость во время неведения;
- мужество во время страха.

Не зная поражений и не признавая слова «невозможно», вера исполнена мужества. Доверяя Богу во всех жизненных обстоятельствах, вера может оставаться непоколебимой, что бы ни случилось, ибо доверяет Тому, Кто не знает поражения. Именно такое отношение веры заставляет мозг вырабатывать гормоны эндорфины, укрепляющие иммунную систему и содействующие здоровью нашего организма.

## Источник веры

Вера не есть некое разрекламированное позитивное мышление или определенное чувство, которое человек вызывает у себя сам. Стих Евр. 11:6 подчеркивает: «А без веры угодить Богу невозможно; ибо надобно, чтобы приходящий к Богу веровал, что Он есть, и ищущим Его воздает».

Источником всякой веры является всемогущий, всеведущий, любящий Бог. Доверительные отношения с Господом начинаются с осознания того, что Он любит нас и желает нам только добра.

Убеждения человека также играют важную роль в его благополучии. Не только образ жизни определяет наше здоровье, эмоции также оказывают огромное влияние. Исследование, проведенное учеными из университета Канзаса, обнаружило, что положительные эмоции имеют решающее значение для поддержания хорошего физического здоро-

вя, особенно у людей, живущих в крайней материальной нужде. Другими словами, если вы хотите быть здоровым, вам необходимо позитивно относиться к жизни, особенно если оказались в сложных обстоятельствах. Исследование показало, что положительные эмоции, такие как радость и довольство, непосредственно связаны с улучшением здоровья, даже если основные потребности не полностью удовлетворены.

Кэрол Рифф (Carol Ryff), профессор психологии из университета Висконсин-Мэдисон, отмечает: «Наука выяснила, что позитивное отношение – это не просто состояние души. Оно также связано с процессами, происходящими в мозге и других органах тела». Рифф подчеркивает, что люди, испытывающие более высокий уровень счастья, имеют более низкий риск сердечно-сосудистых заболеваний, уровень гормонов стресса и меньше склонны к воспалительным процессам<sup>75</sup>.

Бог является источником всех положительных эмоций, а вера пронизывает эти эмоции и наполняет организм целебной силой. Вера – это доверие Богу в любых обстоятельствах жизни, и никакое другое отношение не несет в себе жизнь и исцеление.

### Укрепление веры

Что вы делаете, если ваша вера слаба? Возможно, вы соглашаетесь, что вера является животворящей силой, но чувствуете, что у вас мало веры. У нас есть хорошие новости для вас. У вас больше веры, чем вы предполагаете. Проблема не в том, что у вас нет веры, – проблема в том, что вы не используете имеющуюся у вас веру.

В Римл. 12:3 Павел упоминает о «мере веры, какую каждому Бог уделил». Когда мы делаем сознательный выбор обратиться к нашему любящему, всемогущему Богу и довериться Ему, Он вкладывает в наши сердца меру веры.

---

<sup>75</sup> Цитируется в статье Sharon Jayson, "Power of a Super Attitude," USA Today, Oct.12, 2004, на [http://usatoday30.usatoday.com/news/health/2004-10-12-mind-body\\_x.htm](http://usatoday30.usatoday.com/news/health/2004-10-12-mind-body_x.htm).

Вера – это дар от Бога. Чем больше мы используем этот дар, тем больше он увеличивается. По мере того как мы учимся доверять Господу среди жизненных испытаний и проблем, наша вера возрастает. Иногда моменты наибольшего отчаяния являются именно теми моментами, когда наша вера наиболее растет.

Еще мы можем углубить нашу веру, размышляя над Словом Божиим. Когда библейские истины наполняют разум, вера быстро умножается. Апостол Павел подтверждает эту реальность в Послании к римлянам: «Итак, вера – от слышания, а слышание – от слова Божия» (Римл. 10:17).

Чем больше мы насыщаем свой ум Писанием, тем большей будет наша вера. Божье Слово рассеивает наши сомнения. Хотите ли вы сегодня открыть свое сердце Богу и верой принять Его силу? Если вы желаете войти в новые отношения доверия и уверенности в Боге, то можете попросить Его дать вам сердце, способное доверять, дабы вы могли испытать преимущества живой веры и в сфере здоровья.

# Заключение

## Идеальное здоровье

*Надежда близко: радуйтесь в ней.*

В апреле 2013 года город Сент-Огастин, штат Флорида, отмечал 500-летие открытия Фонтана молодости. Фонтан молодости – это легендарный источник, который якобы восстанавливает здоровье и силы тех, кто пьет или купается в его бурлящей воде. Легенда о целебной воде возникла в XVI веке в связи с подвигами испанского исследователя Понсе де Леона, а Сент-Огастин является местом, где расположен археологический парк «Фонтан молодости». Парк является данью уважения тому месту, где, как традиционно считается, Понсе де Леон впервые высадился в Америке, хотя в его личных записях нет четкого указания, что он обнаружил подобный источник.

Натаниэль Готорн и другие писатели использовали метафору фонтана молодости в своих рассказах. Даже компания Уолта Диснея в США создала мультфильм по мотивам этой легенды.

Рассказы о таком фонтане существовали по всему миру в течение тысяч лет и нашли свое отражение в трудах Геродота, повествованиях Александра Великого и рассказах пресвитера Иоанна, легендарной фигуры, популярной в Европе в XII-XVII веках. Подобные легенды были также известны среди карибских аборигенов, которые рассказывали истории о целительных силах воды в мифической земле Бимини.

Проблема с подобными фонтанами молодости в том, что люди, пьющие «волшебную» воду и купающиеся в источнике, все равно стареют, болеют и умирают. Хотя за



много лет Фонтан молодости в Сент-Огастине посетили сотни тысяч туристов, их здоровье вряд ли улучшилось.

Миллионы людей по всему миру тоже ищут свои собственные «фонтаны» вечной молодости. Такими фонтанами могут быть питание на основе натуральных растительных продуктов, строгая программа физических упражнений, позитивное мышление или какой-нибудь волшебный крем от морщин, ведь все мы жаждем найти средство, которое продлит жизнь и увековечит молодость. В сердце каждого из нас есть Богом заложенное желание прожить долгую, здоровую, счастливую жизнь. Принципы, изложенные в этой книге, помогут нам прожить наиболее полноценную жизнь и, возможно, даже продлят ее, но они не даруют нам вечную жизнь.

Недавние исследования по вопросам образа жизни убедительно подтвердили, что, придерживаясь некоторых основных принципов здоровья, можно продлить свою жизнь на семь и более лет, но насколько это важно во свете вечности?

Это приводит нас к одному из самых важных вопросов жизни: существует ли фонтан вечной молодости, воды которого действительно смогут удовлетворить наше внутреннее стремление к вечности? Глубоко в сердце мы жаждем отыскать лекарство от болезней, страданий и печалей, которые наводнили нашу землю. Мы хотим найти решение проблемы болезней, несчастья и смерти. Так давайте закончим эту книгу увлекательным путешествием, которое откроет нам путь к истинному фонтану вечной молодости.

### **Настоящий фонтан молодости**

Две тысячи лет назад жарким летним днем в Палестине Иисус встретил сокрушенную сердцем женщину-самарянку, стремящуюся к чему-то большему в жизни, но отчаянно боящуюся в этом признаться. Легкомысленные отношения, которые она имела с несколькими мужчинами, только укрепили ее низкую самооценку. В поисках

человека, который любил бы ее как личность, она безнадёжно стремилась заполнить пустоту в своей душе. И вот женщина встретила Иисуса. В отличие от любого другого человека, которого она когда-либо встречала, Он проявил к ней уважение, внимательно выслушал ее рассказ, любезно отвечая на ее вопросы. Он, казалось, знал о ней все, однако не осудил, а принял ее.

В ходе разговора самарянка поняла, что Иисус – Мессия. Сидя у колодца Иакова, Он сказал: «Всякий, пьющий воду сию, возраждет опять, а кто будет пить воду, которую Я дам ему, тот не будет жаждать вовек; но вода, которую Я дам ему, сделается в нем источником воды, текущей в жизнь вечную» (Ин. 4:13, 14). Божественный Спаситель предложил женщине воду из истинного источника молодости.

Иисус утоляет жажду, очищает сердце и дарует вечную жизнь. Только Он может действительно удовлетворить самые глубокие потребности человеческого сердца и обеспечить вечную жизнь.

Выступая перед множеством людей, Иисус пригласил их: «Кто жаждет, иди ко Мне и пей. Кто верует в Меня, у того, как сказано в Писании, из чрева потекут реки воды живой» (Ин. 7:37, 38). Придя к Христу, мы получаем дар вечной жизни. Небо начинается в наших сердцах уже сейчас. Там воцаряется новый мир, новая сила для повседневной жизни и новая надежда на будущее.

Для истинного христианина смерть – не долгая ночь без утра, не темная яма в земле и не туннель без света в конце. Иисус сказал: «Да не смущается сердце ваше; веруйте в Бога и в Меня веруйте. В доме Отца Моего обителей много. А если бы не так, Я сказал бы вам: “Я иду приготовить место вам. И когда пойду и приготовлю вам место, приду опять и возьму вас к Себе, чтобы и вы были, где Я”» (Ин. 14:1-3).

Наш Господь имеет ответ на проблемы болезни, страдания и старения. Однажды Иисус придет снова. Тогда Он воссоздаст нашу планету, ныне зараженную грехом и страданиями, чтобы она снова была как Едемский сад.

Он создаст новое небо и новую землю (см. 2 Пет. 3:13). Больше не будет рака и болезней сердца. Двери реанимаций закроются навсегда, и больницы останутся без работы. Им некого будет лечить, ибо болезни и недомогания исчезнут.

Иоанн Богослов описывает целебную реку, истинный источник молодости: «И показал мне чистую реку воды жизни, светлую, как кристалл, исходящую от престола Бога и Агнца. Среди улицы его, и по ту и по другую сторону реки, древо жизни, двенадцать раз приносящее плоды, дающее на каждый месяц плод свой; и листья дерева – для исцеления народов. И ничего уже не будет проклятого; но престол Бога и Агнца будет в нем, и рабы Его будут служить Ему» (Откр. 22:1-3). Хотите узнать об источнике молодости? – Это он и есть! Книга Откровение изображает восстановленный Едем и новый мир, населенный счастливыми, здоровыми святыми существами. В этом новом мире будут удовлетворены все стремления и глубочайшие потребности нашего сердца, утолены голод и жажда наших душ. Наслаждаясь любовью Бога, мы будем жить в Его присутствии в течение бесконечных веков.

## Небеса – реальное место

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

Представьте себе такую сцену: живая зелень ковром покрывает поверхность земли. Цветы бесчисленного множества оттенков и запахов украшают ландшафт. Кристально чистые ручьи протекают по зеленым полям. Птицы поют свои радостные песни. Животные всевоз-

можных видов резвятся на солнце. Радость и мир наполняют землю. Жизнь и любовь проистекают из сердца Бога, и все жители Едема радуются в атмосфере Божественного присутствия.

В свете Божьей всеобъемлющей любви и прощения разрушенные отношения теперь восстановлены. Все конфликты разрешены. Между людьми больше не существует барьеров, поскольку гармония и единство заменили отчужденность и разделение. Доверие, близость и принятие вытеснили подозрение, конфликты и неприязнь.

Об этом говорит пророк Исаия: «Не будут делать зла и вреда на всей святой горе Моей, ибо земля будет наполнена ведением Господа, как воды наполняют море» (Ис. 11:9). Все наши боли и страдания будут полностью, всецело, совершенно исцелены. Мы будем физически, умственно, эмоционально и духовно целостными.

Грех разделил нас с Богом, поэтому мы оторваны от источника полного здоровья. В результате испытываем тревогу и страх, болезни и немощи, вину и осуждение, горечь и гнев. Но, принимая любовь Иисуса, получая Его благодать и силу, мы можем жить полноценной жизнью не только здесь и сейчас, но и всю вечность.

Следуя принципам, которые Господь написал на каждой клетке нашего организма, мы можем испытать жизнь в самом лучшем виде даже в греховном мире, но затянувшиеся последствия греха остаются. Существуют наследственные и экологические факторы, которые мы не можем контролировать. По-прежнему свирепствуют болезни. Хотя мы можем добросовестно следовать данным Творцом законам здоровья, но все равно стареем. Смерть поджидает нас на каждом шагу. Однако всех верующих поддерживает живая надежда на то, что придет лучший день. В письме к Титу апостол Павел называет эту надежду «блаженным упованием» (Тит. 2:13). Надежда на возвращение Иисуса и вечную славу возвышает наш дух, ободряет наши сердца и вдохновляет нашу жизнь.

В Соединенных Штатах в штате Мичиган в возрасте 120 лет умер уважаемый многими человек, известный как «дядя Джонсон». Может быть, причиной такого долголетия, хотя бы частично, можно назвать радостный взгляд на жизнь, который был присущ этому человеку. К примеру, однажды, работая в саду уже в преклонном возрасте, он пел хвалебные песни Богу. Пастор его церкви, проходя мимо, перегнулся через забор и сказал:

– Дядя Джонсон, сегодня вы выглядите очень счастливым.

– Да, – ответил старик, – я просто думал.

– Думали о чем?

– О том что если крошки радости, падающие с Божьего стола в этот мир, настолько хороши, каким же будет большой каравай в славе! Говорю вам, сэр, хватит всем и еще останется.

Старик был прав. Радость, которую мы ощущаем здесь, – лишь слабое отражение той неизмеримой радости, которую будем иметь в свете удивительной Божьей славы. Обещание нового неба и новой земли дает нам мужество встретить проблемы, которые жизнь ставит перед нами сегодня и с которыми нам придется столкнуться завтра.

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

Слово «смертный» означает «подверженный износу, распаду, болезни и смерти». А слово «бессмертный», наоборот, означает «не подлежащий всем перечисленным явлениям». Согласно обещаниям Господа, Он вернется и преобразит наши слабые, подверженные болезням тела в славные бессмертные тела и мы больше никогда не будем болеть.

### **Превосходя самые смелые мечты**

Библия полна прекрасных обещаний о том, что Бог исполнит Свой план для нашего общего благополучия (см. Ис. 33:24; 35:5, 6). Тогда мы будем строить дома и жить в них, насаждать виноградники и есть плоды их и долго наслаждаться делами своих рук (см. Ис. 65:21-23). С новыми здоровыми телами, наполненными жизненной силой и изобилующими энергией, мы будем жить вечно, как и было задумано сначала. Мы будем находить невероятное удовлетворение в применении данного нам Богом творческого потенциала, бесконечно развивая наш разум. Исследуя тайны Вселенной, мы всегда будем восхищаться невероятной благодатью Бога.

Господь навсегда сотрет эмоциональные шрамы прошлого. Детские травмы заживут. Сокрушительные удары жизни будут поглощены океаном Христовой благодати. «И возвратятся избавленные Господом, придут на Сион с радостным восклицанием; и радость вечная будет над головою их; они найдут радость и веселье, а печаль и вздыхание удалятся» (Ис. 35:10). В присутствии Христа мы будем иметь вечную радость.

Ничто не должно помешать вам испытать эту радость. По милости Божьей и Его силой вы можете сегодня выбрать наилучшее здоровье, подготовиться к встрече с вашим Спасителем на обновленной земле и наслаждаться бесконечным счастьем в течение всей вечности.

# Содержание

Предисловие. Цель книги .....	3
Глава 1. Созданные для лучшей жизни .....	13
Глава 2. Еда на всю жизнь .....	22
Глава 3. Не угрожает ли вам опасность? .....	32
Глава 4. Всегда в хорошей форме .....	43
Глава 5. Здоровые отношения .....	53
Глава 6. Каковы мысли человека, таков и он .....	62
Глава 7. Надежда, побеждающая депрессию .....	73
Глава 8. Вырваться из плена .....	83
Глава 9. Устойчивость .....	95
Глава 10. Покой для наших беспокойных сердец .....	101
Глава 11. Целительная сила веры .....	110
Заключение .....	120

# ЗДОРОВЬЕ И ПРОЦВЕТАНИЕ

## Секреты, которые могут ИЗМЕНИТЬ вашу ЖИЗНЬ

Под редакцией Марка Финли и Питера Лэндлесса

---

Директор издательства **В. Джулай**  
Главный редактор **Л. Качмар**  
Перевод: **Л. Сапа**  
Экспертиза: **В. Малюк**  
Корректура: **Л. Заковоротная, Л. Шаповал**  
Верстка по оригиналу: **Ю. Смаль**  
Ответственная за печать: **Т. Грицюк**

Формат 84x108<sup>3</sup>/32.  
Бумага офсетная.  
Печать офсетная.  
Подписано к печати 11.11.2015 г.  
Гарнитура Minion Pro,  
Warnock Pro  
Тираж 5 000 экз.

---



Издательство «Джерело життя»,  
04071, г. Киев, ул. Лукьяновская, 9/10-А  
тел.: (044) 425-69-06, факс: 467-50-64  
e-mail: dzherelo@ukr.net