

# ФОРМУЛА ЗДОРОВ'Я

Секрети,  
які можуть  
ЗМІНИТИ  
ваше  
ЖИТТЯ

За редакцією Марка Фінлі та Пітера Лендлесса



ББК 86.376  
Б79

Формула здоров'я.  
За редакцією Марка Фінлі та Пітера Лендлесса:  
Пер. з англ. — Київ: Джерело життя, 2015, — 128 с.

© Переклад українською, дизайн —  
видавництво «Джерело життя», 2015.



# Передмова

## Мета книги

*Правильні рішення ведуть до здорового життя:  
обирайте життя!*

Вік довгожителів, які входять до списку сотні найстаріших людей планети, коливається від 113 до 122 років<sup>1</sup>. Тільки шість із цих супердолгожителів були ще живі на початку 2014 року, але в майбутньому може з'явитися й багато інших. Медицина обіцяє протягом декількох наступних десятиліть значно збільшити тривалість життя людини. Однак до того часу ви можете внести свою лепту, щоб жити довше і краще. У той час як вивчення близнюків засвідчує, що тривалість життя людини на 20-30 % залежить від генетики, чимало інших досліджень доводять, що довголіття багато в чому залежить від способу життя<sup>2</sup>.

Сучасна медицина створила складні методики для поліпшення здоров'я людей. Проте ніхто не може сказати, що ця війна виграна. Битва за здоров'я є щоденним завданням будь-якого уряду і кожної людини зокрема. Якщо вам подобається статистика, ось кілька фактів:

- Світовий ринок послуг у сфері охорони здоров'я у 2013 році оцінювався в 3 трильйони доларів США, що робить індустрію охорони здоров'я одним з найбільших секторів світової економіки. У більшості розвинених країн охорона здоров'я споживає понад 10 % від валового внутрішнього продукту<sup>3</sup>.

---

1 Див. [http://en.wikipedia.org/wiki/List\\_of\\_supercentenarians](http://en.wikipedia.org/wiki/List_of_supercentenarians); та [www.grg.org/Adams/B3.HTM](http://www.grg.org/Adams/B3.HTM)

2 Цікаві дані про дослідження життя довгожителів див. Dan Buettner, The Blue Zones: Lessons for Living Longer From the People Who've Lived the Longest (Washington, D. C.: National Geographic Society, 2008).

3 Дані Всесвітньої організації охорони здоров'я доступні на [www.who.int/trade/glossary/story073/en/](http://www.who.int/trade/glossary/story073/en/). Інші дані див. У звіті International Federation од 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\\_](http://www.ifpma.org/fileadmin/content/Publication/2013/IFPMA_-_Facts_And_Figures_2012_)

- Світовий фармацевтичний ринок оцінюється в понад 300 млрд доларів на рік. Обсяг продажу 10 найбільших компаній з виробництва медикаментів (шість розташовані в Сполучених Штатах і чотири в Європі) становить понад 10 млрд доларів США на рік, а частка їхнього прибутку – близько 30 %. З іншого боку, витрати на виготовлення одних ліків можуть перевищувати 1,3 млрд доларів.
- За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, у 2006 році у сфері охорони здоров'я в усьому світі налічувалося понад 59 млн співробітників, зокрема 9,2 млн лікарів, 19,4 млн медсестер і акушерок, 1,9 млн стоматологів та інших співробітників стоматології, 2,6 млн фармацевтів і понад 1,3 млн інших працівників охорони здоров'я. Сьогодні ці цифри були б ще більшими. Однак навіть тоді не вистачало понад чотири мільйони лікарів, медсестер, акушерок та інших медичних працівників <sup>4</sup>.
- Біль, як і раніше, є серйозною проблемою у світі, адже тільки один з десяти людей, які потребують паліативної допомоги (тобто такої, яка приносить лише тимчасове полегшення), зокрема полегшення болю, отримує її на сьогодні <sup>5</sup>.
- Згідно з даними дослідження Центру освіти і трудових ресурсів Джорджтаунського університету, вважається, що індустрія здоров'я в одних тільки Сполучених Штатах повинна до 2020 року створити 5,6 млн нових робочих місць, щоб задовольнити дедалі більший попит <sup>6</sup>.
- Однією з найбільших сучасних проблем є старіння суспільства. Світове населення старіє. Учені прогно-

---

LowResSinglePage.pdf.

4 Всесвітня організація охорони здоров'я, "Working Together for Health," див. на [www.who.int/whr/2006/whr06\\_en.pdf?ua=1](http://www.who.int/whr/2006/whr06_en.pdf?ua=1)

5 Всесвітня організація охорони здоров'я, [www.who.int/mediacentre/news/releases/2014/palliative-care-20140128/en/](http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2014/palliative-care-20140128/en/). Карту див. на: [www.thewpca.org/resources/global-atlas-of-palliative-care/](http://www.thewpca.org/resources/global-atlas-of-palliative-care/)

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).

зують, що до 2050 року кількість жителів, яким за 60 років, збільшиться з 21 % до 32 % у розвинених країнах і з 8 % до 20 % у менш розвинених країнах<sup>7</sup>.

Здоров'я – мрія бідних і багатих. Лікар Бен Карсон, відомий нейрохірург, розповідає: «Коли я проходив стажування в Університеті Джонса Хопкінса, надзвичайне враження на мене справили статус пацієнтів, яких я бачив у палатах. Там було багато глав держав, членів королівських сімей та керівників великих організацій. Багато хто з них помирав від страшних захворювань і з задоволенням віддали б свої титули і будь-які гроші за одужання. Це допомагає побачити в правильній перспективі істинно важливі речі в житті».

Справді, якщо немає здоров'я, більшість інших речей не такі вже й важливі. Тому ми повинні приділяти багато уваги підтримці міцного здоров'я, а не просто виявляти стурбованість, коли йому щось загрожує. І коли йдеться про здоров'я, ми повинні думати не лише про його фізичний аспект, але й про психічний і духовний аспекти. Наше завдання – досягти найбільшої ефективності у всіх цих трьох аспектах нашого життя та життя всіх людей світу. «Як лікар, я часто мав можливість спостерігати радість, пов'язану з відновленням фізичного та емоційного здоров'я, – розповідає доктор Карсон, – але це дрібниці порівняно з потенційно безкінечною радістю, пов'язаною з духовним здоров'ям».

Світ став настільки складним, небезпечним і нездоровим місцем, що робити правильний вибір сьогодні стало важливіше, ніж будь-коли раніше. Зведення до мінімуму або запобігання проблем є кращою стратегією, щоб мати безпечне і більш повноцінне життя. І ось тут стає актуальним послання цієї книги, метою якої є допомогти людям поліпшити якість їхнього життя.

Очевидно, ви почали читати цю книгу тому, що хочете мати більш тривале, міцне і щасливе життя. Це благородна

---

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

мета, оскільки ви були створені, щоб жити вічно. Якщо будете виконувати представлені в книзі принципи і поради, ця мрія може стати реальністю. Ви заслуговуєте здорового і щасливого життя.

Крім того, ми значно цінніші, ніж може здатися на перший погляд. Візьмемо, наприклад, організм людини. Коли дослідники підраховували вартість хімічних елементів, з яких складається наше тіло, вони могли б зробити висновок, що ми коштуємо недорого. Проте навіть у цьому випадку журнал *Wired* зазначає: якщо виразити в грошовому еквіваленті вартість наших сердець, легень, нирок, ДНК і кісткового мозку, кожний з нас міг би коштувати дуже дорого – 45 млн доларів.

Однак, як людина розумна, мисляча, жива, з прекрасною здатністю любити і насолоджуватися найбільшими радощами життя, ви коштуєте значно дорожче, ніж 45 млн доларів, і саме про це ця книга. Ви стоїте на початку подорожі, яка приховує чимало відкриттів, здатних змінити ваше життя. Принципи кращого життя та практичні пропозиції для покращення способу життя, які ви відкриєте для себе в кожному розділі, можуть справді змінити якість вашого життя. Ви можете жити повноцінно і відчувати найбільшу радість.

Читаючи сторінки книги і розмірковуючи про власне здоров'я, ви дізнаєтеся, що для досягнення найбільшого щастя в житті вам, імовірно, знадобиться зробити деякі певні кроки. Не потрібно змінювати все відразу, краще почніть з декількох маленьких кроків. Наприклад, коли збільшите фізичну активність або зменшите кількість цукру і рафінованих продуктів у вашому раціоні чи зможете більше відпочивати, ваша рішучість збільшиться, а здатність приймати правильні рішення зміцниться.

Ми всі прагнемо міцного здоров'я, проте, на жаль, багато людей починають розуміти його цінність і значення лише після того, як воно втрачене! Тепер у вас є можливість ретельно оцінити своє здоров'я і спосіб життя, а не просто прийняти кілька квапливих рішень, які швидко забудуться. Чи вважаєте ви, що отримуєте краще від життя у всіх його

проявах? Чи давно оцінювали своє здоров'я у всій повноті, зокрема його фізичний, психічний, соціальний і духовний аспекти?

Ви можете вважати, що у вашому житті все збалансовано – харчування, робота і відпочинок. Однак зізнайтеся чесно, чи насолоджуєтеся ви справді якісним життям? Чи не спадало вам на думку, що ваше життя може бути значно цікавішим і кращим, ніж сьогодні?

### **Розвиток медичної науки**

Протягом XX століття медична наука досягла значних успіхів на шляху до поліпшення здоров'я, у міру того як поглиблювалося розуміння фізіології та процесів захворювань. Заходи громадської охорони здоров'я щодо поліпшення санітарії з видалення стічних вод і доставки чистої води для населення позитивно позначилися як на якості, так і на тривалості життя мільйонів людей. Завдяки розвитку вакцинації та імунізації (одного з найбільш економічно ефективних способів профілактики інфекційних захворювань), до кінця XX століття була ліквідована віспа і значно знизилися руйнівні наслідки поліомієліту та дифтерії. Кількість зареєстрованих випадків захворювання на кір, епідемічний паротит (свинку), краснуху, правець і дифтерію знизилося практично на 90 % завдяки вакцинації.

Інфекційні захворювання й ті, що передаються контактним шляхом і поширюються за допомогою бактерій, вірусів, грибків і паразитів (наприклад, туберкульоз, малярія і гепатит), як і раніше, викликають серйозні проблеми в усьому світі. Що стосується ВІЛ або СНІД, тільки в 2011 році ці захворювання забрали життя близько 1,7 млн осіб. Проте ми не можемо недооцінювати величезних успіхів у сфері охорони здоров'я.

На жаль, згадані досягнення в галузі медицини мають і зворотній бік. У той час як світові уряди й експерти в галузі охорони здоров'я спрямовують усі зусилля на лікування, контроль, усунення інфекційних (або тих, що передаються контактним шляхом) захворювань, кількість інших хвороб, неінфекційних або пов'язаних зі способом життя, злетіла до

небес. Сьогодні такі неінфекційні хвороби стрімко поширилися в усіх суспільствах розвинених країн – як багатих, так і бідних. Вони переважно пов'язані зі способом життя та складають величезну загрозу для нашого здоров'я, щастя і довголіття. Досить імовірно, що хтось із ваших близьких чи знайомих помер від раку, ішемічної хвороби серця, інсульту, діабету чи хронічних респіраторних захворювань.

### **Які у вас проблеми зі здоров'ям?**

Можливо, ви вважаєте, що з вами все гаразд, оскільки ви не курите і не вживаєте алкоголь, але як ви харчуєтеся і скільки споживаєте солі? Продукти, які ми вибираємо собі в їжу, часто стають причиною різних неінфекційних хвороб. Принаймні 40 % усіх смертей від цих видів захворювань є результатом вживання продуктів, що містять у собі велику кількість насичених і транс-жирів, солі, цукру і рафінованих вуглеводів. Чи вибираєте ви продукти розумно й обережно, у рамках вашого бюджету, орієнтуючись на їхню різноманітність і поживні властивості? Прості дії, як-от: скорочення кількості солі, зменшення порцій, споживання великої кількості фруктів і овочів – можуть вплинути на ваше здоров'я. Якщо ви вживаєте нездорову їжу, їсте нерегулярно, споживаєте дуже багато солі, жирів, рафінованої їжі або переїдаєте, знайте: жити можна значно краще, і саме тому ця книга саме для вас.

Щоб насолоджуватися відмінним здоров'ям, вам необхідно щодня займатися фізичними вправами. Ви можете сказати: «Я встаю з дивана, щоб перекусити під час кожної рекламної паузи, крім того, проходжу 25 м від місця паркування до продуктового магазину». Проте чи є у вас спланована програма регулярних систематичних фізичних вправ?

Фахівці в галузі охорони здоров'я рекомендують нам проходити 10 тисяч кроків за день! Щодня ми повинні бути фізично активними впродовж не менш ніж 30 хвилин, щоб наш чудовий організм функціонував якомога кращим чином. Тому якщо ви скажете, що через надмірну зайнятість не можете тренуватися, однак дуже хочете почати практичну ефективну програму вправ, продовжуйте читати цю книгу.



А як ви оцінюєте сферу ваших міжособистісних стосунків? Чи є у вас близькі друзі, молодь, для якої ви є наставником, або нужденні, яким ви допомагаєте? Соціальна підтримка, зв'язок з Богом і людьми також цілющі! Можливо, ви переживаєте через порушення стосунків і бажаєте їх налагодити. Продовжуйте читати цю книгу. Бог має для вас план, значно кращий, ніж ви можете собі уявити.

Чи щасливі ви? Чи знаєте, заради чого живете? Чи ходите ви бадьоро і з усмішкою на обличчі? Життя стало занадто складним? Можливо, ви стурбовані чи пригнічені? Можливо, майбутнє має досить похмурий вигляд і ви воюєте з темними думками про безглуздість і неспроможність життя? Коли ми з вами дослідимо наукові факти і виявимо, що біблійні принципи змінюють життя, і можемо скрізь їх застосовувати, то ви побачите, що можливість щастя реальна.

Звичайно, ми розуміємо, що розчарування, душевний біль і страждання іноді траплятимуться в нашому житті, оскільки ми живемо в гріховному світі. Проте Бог більший за наші страждання, більший за наші труднощі та проблеми. Ми можемо бути слабкими, але Він сильний. Бог – наша впевненість, коли стикаємося з невизначеністю. Якщо провина загрожує захлеснути нас, Він – наш спокій. Він – наша мудрість, коли ми розгублені. Коли здається, що ми обплутані ланцюгами непереборних звичок, Він готовий запропонувати надприродну силу, щоб звільнити нас. І коли ми самотні, Він завжди поруч.

Таким чином, щоразу, коли ми стикаємося з паралізуючим занепокоєнням і нездоланим страхом, Бог звертається до наших сердець з такими словами: «Прийдіть до Мене всі втомлені та обтяжені, – і Я заспокою вас!» (Матв. 11:28). Якщо тягар життя стає нестерпним, Господь закликає: «Покладіть на Нього всі ваші турботи, бо Він дбає про вас» (1 Петра 5:7). І коли майбутнє здається невизначеним, Він нагадує нам: «Не бійся, з тобою-бо Я, і не озирайся, бо Я Бог твій! Зміцню Я тебе, і тобі поможу, і правицею правди Своєї тебе Я підтримаю» (Ісаї 41:10).

У Богові ми знайдемо спокій і надію на майбутнє. Наш люблячий Небесний Отець вручив нам дорожню карту та ін-

струкції про те, як мати здоров'я і добре самопочуття – зараз і навіть у вічності! Ми народилися для чогось значно більшого, ніж просто постраждати кілька десятиліть, а потім померти. Бог призначив для нас життя з достатком сьогодні, завтра і завжди.

У Господа є більш ніж дивовижний план для вашого життя. Він особисто зацікавлений в тому, щоб ви жили повноцінним життям. Він бажає, щоб ви відчували радість надміру. Ісус сказав: «Я ж прийшов, щоб ви мали життя і щоб надміру мали» (Івана 10:10). Небеса запланували, щоб ви насолоджувалися фізичною, психічною, емоційною і духовною цілісністю.

Кожний розділ цієї книги – це запрошення до справжнього життя. Коли ви почнете на практиці застосовувати викладені автором принципи, то помітите позитивні зміни. Деякі з переваг ваших правильних рішень будуть очевидні майже негайно, але більшість з них прийдуть поступово. Не впадайте у відчай і не відмовляйтеся від своїх намірів. Продовжуйте приймати рішення, які ведуть до здорового способу життя, і ви будете вражені тим, як воно зміниться.

Люблячий Бог-Творець наділив нас здатністю обирати. Наша воля – це спрямовуюча сила в глибині нашої сутності, що дозволяє нам вибирати. Наше мислення, відпрацьовані фізичні звички та прийняті духовні рішення – потужна сила для зміни способу життя. Сучасні медичні дослідження підтверджують: хоч наші гени справді відіграють значну роль у визначенні стану нашого добробуту та здоров'я в цілому, вибір є значно впливовішим і важливішим фактором. Наше здоров'я – це не справа випадку. Воно багате в чому залежить від наших повсякденних рішень.

Коли ми робимо правильний вибір, Святий Дух приходить до нас на допомогу, щоб дати нам сили застосовувати ці рішення на практиці. Нам доступні всі сили Неба. Ваша воля може бути ослаблена через невдалі рішення, але ніколи не буває занадто пізно почати приймати добрі рішення. Ви можете взяти відповідальність за своє життя та здоров'я. Зміни завжди починаються

з вибору, і це відбувається, коли ми розуміємо, що не є жертвами випадку, але маємо право взяти відповідальність за власне здоров'я та щастя. Прислухавшись до наведених у цій книзі порад, ви обов'язково відчуєте задоволення від життя.

Звичайно, самовдосконалення має свої межі. Наша біологічна природа нагадує нам про деякі нездоланні бар'єри і визначає межі людських можливостей. Однак цінність цієї книги в тому, що вона відкриває, як з Божою допомогою людина може досягнути найкращих результатів. Читаючи її, ви неминуче усвідомлюєте, що можете покласти на силу милосердного Бога. Духовність, народжена в результаті відносин з люблячим Господом, може значно змінити ваше життя.

Ми – смертні й обмежені, але Бог і Його благодать – безмежні. Благодать – сила, за допомогою якої Всемогутній робить слабкі істоти цілісними особистостями, але для цього необхідні взаємини. Коли ми зосереджуємося на людині в цілому – на її фізичному, психічному і духовному аспектах, Бог пропонує нам життя, сповнене здоров'я та благополуччя. Він зливає на нас благодать з Небес, долаючи прірву, через яку ми не можемо переступити. Через Свою незбагненну любов Господь дарує благодать тим, хто її не заслуговує, і ця благодать дозволяє людині випробувати життя надміру не тільки тут і зараз, а й у вічності.

У земному житті, незважаючи на всі наші зусилля і дотримання принципів здоров'я, ми не можемо уникнути навислої над нами тіні смерті. Однак коли ми відгукуємося на поклик люблячого Господа, Котрий подолав прірву між людиною і Богом, тоді народжується надія! Любов руйнує решітку катівень смерті. Настане час, коли навіть могили відкриються під переконливими доводами благодаті. Якщо ви хочете покращити своє здоров'я, наука може допомогти вам. Та якщо бажаєте жити вічно, шукайте джерело вічного життя.

# Розділ 1

## Створені для кращого життя

*Цілісність – це дар Творця; прагніть її!*

Одна з героїнь американської письменниці Енні Ділард, літня жінка, висловлює таку думку: «Здається, ніби нас просто поселили тут... і ніхто не знає навіщо»<sup>8</sup>. Невже справді ніхто не знає навіщо? Адже кожному людину хвилюють одвічні запитання: хто ми? як ми сюди потрапили? як повинні жити? яка наша мета? Відповіді на ці запитання важливі ще й тому, що ми не можемо провадити повноцінне, здорове життя, не знаючи про його походження і мету; це все одно, що використовувати iPad<sup>9</sup> як звичайну обробну дошку для нарізки редиски та цибулі.

Людство вигадало різні теорії та історії, щоб пояснити наше походження. Одна з най-давніших легенд стверджує, що один бог розчавив іншого бога (чие тіло стало землею) і що-разу, коли бог-переможець плює на розплющений труп свого поваленого ворога, з'являється людина. А одна з новітніх теорій навчає, що ми не існуємо взагалі, але є комп'ютерними симуляціями, створеними надрозумною расою інопланетян.

Крім цих двох думок, існує ще безліч інших, не менш безвихідних. Атеїст Алекс Ро-зенберг заявив, що ми існуємо як безглузді матеріальні об'єкти в безглуздому матеріальному Всесвіті. «Яка мета Всесвіту? Її немає. У чому

---

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

9 iPad є одним з видів планшетного комп'ютера, який менший за розміром, ніж ноутбук, і де всі операції здійснюються шляхом натиснення іконок на екрані, а не за допомогою клавіатури. Розроблений компанією «Apple».

ж сенс життя? І його немає»<sup>10</sup>. Якщо ж вас гнітить безглуздість чисто матеріалістичного Всесвіту, не хвилюйтеся, оскільки, згідно з Розенбергом, ваша депресія – не що інше, як певне поєднання нейронів і хімічних речовин, які можна змінити за допомогою фармацевтичних препаратів.

На відміну від різних теорій та історій про походження життя на Землі, біблійний погляд на-віль сьогодні (незважаючи на нескінченні закиди щодо нього) залишається найбільш раціональним, обнадійливим і практичним поясненням походження та мети існування людства. Крім того, біблійний світогляд не обмежується лише згаданими питаннями, оскільки це знову означало б використовувати iPad як допоміжну дошку.

### Задум

На відміну від поширеної в сучасній науці передумови, що розглядає все живе на Землі як випадковість (ця передумова фактично заснована на філософії, а не на науці), Святе Письмо зображує появу життя як пряму дію Творця. Книга Буття повідомляє, що все живе має мету і нічого не відбувається випадково. Ми не просто випадкове нагромадження хаотично розташованих хімічних речовин. У розповіді про творіння (див. Бут. 1) неодноразово повторюється формула «І сказав Бог: Хай станеться... І сталося», що свідчить про прямий і цілеспрямований задум. Кожний рядок відкидає ідею про те, нібито щось з'явилося випадково.

Така цілеспрямованість особливо важлива, коли йдеться про людей. Замість того щоб просто словом викликати нас із небуття до життя, як Він зробив це з усіма іншими живими істотами на Землі, Бог створив Адама з пороку земного, а потім вдихнув у нього саме життя. «І створив Господь Бог людину з пороку земного. І дихання життя вдихнув у ніздрі її, — і стала людина живою душею» (Бут. 2:7). Це акт близькості, завдяки якому, крім усього іншого, люди – єдині живі істоти на Землі, створені «на образ Божий» (Бут. 1:27).

---

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



Процес творіння вінчається створенням людини, оскільки все, що відбувалося протягом попередніх п'яти днів, відбувалося виключно задля нас. Створивши людей на шостий день, сьомого дня Бог спочив (Бут. 2:2), оскільки Його робота була завершена: «І були скінчені небо й земля, і все воїнство їхнє» (Бут. 2:1).

Християнська письменниця Еллен Уайт пише: «Після того як була створена Земля з її різноманітним тваринним і рослинним світом, людина, вінець Божого творіння, для якої й була приготовлена прекрасна Земля, вийшла на арену дій. Людині було дане владарювання над усім, що бачило її око»<sup>11</sup>. Усупереч філософському погляду, який переважає в сучасному світі й стверджує, що ми з'явилися випадково, наша поява насправді була частиною великого задуму.

### Надточні налаштування

Хоча книга Буття навчає, що Бог створив Землю спеціально для нас, останні наукові відкриття підштовхнули до розуміння, що заради нас Він створив не тільки Землю, але й багато іншого за межами нашої планети і навіть сам космос. Учені повідомляють про численні чітко налаштовані фізичні константи, які не допускають ані найменшого відхилення, здатного зробити наше існування неможливим.

Наприклад, якби співвідношення між силою електромагнітних полів і силою тяжіння змінилося на 1/1040, людей на Землі не було б. Що означає число 1/1040? Математик Джон Леннокс пояснює: «Покрийте всю територію Америки монетами, так щоб висота монетних стовпів досягла Місяця (236000 миль або 380 000 км), потім зробить те ж саме ще з мільярдом інших континентів такого ж розміру. Потім пофарбуйте одну монету в червоний колір і помістіть її в один з мільярда монетних стовпів. Зав'яжіть очі товаришу й попросіть знайти цю монету. Шанс приблизно 1 з 1040, що йому вдасться це зробити»<sup>12</sup>.

Багато інших точно визначених чинників у космосі, як-от: відстань від Землі до Сонця, швидкість обертання Землі,

---

11 Е. Уайт. Патріархи і пророки, с. 44.

12 John Lennox, *God's Undertaker: Has Science Buried God?* (Kindle edition), с. 71.

рівень енергії атомів вуглецю і швидкість розширення Всесвіту – мали бути ідеально точними, інакше людство не могло б існувати. Деякі вчені назвали ці дивовижні співвідношення «антропічними збігами»: «антропічний» – від грецького слова «антропос» («людина») і «збіги», адже, незважаючи на такі приголомшливі співвідношення, якщо ви виключаєте існування Творця, то як ще це можна назвати?

Проте ці так звані «збіги» допомагають підтвердити факти, викладені в книзі Буття: ми існуємо у створеному світі, який очікував нашої появи. Це важливо, оскільки основоположним елементом для нашого здоров'я та щастя є розуміння значення і мети нашого життя. Віктор Франкл, психіатр, що пережив Голокост, стверджував, що ми, люди, повинні знайти сенс нашого існування, інакше будемо жити без надії, а надія має вирішальне значення для здоров'я та добробуту людини.

Іншими словами, книга Буття стверджує, що ми – не «хімічне сміття»<sup>13</sup> на поверхні Землі; ми – істоти, створені за образом і подобою Бога, і ми повинні відображати Його характер, виявляти Його доброту і силу, захоплюватися ними, рости і дозрівати в них. Створені відповідно до задуму Творця, ми знаходимо значення і мету, а також здоров'я і добробут, якщо шукаємо Бога і керуємося Його намірами і бажаннями щодо нас.

## Інтегрована цілісність

Книга Буття не лише стверджує, що ми мали з'явитися згідно із задумом Бога, а й по-казує, ким ми є. На відміну від стародавнього язичницького розуміння, яке розділяє тіло і дух та вважає, що тіло – погане, а дух – хороший, Святе Письмо представляє інший погляд, який деякі називають «інтегрованою цілісністю». Суть цього поняття в тому, що всі аспекти людської сутності – фізичний, психічний і духовний – утворюють єдине ціле, де одне не існує без іншого. Біблія не говорить, що, коли Бог вдихнув в Адама дихання життя, Адам отримав ду-шу як якусь окрему незалежну

---

13 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.

субстанцію, але Писання констатує, що він став «живою душею». Живою душею було те, чим Адам став, а не те, чим він володів. Цікаво, що Біблія ви-користовує ту саму фразу і щодо тварин: «І створив Бог риби великі, і всяку душу живу пла-зуючу, що її вода вигоїла за їх родом, і всяку пташину крилату за родом її» (Бут. 1:21; див. також текст 24). Хоч Адам, безперечно, дуже відрізнявся від усіх тварин, він, як і вони, був живою істотою.

Таке розуміння може захистити нас від двох крайностей. Перша – різкий дуалізм, що підкреслює перевагу духовного над фізичним, аж до того, що може відкидати фізичне як зло. Однак починаючи від книги Буття, де Бог оцінив завершену Землю, як «вельми добре» (Бут. 1:31), і далі Святе Письмо вважає фізичний світ результатом Його творчої сили. Навіть наші тіла, хоч і гріховні, усе ще є Божим творінням і до них необхідно ставитися шанобливо, як казав апостол Павло: «Хіба ви не знаєте, що ваші тіла – то храм Святого Духа, Який є у вас і Якого ви маєте від Бога, і що ви не належите самим собі?» (1 Кор. 6:19). Уявлення про те, що фізичне тіло – це дещо негативне на противагу чистій вічній душі, що перебуває в темниці тіла й з нетерпінням чекає на звільнення, є язичницькою теорією, яка не тільки самовільно розділяє людську природу, а й заперечує важливість ключового, фундаментального аспекту людської природи.

Друга крайність заперечує духовний аспект людського ества (про що заявляв Алекс Розенберг), вважаючи людину молекулами в русі. На цій філософській передумові ґрунтують-ся значна частина сучасної науки.

Біблійний погляд, що підкреслює реальність і важливість фізичних, духовних і психічних елементів людської природи, стає особливо актуальним у пошуках здоров'я, зцілення та щастя. І розум, і тіло людини є невід'ємними елементами її ества, тому будь-яка програма з поліпшення життя повинна враховувати всі аспекти унікальної та не-ймовірно складної людської природи. Здоров'я включає в себе всі аспекти нашого буття. Мати міцне здоров'я – значить мати живий розум, здатність до емоційної адаптації, бути в хорошій фізичній формі та перебувати в духовному

єднанні з Творцем. Міцне здоров'я – це значно більше, ніж відсутність хвороб, воно включає в себе наш розум, емоції, тіло і духовну сутність.

### Чудо життя

Усвідомлення складності людського ества змусило псалмиста вигукувати: «Прославляю Тебе, що я дивно утворений!» (Псал. 139:14). Як міг цар Давид (не фізіолог) знати, що він «дивно» влаштований? Він написав ці слова майже 3 000 років тому, задовго до появи мікроскопів і рентгеновських апаратів, а тим більше комп'ютерної та магнітно-резонансної томографії. Давид не мав уявлення про те, що таке жива клітина, а тим більше про будь-яку з її незліченних і фантастично складних функцій. Що він знав про відтворення клітин або синтез білка? Він навіть не знав про таке поняття, як білок.

Давид ніколи не чув про ДНК і не міг би уявити (до речі, як і ми), що загальна довжина молекул ДНК людини досягає 1011 км (що в тисячі разів перевищує відстань від Землі до Сонця) і що наш повний набір генів (геном) складається з понад 3,5 млрд символів. Що він знав про те, як білі кров'яні клітини борються із загарбниками, або про багаторівневий процес каскаду ферментативних реакцій, який призводить до згортання крові?

І все ж він знав достатньо, щоб зрозуміти, яким дивом є наш організм, і щоб хвалити Бога, Котрий створив нас.

### Цілісність у зруйнованому світі

Проте як би дивно не були влаштовані, ми все-таки грішні істоти, що живуть у гріховному світі (див. Бут. 3), тому сприйнятливі до хвороб, болю та смерті. Зрештою, тільки викуплення в Ісусі, кульмінацією якого стане Його Другий прихід, принесе нам повне відновлення та зцілення. А поки що «нашим найпершим обов'язком щодо Бога і наших ближніх є саморозвиток. Кожну здатність, якою наділив нас Творець, необхідно розвинути до найвищого ступеня досконалості, щоб ми могли здійснити максимум добрих справ, на які здатні. Отже, час, витрачений на зміцнення і збереження

фізичного і психічного здоров'я, – це добре використаний час»<sup>14</sup>.

Так, героїня оповідання Енні Діллارد мала рацію: нас тут «поселили». Але її наступні слова «і ніхто не знає навіщо» не відповідають дійсності. Ми знаємо навіщо. Нас «поселили тут», адже, відповідно до Біблії, Бог «нас учинив, і Його ми» (Псал. 100:3). Так, Бог створив нас, виліпивши Адама з «пороху земного», а потім вдихнув життя і свідомість у цей сформований у тіло порох, і той став «живою душею». Бог дав нам життя з певною метою: щоб ми могли насолоджуватися життям у всій його повноті та багатстві, пізнаючи любов Бога у всій її красі. У серці кожної людини є болюча порожнеча, яку тільки Він може заповнити. Коли Господь займає цю порожнечу, Він стає справжньою метою нашого життя, і ми відчуваємо досконалу радість.

Наше існування – чудо, наше життя – дорогоцінний дар (запитайте про це людину, яка стоїть на порозі смерті). Як і всі дорогоцінні дари, ми повинні берегти його і дбати про нього, а це означає – робити все можливе, щоб розвивати і підтримувати фізичні, розумові й духовні сили нашого ества, створеного за Божим образом. Ми є розпорядниками дару життя. Немає більш дорогоцінного дару і немає важливішого завдання, ніж жити повноцінним здоровим життям, шануючи нашого Творця, служачи людям і відчуваючи радість у всій її повноті.

---

<sup>14</sup> Е. Уайт. Поради щодо здоров'я.

# Розділ 2

## Їжа на все життя

*Здорове харчування зміцнює здоров'я тіла:  
любить здорову їжу.*

Давайте припустимо, що ви щойно купили машину вашої мрії: Porsche Panamera, Mercedes-Benz класу S або Audi A8. Чи можете ви собі уявити, що станете використовувати найбільш неякісне паливо, забувати міняти мастило або повністю ігнорувати всі рекомендації виробника щодо перевірки технічного стану автомобіля? Звичайно, ні! Заплативши більш ніж 90 тис. доларів за розкішний автомобіль, ви будете надзвичайно сумлінно утримувати його в оптимальному стані.

Організм людини – значно цінніший, складніший і більш тонко влаштований механізм, ніж будь-який автомобіль у світі. Наші тіла – це чудо нескінченної інженерної думки. Подумайте про чудеса однієї-єдиної клітини, складного пристрою мозку і серця або про Бо-жественне чудо народження. Нас дивує ретельно продуманий пристрій людського тіла. Люб-лячий Творець не зупинився ні перед чим, щоб створити нас, але, як і розкішний автомобіль, наші тіла вимагають найкращого палива, щоб підтримувати наше життя, а це паливо надходить зі спожитої нами їжі. Якщо використовувати паливо низької якості, тоді в розкішного автомобіля втрачається потужність, знижується швидкість, скорочується пробіг, і двигун ламається. Без правильного харчування наші тіла також не функціонують належним чином.

Збалансоване харчування, що складається з найкращих продуктів, забезпечить найважливішими поживними речовинами, необхідними для росту, підтримки та функ-

ціонування організму. Якщо ми харчуємося неякісними продуктами або не їмо достатньо навіть найкращих продуктів, тоді страждають органи тіла. Споживаючи багато рафінованих продуктів, ми можемо легко набрати зайву вагу, і організм буде страждати від нестачі життєво важливих поживних речовин. Наш Творець дбає про наше здоров'я, і нам також слід дбати про себе. Апостол Іван висловив побажання нашого Господа, написавши: «Любий, молюся, щоб тобі добре велося в усьому і щоб ти був здоровий, як добре ведеться твоїй душі» (3 Івана 2).

Турбота про наші тіла – не доповнення до християнського життя. Вона перебуває в центрі Божого плану для нашого життя. Не зрозумійте мене неправильно. Наша вічна доля залежить не від того, що ми їмо. Ми спасенні благодаттю і тільки благодаттю (Ефес. 2:8). Проте ми не зможемо досягти Божої цілі для нашого життя, якщо погані звички в харчуванні викличуть хвороби, яких можна було б уникнути, а потім і передчасну смерть. Не помиляй-теся: питання харчування надзвичайно важливе.

### Що таке добре харчування

Ми отримуємо живлення для нашого організму з продуктів, які вибираємо собі в їжу. Вони забезпечують поживні речовини, необхідні для здорового та продуктивного життя. Травлення – це складний процес розщеплення їжі на окремі будівельні блоки, так щоб організм міг засвоїти і використати їх для підтримки життя. Цей процес починається в роті, триває в шлунку, потім у тонкому кишечнику і, нарешті, у товстому кишечнику.

Поживні речовини, необхідні для нашого організму, діляться на такі категорії:

- **Вуглеводи.** У раціоні, який забезпечує «найвисоко-класніше паливо», найбільша кількість вуглеводів має надходити з багатьох нерафінованих джерел, таких як цілісні зерна, бобові, фрукти та овочі.
- **Білки.** Кожна клітина організму містить білки. Вони потрібні для відновлення і росту тканин. Майже всі продукти містять деяку кількість білка, тому продукти



тваринного по-ходження, такі як молоко і яйця, є хоч і хорошими, але не єдиними джерелами білка. Бобові (квасоля, горох, сочевиця, соя) теж містять корисний білок.

- **Жири.** Вони є концентрованим джерелом енергії. На жаль, ми часто споживаємо за-надто багато жиру, оскільки нам подобається смак, який він надає їжі. Наприклад, багато лю-дей вважають за краще з'їсти картоплю фрі, а не відварну картоплю. Однак горіхи в помір-них кількостях забезпечують жири відмінної якості. Тіло має потребу в таких жирах для за-своєння жиророзчинних вітамінів.
- **Вітаміни.** Як найважливіші органічні компоненти раціону, вітаміни необхідні у не-великій кількості для нормального росту та активності. Більшість із них міститься в різних продуктах харчування. Деякі є жиророзчинними, інші – водорозчинними, і коли ми не отри-муємо їх у необхідній кількості, то стає помітною їхня нестача (авітаміноз).
- **Мінерали.** Ці неорганічні елементи мають життєво важливе значення для здоров'я людини і містяться в продуктах як тваринного, так і рослинного похо-дження. Нестача (дефі-цит) мінералів може негативно позначатися на здоров'ї.
- **Антиоксиданти і фітоелементи.** Сьогодні вчені нара-ховують сотні цих речовин, які захи-щають організм від хвороб і деяких наслідків старіння. Вони містяться в цільних зернах, фру-ктах, овочах і горіхах.

Усі перераховані поживні елементи необхідні людині для того, щоб насолоджуватися добрим здоров'ям.

### Повноцінне харчування з простих продуктів

Яке найкраще харчування для міцного здоров'я? Подумайте про їжу, яку Бог дав нашим прабатькам в Едемському саду. У першій книзі Біблії – Буття – Сам Бог пропонує людям меню для доброго здоров'я. «І сказав Бог: "Оце дав Я вам усю ярину, що розсіває на-сіння, що на всій землі, і кожне дерево, що на ньому

плід деревний, що воно розсіває насіння, — нехай буде на їжу це вам!»» (Бут. 1:29). Основою первісного харчування, призначеного Творцем для людей, була рослина їжа. Коли Адам і Єва залишили сад, наш Господь додав до їхньої щоденної їжі траву польову (див. Бут. 3:18), тобто коренеплоди. Засновуючи нашу дієту на продуктах, мудро обраних у відповідних кількостях з меню, запропонованого Господом, ми можемо легко задовольнити наші потреби в необхідних поживних речовинах. Ось які продукти повинні бути в нашому меню:

- **Злаки і крупи.** Вони мають складати основу нашого раціону. До них належать хліб із цілісного зерна, макаронні вироби, рис, кукурудза та інші крупи. Ці продукти, якщо використовуються в нерафінованому (неочищеному) вигляді, багаті на клітковину, складні вуглеводи й містять весь комплект вітамінів і мінералів.
- **Фрукти і овочі.** Вони бувають різних кольорів, смаків та текстури, будучи найбагатшим джерелом захисних фітоелементів, антиоксидантів, вітамінів і мінералів. Чимало людей, здається, надають перевагу більше фруктам, ніж овочам, але нам потрібний баланс того й іншого. Продукти із цієї групи, які мають насичений колір, часто містять найбільшу кількість фітоелементів і антиоксидантів.
- **Бобові, горіхи та насіння.** Бобові, такі як квасоля, горох, сочевиця і соя, є хорошим джерелом білка, поряд з мінералами, вітамінами та іншими захисними елементами. Горіхи та насіння забезпечують необхідні жири, та оскільки вони мають високу калорійність, ми повинні обмежити їхнє вживання до однієї-двох порцій на день. Невегетаріанці включають до свого раціону рибу, птицю і м'ясо, але це не найкраща дієта. Дехто вживає багато молочних продуктів і яєць. Важливо визнати, що ці продукти тваринного походження мають високий вміст холестерину, що може сприяти захворюванню коро-

нарної артерії, тому вживати їх слід в обмеженій кількості. Їжа тваринного походження містить безліч важливих поживних речовин, зокрема залізо, кальцій і вітамін B12, проте існує певний ризик для здоров'я. Вітамін B12 міститься тільки в продуктах тваринного походження і запобігає злоякісній анемії та неврологічним розладам, а також сприяє нормальному діленню клітин. Важливо, щоб ті, хто вирішив не вживати жодних продуктів тваринного походження, регулярно включали в раціон достатньо продуктів, збагачених вітаміном B12, або отримували його у вигляді добавок.

- **Жири, масла, цукор і сіль.** Організм має потребу в цих елементах лише в невеликій кількості. У той час як незамінні жири і натрій є життєво важливими для оптимального здоров'я, надмірна їхня кількість може викликати серйозні проблеми зі здоров'ям. Йод є необхідним мікроелементом, який легко отримати, використовуючи йодовану сіль. Крім того, його також можна отримати з морської солі, водоростей або харчових добавок. Для міцного здоров'я організму не потрібний рафінований цукор, але в невеликій кількості він покращує смак їжі і робить її більш апетитною. Дієтологи сьогодні визнають, що рослинна їжа повинна становити основу здорового харчування для підтримки міцного здоров'я і зниження ризику захворювань. Одним з найважливіших принципів збалансованого харчування на основі рослинної їжі є вибір різноманітних продуктів, колір, текстура і смак яких роблять харчування цікавим і смачним. Такі продукти найкраще вживати в їхньому натуральному вигляді – нерафінованими і неподрібненими. Найкращі продукти – це цілісні продукти.

Сьогодні медична наука визнає переваги вегетаріанської дієти. Вегетаріанське харчування на рослинній основі характеризується:



- низьким вмістом жирів, особливо насичених;
- низьким вмістом рафінованого цукру;
- відсутністю холестерину (якщо це повністю вегетаріанське харчування);
- високим вмістом харчових волокон;
- високим вмістом захисних фітоелементів, антиоксидантів тощо;
- таке харчування багате на вітаміни і мінерали.

Підкресливши переваги вживання певних категорій продуктів харчування, зокрема вегетаріанської дієти, ми погодимося про те, на що потрібно звертати увагу при виборі продуктів.

### Принципи вибору здорових харчових продуктів в

Здорове харчування вимагає правильного вибору продуктів. Майте на увазі такі прості принципи:

- **Різноманітність.** Найважливіший принцип гарного харчування – вибирати різноманітні продукти. Це забезпечує широкий спектр поживних речовин для підтримки здоров'я, а різна текстура, смак і колір посилюють задоволення від їжі.
- **Якість.** Нехай основою вашого харчування будуть цільні продукти, а не рафіновані. Такі продукти забезпечують організм поживними речовинами, а не пустими калоріями.
- **Помірність.** Деякі важливі компоненти здорового харчування ми повинні вживати тільки в невеликій кількості. Наші тіла вимагають достатньої кількості необхідних жирів, а також невеликої кількості солі, щоб підтримувати електроліти. Проте ожиріння є поширеною проблемою в усьому світі. Як бачимо, навіть харчуючись якісними продуктами, також не можна переїдати! Бажаючи підтримувати нормальну вагу, ми повинні врівноважити калії-кількість енергії, яка споживається, з кількістю енергії, яка витрачається.
- **Уникайте:** харчових продуктів високого ступеня очищення, з яких видалена більша частина поживних

елементів; продуктів і напоїв, що не мають поживної цінності (алкоголь, кава, солодка газована вода).

Деякі люди харчуються так, ніби вважають, що немає жодної різниці, яку їжу вживати. Однак різниця є. Доктор Гері Фрейзер, видатний кардіолог і вчений-дослідник, пояснює, як харчові переваги і спосіб життя впливають на наше довголіття та якість життя: «На початку моєї кар'єри вченого і лікаря стало відомо про величезну перевагу профілактики перед лікуванням вже розвиненого захворювання. Незважаючи на великі успіхи сучасної медицини, вартість, а іноді дискомфорт і відсутність упевненості в лікуванні, робить медичне лікування другорядним у сфері контролю захворюваності... Я та мої колеги мали можливість зібрати дані, які в суворій науковій манері дозволяють досліджувати значення вегетаріанської дієти. Після багаторічних досліджень, проведених нами (та іншими вченими), докази тепер очевидні. Харчування на основі продуктів рослинного походження надає безліч переваг порівняно з їжею, яка містить багато м'яса, – раціон, зазвичай властивий жителям Сполучених Штатів і багатьох інших частин світу.

Тепер ми знаємо й опублікували докази в медичних журналах, що американські адвентисти-вегетаріанці порівняно з адвентистами-невегетаріанцями мають менше проблем з гіпертензією, низький рівень ліпопротеїдів низької щільності (так званого поганого холестерину), більш низький рівень цукру в крові й інсуліну, більш низький рівень С-реактивного білка [хімічна речовина, яку пов'язують із запаленням], рідше хворіють на діабет і мають значно менше проблем з надмірною вагою і ожирінням. Крім того, існує явний доказ помірного зниження рівня смертності серед адвентистів-вегетаріанців порівняно з невегетаріанцями. Це особливо стосується смертності від серцево-судинних захворювань, захворювань нирок і діабету. Частота захворювань на деякі види раку також менша серед вегетаріанців».

За словами доктора Фрейзера, дослідження 34 тис. адвентистів, що жили в Каліфорнії ще в 1980-х і 1990-х роках, показали, що чоловіки-адвентисти жили в середньому на сім років довше, а жінки – на чотири роки, ніж їхні сусіди неадвентисти, що робить їх однією з груп довгожителів. Журнал «Нешнл Джеографік» назвав місто Лома Лінда, Каліфорнія (що представляє каліфорнійських адвентистів), американською «блакитною зоною». Це словосполучення використовується для позначення території, де проживають люди надзвичайного довголіття. «Не менш важливо, – говорить доктор Фрейзер, – що ми також продемонстрували всій країні, що в кожному десятилітті життя адвентисти насолоджуються найкращою фізичною і психічною якістю життя, ніж їхні однолітки-неадвентисти. Таким чином, виявляється, що додаткові роки життя, як правило, також характеризуються високою якістю життя».

Спостереження доктора Фрейзера відповідає на бажання кожного серця. Кожний з нас хоче «високої якості життя і довголіття». «Ми хочемо не тільки додати до нашого життя додаткових років, але і зробити його повноцінним у будь-якому віці. Для чого нам ще кілька років життя, якщо вони будуть цілком нещасними? Ось чому Ісус наставляв нас, що «не самим хлібом житиме людина, але кожним словом, що виходить з Божих уст» (Матв. 4:4)». Божі слова дають нам надію і мужність перед найскладнішими життєвими випробуваннями. Вони вселяють спокій і розкривають сенс життя.

Старозавітний пророк Єремія вигукує: «Як тільки слова Твої знаходилися, то я їх поїдав, і було слово Твоє мені радістю і втіхою серця мого, бо кликалось Ймення Твоє надо мною, о Господи, Боже Саваоте!» (Єрем. 15:16). Як смачні продукти живлять наші тіла, так Слово Боже насичує наші душі.

Глибоко всередині кожного з нас криється жага душі знати правду про значення і сенс життя. Як ми вже говорили, Біблія відкриває, звідки ми прийшли, чому ми тут і куди йдемо. Вона повідомляє нам, що ми були створені

люблячим Богом, Котрий дбає про нас більше, ніж ми можемо собі уявити. Він – Бог, Який ніколи не залишить нас, але навіть більше, ніж ми самі того хочемо, бажає, щоб ми були з Ним на Небесах. Біблія змальовує Бога як Бога надії, Який готує для нас вічний бенкет у Його Царстві. А до того часу Він просить нас дбати про свої тіла в очікуванні життя з Ним на оновленій Землі. Тому посвятіть своє тіло Богові та прийміть рішення шанувати Його в усьому, навіть у тому, що ви їсте і п'єте. Тоді ви зможете розраховувати, що одного разу тріумфуватимете на королівському банкеті в Його Царстві.

## Розділ 3

### Чи не загрожує вам небезпека?

*Ожиріння викликає багато захворювань,  
але вам не обов'язково страждати від нього.*

Джо стомився і насилу дихав. Навіть найпростіші фізичні дії, такі як пересування по будинку або шлях до машини, викликали в нього важку задишку. Він сидів у кабінеті лікаря збентежений і зневірений. Після останнього візиту до лікаря два місяці тому він анітрохи не схуд. Ситуація ускладнювалася тим, що він, як і раніше, кутив, а аналізи показали, що рівень цукру в крові був значно вищим за норму. Проте Джо все ще не міг встати перед солодкими пончиками, які їв щоранку, запиваючи надто солодкою кавою або колою. У результаті діабет 2 типу, куріння, ожиріння і дуже малорухливий спосіб життя призвели до того, що за два роки до цього, у віці 35 років, Джо пережив свій перший інфаркт. Це був обширний інфаркт, після чого в нього залишився великий шрам на серцевому м'язі й розвинулася серцева недостатність.

Трохи бентежачись, Джо нервово розповідав лікареві про те, що його турбує:

– Лікарю, я знав, що у вас не викличе радості те, що я досі не схуд і поমалу продовжую курити, але я не затягуюсь, слово честі! Вибачте, лікарю, я не хочу вас розчаровувати.

Лікар доброзичливо порадив йому продовжувати спроби і попередив: з урахуванням наслідків інфаркту, неконтрольованого діабету, куріння і надмірної ваги, якщо він не вдасться до рішучих змін, то помре молодим.

Відповідь Джо була досить очевидною:

– А як щодо пересадки серця, лікарю? Я чув, таке роблять. Чи можу я отримати нове серце?

– На жаль, не все так просто, – повідомив лікар, – донорських сердець не вистачає, і навіть після пересадки потрібно буде впродовж багатьох років приймати ліки. Це останній засіб, який може допомогти, але він доступний лише для обмеженого кола людей. Вам необхідно внести зміни в спосіб життя, до того ж негайно. Нарешті, Джо зрозумів серйозність ситуації і почав перебудовувати свій спосіб життя.

Мільйони чоловіків і жінок у всьому світі, як і Джо, страждають від неінфекційних захворювань: хвороб серця, онкологічних, респіраторних захворювань і діабету. Усі вони піддаються чотирьом основним чинникам ризику: вживанню тютюну, алкоголю, відсутності фізичної активності, нездоровому харчуванню. Ви можете бути в небезпеці, але не усвідомлювати це повною мірою

## Пандемія ожиріння

Проблема надмірної ваги та ожиріння стала настільки поширеною, що медичні працівники вважають її пандемією. Коли будь-яке захворювання досягає високого рівня поширення в певному суспільстві або місці, медична наука називає це явище епідемією, але коли захворювання поширюється в багатьох частинах світу одночасно, це називається пандемією.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, щонайменше 2,8 млн осіб помирають щорічно в усьому світі через хвороби, викликані надмірною вагою або ожирінням. Пандемія ожиріння вражає як багаті, так і бідні країни. Ця проблема вже характерна не тільки для країн з високим рівнем доходів. Ожиріння – це ненормоване або надмірне скупчення жиру, яке може негативно вплинути на здоров'я.

Ви можете визначити, чи не страждаєте зайвою вагою або ожирінням, обчисливши свій індекс маси тіла (ІМТ). Для цього розділіть свою вагу в кілограмах на квадрат вашого росту в метрах. Якщо ваш ІМТ дорівнює або пе-

ревищує 25, значить у вас надмірна вага; якщо він до-рів-  
нює або перевищує 30, у вас – ожиріння. У будь-якому  
разі вам необхідно розпочати про-граму зміни способу  
життя.

Формула така:

$$\text{ІМТ} = \text{вага в кг} / (\text{ріст у метрах} \times \text{ріст у метрах}).$$

Наприклад, якщо ви важите 60 кг, а ваш зріст 170 см, ІМТ  
буде таким:  $\text{ІМТ} = 60 / (1,7 \times 1,7) = 20,8$  (у вас нормальна  
вага).

| Розрахунок ІМТ            |             |
|---------------------------|-------------|
| Недостатня маса тіла      | < 18,5      |
| Нормальна маса тіла       | 18,5 – 24,9 |
| Надлишкова маса тіла      | ≥25,0       |
| Огрядність                | 25,0 – 29,9 |
| Ожиріння                  | ≥ 30,0      |
| Ожиріння першого ступеня  | 30,0 – 34,9 |
| Ожиріння другого ступеня  | 35,0 – 39,9 |
| Ожиріння третього ступеня | ≥40,0       |

Якщо ви не хочете підраховувати, просто знайдіть  
в Інтернеті калькулятор ІМТ (їх є достатньо і україн-  
ською мовою).

Що говорить ваш ІМТ? Ви в групі ризику? У вас зайва  
вага? Чи в нормі ваш артеріальний тиск? Чи їсте ви ве-  
ликі порції жирних, калорійних, рафінованих і обро-  
блених харчових продуктів? Ваш раціон складається  
переважно з продуктів швидкого приготування (фаст-  
фуд)? Якщо це так, ви прямуєте безпосередньо до про-  
блем або, можливо, у вас уже є проблеми зі здоров'ям, а  
ви про це не знаєте.

ЗМІ рекламують багато «чудових» способів схуд-  
нення, але найкращим і найбільш безпечним є карди-  
нальна зміна способу життя, запропонована в цій книзі.



### Ожиріння і діабет

Деякі проблеми зі здоров'ям виникають внаслідок ожиріння, зокрема підвищений ризик серцево-судинних захворювань, високий кров'яний тиск і окремі види раку. Та один з найпоширеніших результатів ожиріння – це діабет, на якому ми і зосередимо свою увагу в цьому розділі. Понад третина мільярда людей у світі хворі на діабет – кожна 20-а людина на Землі! Китай, Індія і США – країни, у яких існує найбільша ймовірність збільшення кількості захворювань на діабет до 2030 року. Ці країни очолюють список багатьох інших країн – як багатих, так і бідних<sup>15</sup>. Ожиріння діагностують, коли вага людини на 20 і більше відсотків перевищує нормальну для конкретного зросту вагу, і це є фактором ризику номер один для розвитку діабету 2-го типу. Статистика свідчить, що 80 % людей, хворих на діабет 2-го типу, страждають від ожиріння. Діабет і ожиріння настільки тісно пов'язані, що багато експертів у галузі охорони здоров'я ставляться до них як до одного захворювання, яке вони назвали «діажиріння».

Рівень захворювання на діабет серед населення за останні роки різко зріс, як і частота випадків ожиріння – чинника ризику номер один для діабету. За оцінками вчених, 3,4 млн осіб у всьому світі щорічно помирають від ускладнень унаслідок діабету. Всесвітня організація охорони здоров'я прогнозує, що діабет стане сьомою основною причиною смерті до 2030 року<sup>16</sup>. Якщо діабет – такий смертельний ворог, то важливо знати, як його подолати.

### Що таке діабет?

Наше тіло оснащено складною системою кровоносних судин, які можна представити як труби різного діаметру, починаючи від великих (близько 2,5 см) і до дуже дрібних (0,0005 см), якраз достатнього діаметру, щоб по них міг протиснутися один еритроцит. Кров несе в собі

---

15 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.

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

всі поживні речовини, необхідні кожній клітині нашого тіла, щоб виконувати свої функції належним чином. Джерелом енергії для клітин є проста форма цукру – глюкоза. Занадто багато глюкози (цукру) може призвести до пошкодження клітин. Тіло має дивну здатність регулювання кількості цукру в крові. Воно робить це за допомогою інсуліну – речовини, виробленої клітинами підшлункової залози.

Діабет є хронічним захворюванням, при якому кількість цукру в крові не регулюється належним чином. Організм або не виробляє інсулін як належить (діабет 1 типу), або він виробляє резистентність до інсуліну, а це означає, що рівень цукру в крові стає неможливо контролювати (діабет 2 типу).

Діабет 3 типу може розвиватися у вагітних жінок, які раніше не хворіли діабетом. Найчастіше це відбувається після трьох місяців вагітності. Ожиріння під час вагітності є провідним фактором ризику ожиріння в дітей. Воно також збільшує ризик високого кров'яного тиску під час вагітності, а також інших ускладнень вагітності. Діти, народжені від матерів, які страждають ожирінням, імовірно будуть мати вроджені дефекти і проблеми із серцем<sup>17</sup>.

Поєднання діабету й ожиріння під час вагітності може призвести до значних ускладнень для матері та дитини. Високий рівень глюкози в крові матері руйнує функціонування клітин дитини, що призводить до загибелі клітин і збільшення аномалій у дитини.

Люди, хворі на діабет, часто скаржаться на надмірне сечовипускання. Високий рівень цукру в крові переходить і в сечу. Підвищена втрата рідини (і цукру) із сечею стимулює механізм спраги, змушуючи хворого пити багато води, щоб компенсувати втрату. Вага тіла може зменшитися, внаслідок чого розвиваються серйозні пошкодження нервів і кровоносних судин (останнє може призвести до інфаркту, інсульту та ниркової недостат-

---

17 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.

ності). Руйнування кровоносних судин, які позбавлені харчування, може викликати гангрену кінцівок.

### **Профілактика та відновлення, або контроль діабету**

Ретельний контроль рівня цукру в крові допомагає запобігти негативним наслідкам поєднання діабету та ожиріння і покращує результат вагітності, але цього нелегко досягти. Дієта з низьким вмістом рафінованих вуглеводів і насичених жирів у поєднанні з помірними фізичними навантаженнями може поліпшити здоров'я матері та дитини, оскільки така зміна способу життя допомагає контролювати вагу під час вагітності. За допомогою суворого контролю та чіткого виконання плану поліпшення здоров'я можна запобігти діабету, ожирінню та їхнім ускладненням.

Діабетики повинні ретельно контролювати рівень цукру в крові, іноді можуть знадобитися ін'єкції інсуліну – найчастіше при цукровому діабеті 1-го типу. Деяким пацієнтам із цукровим діабетом 2-го типу потрібні таблетки, що знижують рівень цукру, але основним у лікуванні є перехід на рослинне харчування, багате на свіжі фрукти, овочі та горіхи, з низьким вмістом рафінованих вуглеводів і насичених жирів. Зміни в способі життя, такі як регулярні фізичні вправи і втрата ваги, можуть запобігти або пригальмувати розвиток діабету 2-го типу.

Американська діабетична асоціація досліджувала значення рослинної дієти і зробила такий висновок: «Вегетаріанська дієта – це здорова альтернатива, тим більше якщо у вас діабет. Дослідження підтверджують, що якщо дотримуватися такої дієти, то це може допомогти запобігти хворобі та контролювати її перебіг... Така дієта містить більше клітковини, значно менше насичених жирів і холестерину порівняно з традиційним американським раціоном харчування... Високий вміст клітковини в цьому раціоні сприятиме відчуттю ситості протягом тривалого часу після вживання їжі та допоможе вам їсти менше... Таке харчування вимагає менших

витрат. М'ясо, птиця та риба, як правило, – найдорожчі продукти в нашому раціоні»<sup>18</sup>.

Такі заходи щодо зміни способу життя принесуть величезну користь і зменшать витрати. Хоч вони вимагають активних дій та часу, проте допоможуть зберегти концентрацію глюкози в крові на рівні, близькому до нормального, а також запобігти пошкодженню очей, нирок і кровоносних судин, особливо нижніх кінцівок. Британський лікар і дослідник Деніс Беркїтта не помилився, коли сказав: «Якщо люди постійно падають з обриву, можна або розмістити машини швидкої допомоги під обривом, або побудувати паркан на вершині скелі. Ми ставимо занадто багато машин швидкої допомоги під обривом».

Чимало людей, по суті, говорять: «Лікарю, дозвольте мені жити, як я хочу, їсти те, що хочу, курити і пити, що хочу, а потім дайте мені чарівну пігулку, щоб я міг добре себе почувати». Вони нехтують законами здоров'я і водночас сподіваються, що все буде добре. Натомість ми можемо побудувати «паркан», аби захистити себе і своїх дітей від передчасних хвороб і смерті. Таким «парканом» є зорове харчування, регулярні фізичні вправи, достатній відпочинок, вживання необхідної кількості води, добрі взаємини з близькими людьми та віра в люблячого турботливого Бога. Перед нами – складне завдання і водночас великі можливості. Профілактика завжди має більшу перевагу, ніж машина швидкої допомоги. Вона не тільки краща за ліки, вона і є ліками. Як свідомі дорослі, ми маємо показувати своїм дітям приклад здорової поведінки, який захищатиме їх від лютої пандемії. Крім того, для нашого здоров'я це буде корисно.

Ми повинні бути фізично активними і заохочувати до цього своїх дітей, забезпечуючи найздоровіші варіанти харчування і не шкодуючи на це грошей. Особливо це стосується вагітних жінок, які відповідальні як за власне здоров'я, так і за здоров'я своїх дітей.

---

18 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/).

У Біблії міститься чудова порада щодо виховання наших дітей, а також щодо власних рішень у сфері збереження здоров'я та загальної поведінки: «Привчай юнака до дороги його, і він, як постаріється, не уступиться з неї» (Прип. 22:6). Ми усвідомлюємо важливість повторення в навчанні, і цей принцип чітко викладений у біблійному уривку: «І будуть ці слова, що Я сьогодні наказую, на серці твоїм. І пильно навчиш цього синів своїх, і будеш говорити про них, як сидітимеш удома, і як ходитимеш дорогою, і коли ти лежатимеш, і коли ти вставатимеш» (П. Зак. 6:6, 7). Як батьки, ми повинні вкладати свій час, любов, приклад і наполегливість у дитину з моменту зачаття і до того часу, коли вона стане незалежною від батьківської опіки.

Святе Письмо нагадує, що ми дивно утворені (див. Псал. 139:14). У відповідь нам слід підносити хвалу і дякувати Богові, шануючи Творця в усьому: «Отже, коли ви їсте, коли п'єте чи щось інше робите, все робіть на славу Божу» (1 Кор. 10:31). Господь завжди допомагає нам, спрямовуючи в прийнятті рішень і виборі, починаючи від розмірів порції і продуктів, які найбільше відповідають нашим потребам, до програми регулярних вправ і достатнього відпочинку. Одна з найефективніших рушійних сил, які допомагають нам підтримувати тіло в добром здоров'ї, – наше бажання шанувати Бога, Котрий нас створив. Існує дещо значно більше, ніж бажання просто бути здоровим заради здоров'я (хоча і це важливо) чи бажання жити довше. Навіть ретельно виконуючи закони здоров'я, ми все одно колись помremo, якщо наш Господь не повернеться раніше. Наші тіла – не наша власність. Їх створив Господь, і вони є храмом Святого Духа.

Кілька років тому доктор Альберт Ріс, декан медичного факультету в Університеті штату Меріленд, допомагав кинути курити жінці, яка кілька десятків років була поневолена цією згубною пристрастю. Він випробував усе, але вона ніяк не могла звільнитися від цієї звички. Вона могла протриматися без сигарет упродовж декількох днів, але потім знову починала курити. Одного

разу доктор Ріс, що є християнином, розповів їй про те, що її тіло є храмом Святого Духа і що Ісус за допомогою Святого Духа хоче жити в її тілі. Він пояснив, що її нинішні рішення щодо турботи про своє тіло будуть частково визначати і її вічну участь. Через тиждень, коли лікар провідав цю жінку, щоб запропонувати підтримку, вона сказала: «Я покинула. Я не курила з нашої останньої зустрічі. Коли мені хотілося затягнутися, я уявляла, як Святий Дух задихається від диму. Я більше не хочу опоганювати храм свого тіла тютюном. Коли повернеться Ісус, я хочу представити Йому своє тіло в якомога кращому стані».

Чи хочете ви представити своє тіло як живу жертву Ісусу, як храм для проживання Його Святого Духа? Чому б вам не попросити Його просто зараз, щоб Він зміцнив вашу рішучість вести здоровий спосіб життя? Господь відразу ж прийде до вас на допомогу. Якщо ви хочете, щоб Великий Лікар змінив ваше серце, Він може зробити це, як сказано в Біблії: «І дам вам нове серце, і нового духа дам у ваше нутро... і зроблю Я те, що уставами Моїми будете ходити, а постанови Мої будете стерегти та виконувати» (Єзек. 36:26, 27). Ми всі потребуємо допомоги, щоб змінити свою поведінку. Шукайте допомоги згори – шукайте Божої допомоги. Ви не можете зробити це без Нього, але Він не робитиме цього без вашого рішення та співпраці. Попросіть близького друга або родича стати вашим партнером у прийнятті змін, чесно обговорюйте один з одним усі свої перемоги та невдачі, моліться разом. Ви будете раді, що зробили це, коли побачите позитивні результати і почнете жити повноцінним життям!

# Розділ 4

## Завжди у формі

*Фізична активність – це вибір:  
зробіть правильний вибір..*

Повітря було пронизане хвилюванням. Захоплений натовп бурхливо вітав Роджера Банністера, який завершував забіг по Іффлі Трек Роуд в Оксфорді, Англія. Банністер ретельно готувався до забігу. Цілком зосередившись на своїй меті побити рекорд пробігу однієї милі за чотири хвилини, він виконував надзвичайно суворий режим тренувань. Підготовка була інтенсивною і навіть включала серйозні заняття з альпінізму. У той час як Банністер прагнув побити цей важкодосяжний рекорд, інші спортсмени в усьому світі також зосередилися на тій самій меті.

6 травня 1954 року. Світає. Роджер Банністер знав, що настав саме той день, до якого він так прагнув емоційно, духовно, інтелектуально та фізично. Напередодні, 5 травня, він послизнувся на полірованій підлозі в лікарні й кульгав до самого вечора. Сумніви, питання, рішучість і радісне передчуття наповнювали його розум напередодні забігу. Потім у супроводі двох своїх суперників – Кріса Брашера і Кріса Чатауейя – Банністер пробіг милю за 3 хвилини і 59,4 секунди! Він кинувся до фінішу й виграв приз – бажаний рекорд і звання першої людини, яка пробігла милю швидше, ніж за чотири хвилини! Щоб досягти мети, Роджеру Банністеру знадобилася жорстка дисципліна.

Більшість важливих рішень у житті вимагають зусиль, і це особливо стосується нашого здоров'я. Міцне здоров'я не здобувається внаслідок того, що тобі пощастило. Воно не з'являється випадково. Хоч у кожного з нас різна генетична структура і схильність до хвороб, виконання принципів здоров'я, які наш Творець накреслив на кожному нерві

й тканині живого організму, сприяє нашому загальному здоров'ю і добробуту. Коли ви відпрацювали цілий день і почуваєтеся цілком виснаженим, потрібна справжня дисципліна, щоб піти на тренування. Або коли ви відчуваєте втому і хотіли б пожувати арахіс під час перегляду улюбленої комедії по телевізору, потрібне непохитне рішення, щоб встати з дивана і зайнятися фізичними вправами. Не зрозумійте нас неправильно. Ми не закликаємо вас бути другим Роджером Банністером. Ваша мета полягає не в тому, щоб завтра пробігти одну милю за чотири хвилини. Ваша мета – оцінити свій стан, проконсультуватися з вашим лікарем і почати регулярну систематичну програму вправ, яка відповідає вашому віку і можливостям. Для молодих людей це можуть бути більш енергійні заняття, ніж для людей старшого віку.

Що необхідно зробити, аби мотивувати вас розпочати і продовжувати займатися регулярними вправами? Якщо ви ще не тренуєтеся регулярно, що ж потрібно для початку?

### **Найважливіші принципи для занять фізичними вправами**

Вправи – один зі способів допомогти вашому організму почати рухатися в напрямку міцного здоров'я. Батько медицини Гіппократ якось сказав: «Якби ми могли дати кожній людині потрібну кількість харчування і фізичних вправ, не дуже мало і не дуже багато, ми знайшли б найбезпечніший шлях до здоров'я». І в ХХІ столітті це залишається нашим завданням. Більшість із нас постійно дивляться то на один екран, то на інший – смартфони, iPad, електронні книги і комп'ютери — до восьми годин на день. А якщо ще додати перегляд телевізора, то виявиться, що ми проводимо більше часу перед екранами, ніж спимо! Завдяки постійній механізації, навіть професії, пов'язані із застосуванням фізичної праці, вимагають дедалі менше фізичної активності. Міцне здоров'я вимагає активності, руху та фізичних вправ. Мати міцне здоров'я – не означає не хворіти, але бути щасливим і відчувати себе фізично, психічно, соціально і духовно



цілісною особистістю. Фізичні вправи і активність допомагають досягти цього стану.

Передусім фізичні вправи є частиною загального комплексу заходів щодо зміцнення здоров'я. Еллен Уайт, натхненний просвітителю у галузі здоров'я, виклала збалансований комплексний підхід до здорового життя, який витримав випробування часом і отримав наукове підтвердження: «Чисте повітря, сонячне світло, стриманість, відпочинок, фізичні вправи, правильне харчування, використання води, віра в Божественну силу – ось справжні ліки. Кожна людина повинна знати природні методи зцілення і вміти їх застосовувати <sup>19</sup>».

Мета фізичних вправ – підтримувати і покращувати наш загальний фізичний стан і здоров'я. Люди тренуються, щоб зміцнити м'язи, поліпшити діяльність серцево-судинної системи, контролювати свою вагу, розвивати спортивні навички, поліпшити зовнішній вигляд, сприяти загальному здоров'ю та психічному стану, а також знайти друзів і весело провести час. Це єдине і найважливіше, що ми можемо зробити для збільшення тривалості нашого життя.

Еллен Уайт пропонує ще один корисний принцип. «Фізичний стан тіла впливає на формування характеру, на розвиток розуму і душі» <sup>20</sup>. Як на міцному фундаменті стоїть уся будівля, так і здорове функціонування організму створює основу для розвитку розумових здібностей і, врешті-решт, характеру.

### **Переваги фізичних вправ**

Фізична активність завжди корисна, за винятком тих випадків, коли ви перевантажуєте себе вправами або займаєтеся спортом неправильно. Ніколи не пізно почати і виконувати хоча б деякі вправи, це краще, ніж взагалі не займатися.

Вправи сприяють стійкому зниженню ваги, покращують поставу і зовнішній вигляд. Вони також знижують ризик і розвиток захворювань серця, діабету, раку і хво-

---

<sup>19</sup> Е. Уайт. Поради щодо здоров'я, с. 90

<sup>20</sup> Е. Уайт. Мое життя сьогодні, с. 78.

роби Альцгеймера, а також знижують ризик передчасної смерті. Ви коли-небудь відчували, що ніби залякло, і хотіли би бути більш гнучкими? Вправи покращують гнучкість тіла, зміцнюють кістки і суглоби, захищають від переломів, оздоровлюють м'язи. Переваги вправ включають зниження артеріального тиску, частоти серцевих скорочень, ризику ожиріння та діабету. Якщо ви почуваетесь дуже втомленими, аби тренуватися, пам'ятайте: вправи додають енергії, життєвої сили, швидкості та продуктивності. Добра фізична форма сприяє кращому відновленню після травм і захворювань.

Тепер, коли ми розглянули фізичні переваги вправ, давайте поговоримо про психологічну вигоду. Якщо коли-небудь і існувала магічна формула здоров'я – то це вправи. Хороша прогулянка в парку або біг підтюпцем покращують здатність до навчання і запам'ятовування інформації, а також загальну розумову діяльність. Вони чудово знімають стрес і покращують загальний психологічний стан. У фізично активних людей знижується рівень депресії і підвищується самооцінка. Ви коли-небудь помічали, що в той день, коли ви позаймалися фізичними вправами, краще спите?

Фізичні вправи також пропонують деякі дивовижні соціальні переваги. Вони розвивають емоційний інтелект (з поняттям емоційного інтелекту ми ознайомимося в одному з наступних розділів) та здатність вирішувати конфлікти, зміцнюють стосунки, покращують інтимне життя подружжя, а також викликають відчуття щастя. Оскільки вправи збільшують приплив кисню, що надходить з потоком крові в мозок, вони також посилюють нашу здатність міркувати, молитися і вивчати Біблію. Систематичні заняття спортом покращують нашу здатність цінувати духовні речі. З подвоєною енергією, отриманою від фізичних вправ, ми краще будемо служити іншим.

### **План і рекомендації**

Одна з провідних світових професійних організацій в галузі фізіології фізичних вправ – Американський коледж

спортивної медицини – розрахувала кількість фізичних вправ, здатних справити позитивний вплив на здоров'я. Кожному з нас потрібно принаймні 150 хвилин помірного фізичного навантаження на тиждень. Для більшості людей це цілком досяжна мета. Усе, що нам потрібно, – це тротуар, стежка в лісі, бігова доріжка та рішення присвятити трохи часу фізичним вправам – у цілому менше трьох годин на тиждень або близько 30 хвилин на день. Дивно, але вам не потрібно бути спринтером або штангістом світового класу, щоб отримати достатнє фізичне навантаження. Швидкої ходьби упродовж не менш ніж 30 хвилин п'ять разів на тиждень буде достатньо. Останні дослідження свідчать, що нам не обов'язково виконувати всі вправи за один підхід. Три підходи по 10 хвилин дадуть ті ж самі результати, що й одне 30-хвилинне заняття.

Звичайно ж, недостатньо просто читати і говорити про вправи – ви повинні робити їх! Дехто сказав: «Усі розмови про ходьбу не замінять хорошої прогулянки». Перегляньте свої минулі звички, наскільки вони корисні, і вирішіть, які звички ви хочете мати. Не турбуйтеся про те, будете ви успішними чи ні. Просто вирішіть зробити все можливе. І починайте просто зараз.

**1. Плануйте.** Існує безліч доступних програм фізичних вправ, але ось чотири характеристики, які слід враховувати: частота, інтенсивність, час і тип вашої програми вправ. Однак завжди консультуйтеся з лікарем, перш ніж розпочати заняття. Коротко розглянемо кожну з чотирьох характеристик програми вправ.

- **Частота** – як часто ви займаєтеся спортом. Щоб поліпшити своє здоров'я, більшість фахівців рекомендують помірні фізичні навантаження п'ять днів на тиждень або інтенсивні кардіонавантаження (вправи для стимуляції роботи серця) тричі на тиждень. Щоб схуднути, необхідно займатися до шести або більше разів на тиждень. А для силових тренувань рекомендована частота – двічі або тричі на тиждень принаймні з одно- або дводенною перервою між тренуваннями.

- **Інтенсивність** – наскільки інтенсивно ви тренуєтеся. Загальне правило для кардіонавантажень – працювати в галузі цільової частоти серцевих скорочень і виконувати вправи різної інтенсивності, щоб стимулювати різні енергетичні системи. Для силових тренувань вправи, які ви виконуєте, вага, яку ви піднімаєте, кількість підходів і повторень визначають інтенсивність тренувань.
- **Час** – як довго слід тренуватися. Основний принцип полягає в тому, щоб займатися від 30 до 60 хвилин на день. Це не означає, що потрібно починати відразу ж із годинного тренування. Можливо, знадобиться якийсь час, щоб досягти такого рівня кардіотренувань. Починайте повільно. Якщо ви не тренувалися вже якийсь час, то не зможете за один день надолужити всі 10 років відсутності тренувань. Інтенсивність занять і рівень вашої підготовленості визначатимуть тривалість тренування. Чим більші навантаження, тим коротші тренування.
- **Тип** — для кардіотренувань ви можете виконувати будь-які вправи, що збільшують частоту серцевих скорочень, як-от: біг, ходьба, їзда на велосипеді, плавання, спортивні ігри тощо. Силові тренування включають переважно вправи для м'язів з використанням певного опору (ремені, гантелі, тренажери тощо).

### **Запам'ятайте чотири характеристики:**

1. **Частота:** займайтеся регулярно.
2. **Інтенсивність:** займайтеся енергійно.
3. **Час:** приділяйте вправам принаймні 30 хвилин на день.
4. **Тип:** включайте в програму занять як аеробні, так і силові вправи.

Дотримання цих основних принципів вправ допоможе вам спланувати тренування таким чином, щоб уникнути нудьги, травм, перевтоми і надмірної втрати ваги.

Корисна порада щодо аеробних вправ – придбайте крокомір (лічильник кроків) і щодня проходите рекомендовані 10 тисяч кроків! Це сприятиме здоровій фізичній формі.



**2. Рекомендації.** Щоб програма оздоровлення була ефективною незалежно від того, початківець ви чи професіонал, ось іще деякі корисні поради. .

- **Дійте.** Нічого не станеться, якщо ви не почнете діяти. Просто зробіть це!
- **Використовуйте триступеневу модель змін.** По-перше, усвідомте, де ви перебуваєте зараз; по-друге, вирішіть, де ви хочете бути; по-третє, розробіть план, як туди потрапити.
- **Дізнайтеся більше про вправи.** Почніть досліджувати питання, пов'язані зі сферою ваших інтересів. Відзначайте позитивні аспекти застосування здорового способу життя: обдумуйте їх, вірте в них, говоріть про них. Почніть і продовжуйте знову і знову з вірою, що у вас все вийде.
- **Оцініть свою ефективність.** Деякі люди вважають корисним вести щоденник для позначок про початок занять та певні успіхи (в Інтернеті ви можете знайти чимало зразків таких щоденників).
- **Почніть рухатися.** Почніть сьогодні й не зупиняйтеся. Послідовність – найважливіша умова. Пам'ятайте: три основні перешкоди для фізичної активності – це відкладання на потім, відсутність наполегливості та невіра в перемогу. Можливо, ви не досягнете всіх своїх цілей, але не засмучуйтеся. Ніколи не припиняйте тренуватися.

Не забувайте: все корисне, що ви робите для свого тіла, буде підтримувати і зміцнювати ваші духовні та розумові сили. Займайтеся і насолоджуйтеся позитивними почуттями, які приносить фізична активність. Оцінюйте свої досягнення та підтримуйте мотивацію.

### Додаткові сили

Істинна релігія доповнюється здоровими звичками, які обов'язково повинні включати фізичні вправи. Тіло і душа тісно взаємопов'язані, тому необхідно молитися, щоб і тіло, і душа процвітали на славу Божу. «Любий, молюся, щоб тобі добре велося в усьому і щоб ти був здо-

ровий, як добре ведеться твоїй душі» (3 Івана 2). Щоразу, коли ми стикаємося з проблемами, перешкодами або складними завданнями, виконуючи Божу волю (зокрема й фізичні вправи), у нас є перевага просити Його про допомогу в зміцненні нашої рішучості. Коли ми обираємо жити в гармонії з принципами здорового способу життя, Він зміцнить нас, щоб ми могли правильно діяти. Нашу битву ми ведемо не самотужки. Ми можемо здобувати перемогу через Ісуса Христа, Котрий зміцнює нас (див. Филп. 4:13).

Наше тіло є Божим храмом. Фізичні вправи допомагають зберегти цей храм у доброму стані, якщо ми усвідомлюємо Божі вимоги і виконуємо їх. Чимало людей переїдають, мають шкідливі звички і ведуть малорухливий спосіб життя. А потім вони моляться і просять, щоб Бог зміцнив їхні тіла. Хіба не самовпевнено думати, що ми можемо свідомо порушувати закони здоров'я і чекати, що Бог дасть нам міцне здоров'я? Хоч фізичні вправи не завжди гарантують нам міцне здоров'я, їхня цілковита відсутність згодом може викликати і відсутність здоров'я.

Плануйте займатися фізичними вправами щодня. Використовуйте цей час, щоб помолитися і поспілкуватися з Творцем. Це підбадьорить ваш розум, тіло і дух. У питанні тренувань і міцного здоров'я немає місця для виправдань і зволікання. Кожен має зробити все для підтримки здоров'я і хорошого самопочуття. Ніхто не може зробити цього за вас. Рішення – за вами!

# Розділ 5

## Здорові стосунки

*Любов — найголовніше:  
інвестуйте в любов.*

Естер сиділа в кабінеті, спираючись на спинку стільця. Хоч їй було лише 24 роки, її очі потемніли від глибокого смутку. Щось позбавило її радості. Неохоче жінка визнала, що в неї серйозні проблеми зі здоров'ям, але вона ніколи не зверталася до лікаря. Естер розповіла, як батьки з трьох років били її за те, що вона мочилася в ліжко. Коли вона піросла, випадки нетримання сечі продовжувалися і покарання було незмінним. Страх бути покараною за те, чого вона не могла контролювати, посилювався. Коли Естер стала підлітком, вона все ще мала проблеми з контролем сечовипускання, але додалися неприємні сні і погана самооцінка. «Мені було соромно, і я вважала, що на мені ніхто не захоче одружитися, – сказала вона. – Я вдячна Богові, що все-таки вийшла заміж».

Після того як Естер залишила батьківський дім і стала жити зі своїм добрим чоловіком, котрий підтримував її, випадки енурезу стали рідшими, хоч кошмари і головні болі залишилися. Часто вона прокидалася після жахливого сну в мокрому ліжку. У неї також траплялися раптові напади паніки, що призводили до прискореного серцебиття та ускладненого дихання. Естер ніколи не розповідала чоловікові про те, як жорстоко з нею поводитися в дитинстві, побоюючись, що він може не зрозуміти. Зазнаючи глибокого сорому, вона потребувала допомоги.

Такі симптоми часто трапляються в людей, котрі страждають після травматичного стресового розладу

(ПТСР) внаслідок емоційних травм. Як і Естер, чимало людей наодинці із собою страждають від проблем зі здоров'ям – результату насильства або жорстокого поводження, якому людина могла піддаватися в дуже ранньому віці. Наші глибокі та часто найбільш значущі відносини з найближчими людьми можуть безпосередньо впливати на наше здоров'я і добробут упродовж усього життя.

### Вплив стосунків на фізичне здоров'я

Дослідження засвідчили, що відносини взаєморозуміння зміцнюють імунну систему і збільшують здатність людини боротися з хворобами. Одне з таких досліджень свідчить, що лише три щотижневих візити родичів і близьких друзів покращують імунітет у літніх людей<sup>21</sup>. Водночас наукові дослідження підтвердили, що жорстоке поводження і насильство можуть зашкодити нашому здоров'ю. Фізичне, сексуальне або емоційне насильство, а також тривалий стан стресу, пов'язаного з жорстоким ставленням, спричиняють чимало проблем зі здоров'ям. Несприятливі події дитинства часто стають причиною деяких проблем з фізичним здоров'ям у більш зрілому віці.

Травматичні події дитинства включають «словесне, фізичне або сексуальне насильство, а також виховання в дисфункціональній родині»<sup>22</sup>, де дитина може стати свідком сімейного насильства. Трагічно, що часто люди, котрі перебувають у найближчих емоційних зв'язках (сім'я і найближчі родичі), можуть здійснювати такі акти насильства. Сім'я, що має бути маленьким раєм на Землі, захистом і безпечним притулком, сповненим тепла і любові, може перетворитися на небезпечне і страшне місце, де за зачиненими дверима чиниться зло.

Такі нездорові умови стають джерелом хронічного стресу, що може призвести до хвороб і навіть смерті. До-

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

22 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).

рослі, котрі пережили в дитинстві жорстоке ставлення, на 60 % більше схильні до ризику розвитку діабету<sup>23</sup>. Дослідження з питань дитячої безпритульності також виявили підвищений ризик розвитку діабету в таких дітей<sup>24</sup>. У контексті поточної пандемії цукрового діабету ці факти викликають тривогу. Хто б міг подумати, що діабет залежить від якості взаємин у сім'ї? Однак такі негативні наслідки для фізичного здоров'я виходять за рамки діабету або імунної системи. Травматичний досвід у дитинстві відіграє певну роль у виникненні раку, серцево-судинних захворювань, ожиріння і надмірної ваги, а також ранньої смерті<sup>25</sup>. Ці факти наштовхують на думку, що якщо надмірний стрес послаблює імунну систему в дитинстві, а жорстоке ставлення руйнує тонкі механізми психіки, то в подальшому житті в людини можуть виникнути численні фізичні, розумові та емоційні проблеми.

### **Вплив стосунків на психічне здоров'я і соціальний добробуте**

Нездорові взаємини в сім'ї насправді призводять до змін у нашому мозку. Особливо страждають ті частини мозку, які відіграють важливу роль у роботі довгострокової та короткострокової пам'яті<sup>26</sup>. Крім того, і діти, і дорослі, котрі стали жертвами сімейного насильства, часто відчують страх, сором, почуття провини і ганьби. Такі негативні емоції сприяють виникненню психічних та емоційних проблем, зокрема депресії, біполярного розладу, посттравматичного стресового розладу як у чоловіків, так і в жінок<sup>27</sup>.

---

23 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.

24 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.

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

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

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

Несприятлива атмосфера в дитинстві та бідність у ранньому віці шкодять імунній системі. В організмах людей, які зростали в таких умовах, часто виявляється підвищена кількість запальних процесів у результаті пошкодження діяльності імунної системи. У них також підвищений ризик розвитку діабету! Така дисфункція імунної системи проявляється не тільки у випадку жорстокого ставлення до дітей, але й унаслідок конфліктів між членами подружжя або друзями, особливо якщо конфлікт триває довгий час.

### **Вплив стосунків на соціальне життя**

Дослідження пов'язують жорстоке ставлення і насильство в усіх його формах не лише зі збільшенням смертності, а й з негативним впливом на суспільство в цілому. У всьому світі насильство і жорстокість стали серйозною проблемою.

Нижченаведені статистичні дані відкривають сувору реальність про наслідки насильства та жорстокого ставлення для здоров'я людей: одне з трьох убивств жінок у всьому світі здійснюється сексуальним партнером – часто чоловіком або супутником життя <sup>28</sup>. Таке насильство зазвичай є кінцевим результатом довгої історії насильницьких відносин. Працівники охорони здоров'я в Сполучених Штатах зараховують насильство до списку з восьми основних чинників, які загрожують здоров'ю американських громадян.

### **Захисні чинники**

На щастя, навіть незважаючи на численні негативні наслідки для здоров'я постраждалих від побутового насильства, ще є надія! Не в кожного, хто зазнав насильства або жорстокого ставлення в сім'ї, можуть виникнути такі проблеми зі здоров'ям. Багатьом людям вдається впоратися з негативним досвідом дитинства, використовуючи ефективні механізми виживання, і це називають стійкістю до впливу зовнішніх чинників.

---

<sup>28</sup> H. Stöckl et al., "The Global Prevalence of Intimate Partner Homicide: A Systematic Review," *The Lancet* 382 (2013): 859-865.



Доброю вісткою для постраждалих від насильства в сім'ї є факт, що позитивні чинники подолання наслідків можуть допомогти людям зцілитися. До таких чинників належать: розвиток здорового рівня емоційності та здатності бути гнучким, безкорислива турбота про добробут інших, створення системи соціальної підтримки, наявність віри, релігійного життя та духовності<sup>29</sup>. Насправді дослідження свідчать, що дух вдячності й особливо прощення<sup>30</sup> можуть ефективно сприяти психологічній стійкості в умовах психологічної травми та жорстокого ставлення.

Прощення може стати цілющим бальзамом і захисним чинником, що дозволяє нам подолати хворобу, котра виникає в результаті насильницьких взаємин. Якщо хтось вас глибоко поранив і ви не в змозі пробачити його, ви дозволяєте йому завдавати вам болю ще раз і ще раз. Дух непростення руйнує наше здоров'я і заточує нас у в'язницю гіркоти. Він забирає у нас радість, яку Бог бажає дати нам. Як Ісус простив тих, хто розпинав Його, хоч вони й не заслуговували цього, так і ми можемо пробачити людей, які завдавали нам болю або шкоди, навіть якщо вони не попросили прощення. Прощати інших не означає, що ми погоджуємося з їхніми діями або виправдовуємо їхнє ставлення до нас. Прощення звільняє іншу людину від нашого осуду, навіть коли вона не заслуговує цього, адже Христос звільнив нас від Свого осуду, коли ми цього не заслуговували. Апостол Павло чітко говорить: «Будьте ж добрими одне до одного, милосердні, прощаючи одне одному, як і Бог через Христа вам простив!» (Ефес. 4:32).

Одне із запитань, яке ставлять люди, переживаючи нестерпний душевний біль через деструктивні стосунки: «Де ж у всьому цьому Бог?». Біль і несправедливість заповнили земну кулю. Часом з нами поводяться несправедливо. Ми живемо у світі, де співіснують добро

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

30 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.

і зло, радість і смуток, любов і ненависть, здоров'я і хвороба. Іноді ми самі собі завдаємо страждань, роблячи неправильний вибір, але як часто буває, що ми не зробили взагалі нічого поганого, а наше життя сповнене болю і смутку. Нам роблять боляче. Ми плачемо. Трагедія ламає нас. Та незважаючи на всю несправедливість життя, Бог, як і раніше, поруч. І Він ніколи не залишить і не покине нас (див. Євр. 13:5). Натомість, якщо ми дозволимо Йому, Він зміцнить і підтримає нас. Він, як і раніше, зцілює розбитих серцем, полоненим дає визволення і пригноблених відпускає на волю (Луки 4:18).

Вічна біблійна істина, здатна змінити життя, звучить так: Бог є любов (1 Івана 4:8). Його дії щодо нас завжди сповнені тільки любові. Він ніколи не зробить нічого, щоб завдати нам шкоди. Якими б нестерпними і травматичними не були переживання нашого дитинства, Бог не був їхньою причиною, і ви, звичайно ж, не несете відповідальності за них. Вони були результатом неправильного, деструктивного вибору, зробленого кимось іншим. Чи відчуваєте ви себе винними за те, над чим ви не мали жодного контролю, чи звинувачуєте в цьому Бога? Якщо у вашому серці є болюча порожнеча внаслідок дитячої травми, емоційного зрадництва, фізичного чи емоційного насильства, Ісус розуміє ваш біль. Його Самого зрадили і били, висміювали і відкидали. Люди обмовляли Його і сміялися з Нього. Вороги лихословили Його, а потім і розіп'яли. Та незважаючи на таку жахливу несправедливість, Він ніколи не втрачав віри в любов і турботу Свого Отця. Здатний зрозуміти, через що вам довелося пройти, Він поруч з вами, щоб зцілити ваше серце і дати вам нову надію на життя.

Чи замислювалися ви коли-небудь над тим, для чого потрібні людські взаємини? Чому Бог дає нам батьків, матерів, братів, сестер, чоловіків, дружин, синів, дочок і друзів? Взаємини між людьми є частиною Божого плану, щоб відкрити нам різні аспекти Його любові. Святе Письмо відкриває різні сторони особистості Бога: то Він постає перед нами як сильний турботливий батько,

то проявляє якості ніжної співчутливої матері, люблячого чоловіка, лагідної дружини, старшого брата, який стає на наш захист, сестри, завжди готової вислухати, і вірного друга. Бог відкриває Свою любов через призму людських стосунків.

Проте що, якщо якісь із цих стосунків руйнуються не з нашої вини? Що робити, якщо замість прояву властивостей характеру Бога вони відображають руйнівність гріха та деструктивний характер егоїзму? Коли ми навчимося довіряти Богові, Він має силу проти наслідків таких відносин і наповнить наші серця любов'ю, яку ми мали отримати від батька, матері, сестри, брата, чоловіка, дружини або друга. Прочитайте наведені уривки з Біблії, і нехай ваше серце зрадіє, що Господь може задовольнити найглибші потреби вашого серця:

«Як жалує батько дітей, так Господь пожалівся над тими, хто боїться Його» (Псал. 103:13).

«Сиротам батько й вдовицям суддя, — то Бог у святому мешканні Своїм!» (Псал. 68:6).

«Чи ж жінка забуде своє немовля, щоб не пожаліти їй сина утроби своєї? Та коли б вони позабували, то Я не забуду про тебе!» (Ісаї 49:15).

«Бо Муж твій, Творець твій, — Господь Саваот Йому Ймення, а твій Викупитель — Святий Ізраїлів, — Він Богом усієї землі буде званий!» (Ісаї 54:5).

«Є товариші на розбиття, та є й приятель, більше від брата прив'язаний» (Прип. 18:24).

Це лише кілька біблійних текстів, які описують тісні, душевні відносини, які Отець, Син і Святий Дух бажають мати з нами. Якщо за зачиненими дверима рідного дому наше життя зруйнувалося, ми можемо знайти нову надію в Богові, Котрий здатний відновити наше життя і дати все, у чому має потребу наше серце. Любов, яка лине із серця нескінченного Бога, – цілюща любов. У Ньому ми знаходимо нове життя. Завдяки Йому можемо знову сподіватися і дивитися в майбутнє з новою радістю.

# Розділ 6

## Які думки людини, така і вона

*Позитивне мислення життєдайне:  
вчіться мислити позитивно.*

**Ч**и думали ви коли-небудь про те, чому негативні думки часом цілком захоплюють ваш розум? Чи намагалися ви перетворити ці негативні думки на позитивні? Чи помічали ви, як ваші думки впливають на ваші дії, коли ви стикаєтеся з важливим моральним вибором чи етичною дилемою?

Група добровільних учасників експерименту провела дві безсонні ночі. Вчені з лабораторії військових досліджень виявили, що відсутність сну перешкоджає здатності учасників експерименту приймати правильні рішення в разі зіткнення з моральними дилемами, що мають емоційне забарвлення<sup>31</sup>. Проте ще більш значним фактом було ось що: хоч деякі добровольці внаслідок позбавлення сну змінювали свої уявлення про моральне і припустиме, це стосувалося не всіх. Ті, хто на початку дослідження виявив високі показники так званого емоційного інтелекту, не похитнулися в питаннях морального вибору.

Це дослідження, як і багато інших, допомагає підтвердити вічну істину про людину, висловлену в тексті Прип. 23:7: «Бо як у душі своїй він обраховує, такий є». Наше мислення формує наші реакції на життя. Наші думки визначають, що ми робимо. Наша поведінка часто є результатом того, чим заповнений наш розум. Ми втілюємо в дію образи, які проектуємо на екрані своєї свідомості.

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

Зрозуміло, що кожному з нас доведеться іноді стикатися з емоційно забарвленою моральною дилемою. І коли це станеться, як ми будемо реагувати? У таких випадках знання про емоційний інтелект може виявитися досить корисним.

### Що таке емоційний інтелект?

Традиційно ми розуміємо інтелект як когнітивні або розумові здібності людини, і засобом для їхнього вимірювання був тест на IQ (коефіцієнт інтелекту). Однак у 1983 році психолог Говард Гарднер у своїй книзі «Структура розуму» (Frames of Mind) запропонував теорію множинного інтелекту. Замість визначення інтелекту тільки як логічної здатності, він закликає розглядати його у вигляді набору з восьми груп навичок (пізніше він включив ще одну): натуралістичний інтелект, музичний інтелект, логіко-математичний інтелект, міжособистісний інтелект, тілесно-кінестетичний інтелект, вербальний інтелект, внутрішньоособистісний інтелект, просторовий інтелект та екзистенційний інтелект<sup>32</sup>.

Пізніше, у 1995 році, психолог і журналіст Деніел Гоулман видав міжнародний бестселер з назвою «Емоційний інтелект», у якому популяризував цю тему. Автор визначив це поняття як емоційні здібності психіки, тобто здатність ідентифікувати, оцінювати і контролювати емоції. Згідно з Гоулманом, емоційний інтелект має п'ять різних аспектів<sup>33</sup>:

- 1) усвідомлення власних емоцій;
- 2) управління власними емоціями;
- 3) усвідомлення емоцій інших людей;
- 4) управління відносинами з іншими людьми;
- 5) здатність мотивувати себе до досягнення своїх цілей.

Усі вони важливі, адже ми повинні вміти розпізнавати емоції та керувати ними.

---

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

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

### Роль емоційного інтелекту

Емоційний інтелект (EQ або EI) пов'язаний не тільки з прийняттям рішень. Дослідження свідчать: хоч робота, яку людина отримує після закінчення інституту, може відображати її IQ, але те, наскільки далеко вона просунеться в цій роботі, мало залежить від її розумових здібностей<sup>34</sup>. Це навіть не пов'язано з тим, які оцінки людина отримувала в школі чи інституті. Це більше пов'язано з емоційним інтелектом (EQ). Наш успіх і щастя в житті більш тісно пов'язані з EQ, ніж з будь-якою іншою формою інтелекту.

Різнноманітні наукові дослідження показали, що збільшення EQ людини сприяє запобіганню або лікуванню депресії, фобій, obsесивно-компульсивного розладу, посттравматичного стресового розладу, анорексії, булімії, а також залежностей, таких як алкоголізм<sup>35</sup>. Наприклад, 12-крокова програма руху анонімних алкоголіків домоглася чудових успіхів, але її ефективність підвищується в чотири рази в поєднанні з програмою підвищення емоційного інтелекту.

А яка ж від нього користь людям, які не страждають від залежності або певного захворювання? Підвищення EQ допоможе цим людям мислити більш ясно й спілкуватися ефективніше. Він сприяє формуванню єдності в групах, знижує поляризацію думок, а також сприяє щасливішому життю.

### Чинники, які впливають на емоційний інтелект

Протягом останнього десятиліття вчені проводили великі дослідження, щоб зрозуміти, що може впливати на EQ. Наша генетична структура, умови виховання і рівень

---

34 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.

35 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.

емоційної підтримки – усе це має значення. А також наше харчування. Бонні Біжолд (Bonnie Beezhold) свідчить, що харчування, засноване на рослинній їжі, сприяє більш здоровому самопочуттю чоловіків і жінок<sup>36</sup>. Перехід на вегетаріанську дієту зменшує рівень стресу, тривоги та депресії.

Наша діяльність впливає як на IQ, так і на EQ. Чим більше ми дивимося розважальних програм по телевізору, тим нижчий рівень творчості та оцінки в школі<sup>37</sup>. Крім того, простежується відсутність емоційного контролю, зокрема збільшення рівня насильства і злочинів на сексуальному ґрунті<sup>38</sup>. Інтернет-розваги, відео та комп'ютерні ігри також мають негативний вплив. Як пише апостол Павло: «Оглядаємо... перетворюємося в той самий образ» (див. 2 Кор. 3:18).

Однак найважливіший вплив на EQ справляє те, у що ми віримо. Наші переконання – тобто наша оцінка подій, наш погляд на проблему, наша тиха (або іноді не дуже тиха) розмова із самим собою – значною мірою формують наші емоції. Таким чином, наші переконання мають значно більше спільного з тим, як ми себе відчуваємо, ніж з тим, що насправді відбувається в нашому житті.

Наведемо приклад з Біблії. Місцева влада заарештувала і жорстоко побила Павла та Силу без справедливого судового розгляду. Потім апостолів кинули в підземелля, а їхні ноги забили в колоди (Дії 16:22-24). Проте бранці співали хвалу Богові. Чому? Тому що їхні думки були значно могутнішими за те, що насправді відбувалося в їхньому житті. Ми можемо вчитися і розвивати емоційний інтелект, враховуючи кілька принципів. Проілюструємо три з них за допомогою біблійних прикладів.

---

36 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).

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

38 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.

## Історія Саула

Цар Саул був високим, вродливим і багатим (1 Сам. 9:1, 2). Однак усі ці якості мають

У його розумі почали з'являтися негативні думки, які склалися в систему ірраціонального, спотвореного мислення. Йому було притаманне перше когнітивне спотворення: перебільшення і применшення, тобто він перебільшував значення неважливих речей і применшував цінність того, що справді мало велике значення.

Як Саул применшував або знецінював важливі речі? Зіткнувшись зі своєю провиною, він обвинувачував інших і виправдовував себе (1 Сам. 15:20, 21). «Чому б тобі не згадати те, що я правильно вчинив? – скаржився він пророку Самуїлу, який викривав його. – Ти ж помічаєш тільки мої неправильні вчинки, які, до речі, не такі вже й важливі». Він не вчився на власних помилках.

Крім того, Саул зациквився на несправедливості життя. Скоївши гріх, Саул отримав вирок, але він вважав, що покарання переважає злочин. Чи справді це було так? Адже вирок виголосив Сам Бог. Ми повинні визнати, що на Землі не до всіх і не завжди ставляться справедливо, але навіть у таких несприятливих ситуаціях зациклення на думках про несправедливість неминуче спричинить значні емоційні проблеми.

Третій аспект спотвореного мислення Саула, пов'язаного з перебільшенням, полягав у надміру завищеній самооцінці (тексти 16-19). Ми також можемо назвати це вразливою гордістю, яку легко було зачепити. Гордість Саула була уражена тим, що народ, а особливо жінки, віддавали очевидну перевагу іншому лідеру (1 Сам. 18:6-9).

Якщо ми не потребуємо постійного схвалення, якщо ми володіємо смиренням, а не спотвореним перебільшеним уявленням про себе, у нас менше шансів постраждати від серйозної депресії, зіткнувшись із несхваленням або розчаруванням. Це не означає, що ми не повинні мати почуття власної гідності. Християнин визнає, що Христос помер би навіть за одну-єдину людину, що робить кожного з нас безмежно цінним. Однак якщо ми



думаємо, що ми більш важливі, ніж людина, яка сидить поруч з нами і за яку Христос також помер, – це вже свідчить про зарозумілість і гордість.

Володіючи величезним потенціалом, Саул жив егоїстичним життям, ніколи повністю не довіряючи і не підкоряючись Богові, не відмовляючись від своєї гордості більше, ніж на кілька днів. Зрештою, перебуваючи в надзвичайно складному становищі, оточений звідусіль ворогами, він покінчив життя самогубством.

### Історія Соломона

Друге когнітивне спотворення – умовиводи, засновані на почуттях. Це виглядає так: «Я почуваюся невдахою, отже, я – невдаха». «Я відчуваю себе розбитим і безпорадним – значить мої проблеми неможливо вирішити». «Я відчуваю, що перебуваю на вершині Всесвіту, тому я непереможний». «Я сердитий на тебе, а це доводить, що ти жорстокий і байдужий у ставленні до мене». Такі міркування часто призводять до кругової залежності.

У біблійній книзі Еклезіяста Соломон написав: «Сказав був я в серці своєму: Иди-но, хай випробую тебе радістю, і придивись до добра, та й воно ось марнота... І всього, чого очі мої пожадали, я їм не відмовлював: я не стримував серця свого від жодної втіхи...» (Екл. 2:1-10).

Якщо комусь весело, за словами Соломона, то і я хочу робити те ж саме, що й вони. Цікаво зазначити: хоч сьогодні існує значно більше «веселощів» (тобто розваг), ніж будь-коли раніше, депресія в нашому суспільстві набула розмірів епідемії. Отже, якби задоволення могли запобігти або вилікувати депресію, ми спостерігали б найнижчий рівень депресії. Проте все якраз навпаки.

Більшість розважальних заходів, у яких беруть участь люди в нашому суспільстві, різко піднімають рівень допаміну в мозку, створюючи відчуття задоволення, але потім настає таке ж стрімке його зниження, значно нижче за нормальний рівень. Крім того, чим більше таких речей ми робимо, тим менше він піднімається. Уже досить скоро, коли ми звертаємося до своєї улюбле-

ної залежності, вона ледь виводить нас на нейтральний рівень. Решту часу ми відчуваємо глибоке непереборне відчуття смутку.

Соломон також писав: «І життя я зненавидів... бо все це марнота та ловлення вітру!.. І я обернувся чинити, щоб серце моє прийшло в розпач від усього труда, що чинив я під сонцем...» (тексти 17-20). Соломон був найбагатший, мав найкращі будинки і сади, найпрекрасніших жінок. Його сучасники, очевидно, вважали його найщасливішим з людей. Однак егоїстичні задоволення не принесли йому щастя. «На власному гіркому досвіді Соломон пересвідчився в марноті життя людини, яка шукає найвищого блага в земних речах»<sup>39</sup>.

Зрештою Соломон змінив своє життя. І якщо навіть його розгульне життя могло змінити напрямом, то є надія й для кожного з нас.

Джонатан Мартенссон говорить, як можна вирішувати проблему умовиводів, заснованих на почуттях. «Почуття схожі на хвилі, – зазначає він. – Ми не можемо зупинити їхнього наближення, але ми можемо вибрати, на якій з них гоїдатися». Ми можемо вибрати ті почуття, які є істинні та перебувають у гармонії з Божим планом для нашого життя.

## Історія Ілля

Ілля «пішов пустинею, дорогою одного дня, і сів під одним ялівцем, і зажадав собі смерти, і сказав: “Досить тепер, Господи! Візьми душу мою, бо я не ліпший від батьків своїх!”» (1 Цар. 19:4). Цей старозавітний пророк не страждав від почуття роздутої гордості й не потурав власним слабкостям, ведучи егоїстичний спосіб життя. Він жив дуже просто, проте відчував глибоку депресію.

Людина, яка завжди керувалася Божою волею, Ілля щойно пережив чудове втручання Бога на горі Кармел. Проте того ж дня хтось повідомив йому, що він ось-ось втратить своє життя, і пророк почав панікувати. Чи мав Ілля підстави боятися Єзавелі? Так, адже вона вбила всіх

---

39 Е. Уайт. Пророки і царі, с. 76.

інших пророків Господніх. Однак, замість того щоб покладатися на Божий захист, він побіг. Сорок днів потому він був настільки пригнічений, що хотів померти. Богові потрібно було приписати Іллі курс лікування депресії. Як і багатьом людям, які страждають через депресію, пророку хотілося бути в темряві – у печері. Богові довелося послати землетрус і бурю, щоб вивести його з печери у світ. Після цих подій Господь звернувся до найважливішого засобу зцілення Іллі. Він провів з ним сеанс когнітивно-поведінкової психотерапії, щоб виправити думки пророка.

Помилка Іллі полягала в надмірному узагальненні. «Я – єдиний, хто не поклонився Ваалу», – сказав пророк. Господь уперше дозволив йому залишитися при своїй думці. Та коли пророк повторив її, Бог не міг дозволити йому залишатися далі із цим самогубним узагальненням. «Ілле, – сказав Господь, – є ще сім тисяч чоловіків, які не схилилися перед Ваалом».

Щоб допомогти Іллі подолати депресію, Бог поставив перед ним низку конкретних завдань (тексти 15, 16). Пророк виконав те, про що попросив його Господь, і не тільки відновився, але й, не пізнавши смерті, був забраний на Небо (2 Цар. 2:11).

### **Звільнення**

Якщо думки неправильні, почуття також будуть неправильними, а поєднання думок і почуттів є складовими характеру людини. Однак доброю вісткою є те, що перетворення нашого мислення змінить нас. Біблія говорить: «Змінюйтеся оновленням вашого розуму» (Римл. 12:2). Ми не тільки повинні визнати спотворені думки, але й виправити їх, замінивши на вірні та істинні, джерелом яких є Бог.

Як же тоді нам зберегти і поліпшити наш емоційний інтелект? Ми можемо зробити це, якщо будемо вживати здорову їжу, достатньо спати, уникати поганих розваг в Інтернеті, телебачення і кіно, а також відкидати когнітивні спотворення: перебільшення, висновки, засновані

на почуттях, надмірні узагальнення та інше<sup>40</sup>. Ми повинні заповнити наш розум істинними і правильними думками, які походять з розуміння Божого плану для нашого життя. І тоді, як каже Христос: «Пізнаєте істину, а істина вас вільними зробить!» (Івана 8:32).

Позбутися негативних думок можна, замінюючи їх позитивними. Думки, які принижують і пригноблюють нас, потоком ринуть у наш розум. Проте в такі часи надзвичайно корисною буде порада апостола Павла: «Думайте про горішнє, – не про земне. Адже ви померли і ваше життя поховане з Христом у Богові. Коли з'явиться Христос – ваше життя, тоді й ви з'явитесь з Ним у славі» (Колос. 3:2-4). Зверніть особливу увагу на це Божественне повчання. Спочатку апостол радить нам думати це про горішнє. Ми могли б перефразувати це так: «Прийміть рішення наповнювати свій розум Божественними істинами. Не дозволяйте спотворенням, які навіть диявол, формувати ваше мислення».

Думка про горішнє змінює наші розумові процеси за двома істотними причинами. По-перше, ми знову відчуваємо, що наше «життя поховане з Христом у Богові». У Ньому ми отримуємо підтримку і прийняття. У Ньому ми захищені й перебуваємо в безпеці. Він наше пристановище і сила. На хресті Ісус здобув перемогу над усіма силами зла. Його перемога належить і нам (Колос. 2:15). Ніхто не може викрасти нас із Його рук (Івана 10:27, 28). Ніщо не може відлучити нас від Його любові (Римл. 8:35-39). І ніщо не може відняти у нас глибокий внутрішній спокій і радість, якщо через віру ми щодня осягаємо істину про те, що наше життя – під захистом Ісуса і Бога.

По-друге, думати це про горішнє – це стан, який змінює життя, адже «коли з'явиться Христос, – ваше життя», під час Другого приходу, ми приєднаємося до Нього в славі. Такі підбадьорення та надія сильніші за все, що може засмутити або стурбувати нас. Ісус прийде знову, щоб забрати нас додому. Одного разу смуток, страж-

---

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

дання, хвороби і депресія закінчатся. Пригнічення і несправедливість назавжди залишаться в минулому. У Христі, через Христа і завдяки Христу ми можемо мати позитивні, обнадійливі й радісні думки сьогодні та впродовж усієї вічності.

# Розділ 7

## Надія, що перемагає депресію

*Кращі часи незабаром прийдуть: чекайте на них.*

Депресія є загальною проблемою, яка може вразити будь-яку людину в будь-якому місці. Статистика показує, що від цього захворювання страждає понад 350 млн людей різного віку. Будучи провідною причиною інвалідності в усьому світі, депресія винна у значній частині глобального тягаря захворювань. Учені, які досліджують закономірності хвороб, передбачають, що в майбутньому ці цифри будуть лише зростати.

Всесвітня організація охорони здоров'я визначає депресію як «загальний психічний розлад, який характеризується станом смутку, втрати інтересу або задоволення, почуттям провини або низькою самооцінкою, порушенням сну і апетиту, почуттям втоми і нездатністю зосереджуватися»<sup>41</sup>. У гіршому випадку депресія може призвести до самогубства. Щорічно близько 1 млн осіб помирають через причини, пов'язані з депресією. Це викликає ще більше занепокоєння, коли ми розуміємо, що низка позитивних принципів і ефективних методів лікування можуть значно полегшити стан людей, котрі страждають від депресії.

Навіть кращий рівень життя не гарантує щастя. «На підставі докладного опитування понад 89 тис. осіб, результати [дослідження] показали, що велику ймовірність розвитку депресії протягом життя має 15 % населення країн з високим рівнем доходу, порівняно з 11 % жителів країн з низьким/середнім рівнем доходів,

---

41 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)



5,5 % населення мали депресію в минулому році»<sup>42</sup>. Як бачимо, гроші не вирішують проблему розчарування, зневіри і відчаю.

Те ж саме дослідження засвідчило, що жінки «удвічі частіше потерпають від депресії, ніж чоловіки, а втрата партнера – у результаті смерті, розлучення, розриву відносин – є головним чинником, що викликає депресію»<sup>43</sup>. Не існує єдиної причини депресії. У деякого це генетична проблема, яка впливає на баланс хімічних речовин (нейротрансмітерів) у головному мозку. У деякого депресію можуть викликати певні травматичні події, наприклад, смерть близької людини, втрата роботи, розлучення чи ще якась важка подія. У багатьох випадках депресія виникає як результат комбінації обох факторів – хімічного дисбалансу і травматичної події. Незалежно від причини, чи то хімічний дисбаланс у мозку, чи то душевний біль у результаті великого горя, депресія може завдати чималої шкоди життю людини, тому необхідні ефективні заходи щодо її лікування.

### **Серйозне захворювання**

Депресія може вкрай серйозно вивести людину з ладу. Мільйони людей живуть у похмурій тіні смутку, зневіри, безнадії й часто страждають від почуття неповноцінності та нікчемності. Існує кілька ступенів депресії, і практично всі ми відчуваємо її слабкі прояви. Майже 22 жінки зі 100 пережили один або кілька епізодів середнього і важкого ступеня депресії протягом свого життя. Це майже вдвічі частіше, ніж імовірність виникнення такого стану в чоловіків. Приблизно 13 зі 100 чоловіків протягом свого життя стикаються з тією чи іншою формою депресії. Діти до 10-річного віку можуть також відчувати депресію, хоч статеві відмінності не очевидні до репродуктивного віку, під час і після підліткового віку. Після менопаузи жінки стають менш

---

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

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

схильними до депресії.

Безліч чинників робить жінок більш сприйнятливими до депресії, викликаній стресом, ніж чоловіків. Вони приблизно в чотири рази частіше схильні до сезонної афективної депресії, ніж чоловіки. Така форма депресії поширена в регіонах, де взимку світловий день дуже короткий. Люди в темряві прокидаються і йдуть на роботу й у темряві повертаються додому, у результаті отримують недостатню кількість сонячного світла. Ще однією причиною виникнення депресії є гормональні коливання в репродуктивному віці. Вони також можуть вплинути на нейротрансмітери в мозку, підвищуючи вразливість до депресії.

Жінки в багатьох культурах не мають рівного з чоловіками становища, іноді й це також може викликати депресію. Висунуті до жінок вимоги – народити та виховати дітей – означають, що вони часто несуть непропорційно великі обов'язки й відповідальність за репродуктивну функцію. Безпліддя або викидень може розцінюватися як нездатність виконати цю роль. Оральні контрацептиви можуть потенційно викликати депресію в сприйнятливих жінок. Гормональні чинники можуть відігравати певну циклічну роль щомісяця або в післяпологовий період. Якими б не були причини, жінки з депресією потребують серйозного дбайливого догляду і заслужують на нього.

Симптоми депресії варіюють від людини до людини. Найчастіше люди, що страждають від депресії, скаржаться на постійну втому і млявість. Пригнічені люди можуть страждати від втрати концентрації й почуття нерішучості. Почуття провини і низької самооцінки часто зберігаються протягом декількох тижнів і навіть місяців. Деякі відчувають труднощі зі сном або, навпаки, сплять більше, ніж зазвичай. Багато хто просинається дуже рано і не може заснути. Люди, які страждають від депресії, як правило, втрачають інтерес до повсякденної діяльності. Вони можуть боротися з нав'язливими думками про смерть і самогубство. Зміни в харчуванні при-

зводять або до втрати, або до збільшення ваги (зміна більш ніж на 5 % від маси тіла на місяць). У складних випадках люди, які страждають від депресії, втрачають інтерес до їжі й більше не знаходять задоволення ні в якій діяльності, зокрема й у стосунках.

Суспільство має визнати, що серйозні депресивні розлади є такою ж хворобою, як і більшість фізичних захворювань, таких як діабет або гепатит. Необачні поради в таких випадках на зразок «Візьми себе в руки!» або «Будь бадьорим!» відображають або відсутність знань, або, що ще більш сумно, невігластво порадирика. Такі поради можуть призвести до посилення болю, душевних мук і загострення депресії.

### **Лікування депресії**

Людині із серйозним депресивним розладом знадобиться професійна допомога. Дуже небезпечно і необачно, коли (навіть із найкращих спонукань) ненавчені ентузіасти у сфері здоров'я намагаються втрутитися в життя людини, яка страждає цим захворюванням.

Існує ціла низка підходів до лікування депресії. Той, хто має симптоми депресії, повинен звернутися за допомогою до кваліфікованого медичного працівника. Ретельна оцінка допоможе визначити точну форму необхідного лікування. У складних випадках може знадобитися госпіталізація. Поряд з медикаментозним лікуванням такі програми будуть надавати консультації та ефективні методи допомоги, наприклад, когнітивно-поведінкову терапію. Пацієнтам може знадобитися приймати ліки протягом багатьох місяців, а іноді потрібен і повторний курс лікування.

Для лікування легкого ступеня депресії в чоловіків і жінок часто ефективними виявляються програми фізичних вправ. Гарвардська медична школа повідомляє деяку обнадійливу інформацію щодо боротьби з депресією. Огляд досліджень, які почали вести з 1981 року, засвідчив, що «регулярні фізичні вправи поліпшують настрій у людей з легкою та середньою формами депре-



сії, а також можуть відігравати допоміжну роль у лікуванні важкої депресії»<sup>44</sup>.

У звіті також сказано, що «під час дослідження (його результати опубліковані в Архівах медицини внутрішніх органів) 156 пацієнтам з депресією була призначена чи програма аеробних вправ, чи антидепресант сертралин (золофт), або і те, й інше. До 16-го тижня програми лікування від 60 % до 70 % пацієнтів у всіх трьох групах більше не мали важкої форми депресії. До того ж результати груп за двома шкалами оцінок депресії були практично однаковими. У дослідженні, опублікованому 2005 року, стверджується, що швидка ходьба протягом приблизно 35 хвилин на день п'ять разів на тиждень або 60 хвилин на день тричі на тиждень значно покращує стан людей з легкою або середньою формами депресії».

Якщо ви відчуваєте себе трохи пригніченим, вийдіть на вулицю, прогуляйтеся і глибоко подихайте. Роблячи це, розмірковують про Божу доброту і просить Його наповнити ваш розум позитивними думками.

Ще одним чинником у боротьбі з депресією є їжа, яку ми споживаємо. Зміни в харчуванні можуть також дещо полегшити стан хворого. Клініка Майо (один з найбільших приватних медичних центрів світу, розташований у штаті Міннесота, США — прим. перекладача) повідомляє, що харчування може сприяти депресії: «Деякі попередні дослідження свідчать, що нездорове харчування може зробити вас більш сприйнятливими до депресії. Британські дослідники вивчали вплив харчування на депресію в понад 3 тис. офісних працівників середнього віку протягом п'яти років. Вони виявили, що люди, які споживають нездорову їжу – багато м'яса, шоколад, солодкі десерти, смажену їжу, рафіновані зернові та молочні продукти з високим вмістом жиру, більш схильні до прояву симптомів депресії»<sup>45</sup>.

---

44 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).

45 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).

Іншими словами, споживаючи овочі та фрукти, ви приносите користь усьому тілу, зокрема й мозку. Не зрозумійте нас неправильно: ми не стверджуємо, що, якщо ви щодня будете з'їдати одну морквину, вам увесь час хотітиметься веселитися. Депресія є складним захворюванням, але здорове харчування є частиною загальної оздоровчої програми, яка допоможе полегшити стан.

Деякі загальні здорові звички також можуть бути ефективними:

- Харчування має бути здоровим, добре збалансованим і складатися переважно з рослинної їжі.
- Стежте за тим, щоб сон і відпочинок були регулярними і достатніми.
- Регулярно робіть фізичні вправи на відкритому повітрі.
- Розвивайте тісні стосунки з родиною та друзями.
- Довіряйте силі та благодаті нашого люблячого Небесного Отця.
- Змініть спосіб мислення, намагаючись зосередити свою увагу на можливостях і позитивних думках.
- Якщо відчуваєте симптоми депресії досить тривалий час, зверніться за професійною допомогою до кваліфікованого медичного працівника і дотримуйтеся призначеного лікування.

Однією з найсильніших протитрут від депресії є соціальна підтримка. Теплі, сповнені любові взаємини, вірна дружба і глибокі сімейні стосунки змінюють життя. Якщо ви відчуваєте себе пригніченими, довіртеся другу, поділіться своїм тягарем з людиною, якій можна довіряти. Вам не потрібно самотньо нести свій тягар. Сам Ісус запрошує нас віддати нашу важку ношу Йому. Він каже: «Прийдіть до Мене всі втомлені та обтяжені, – і Я заспокою вас!» (Матв. 11:28).

Коли маєш справу з депресією, корисним може виявитися здатність належним чином керувати стресом, а також близькі відносини з Богом. Це допомогло стародавньому пророку в біблійні часи. Ми вже говорили про нього в попередньому розділі, але давайте ще раз

пригадаємо цю історію і спробуємо почерпнути з неї необхідні уроки.

Цілий день Ілля перебував у напруженому стані, коли зіткнувся з пророками-ідолопоклонниками язичницького бога Ваала на горі Кармел. До цього часу вже три з половиною роки не було дощу – у країні лютував голод. Ілля кинув виклик народів: якщо Небесний Бог – єдиний всемогутній Бог, то нехай Він пошле дощ у відповідь на молитву. А якщо Ваал сильніший, то нехай він відповість на молитви своїх пророків і вилле живильну вологу з неба. Адже саме таким вважали Ваала його шанувальники. Напруга зростала, тиск посилювався. Пророки Ваала вигукували свої безглузді молитви, але нічого не відбувалося. Тоді Ілля звернувся з молитвою до Господа – і дощ пішов. Божий пророк став свідком чуда і був у захваті. Однак його звияжний досвід на вершині гори через короткий час перетворився на відчай.

Езавель, дружина царя Ахава, почала погрожувати життю Іллі. Змучений і переляканий Божий пророк утік. Чим далі він ішов, тим більш пригніченим ставав. Зневіра нависла над ним, як темна хмара. Збентежений і зневірений, він не мав ані найменшого бажання жити. Святе Письмо розповідає: «Сам пішов пустинею, дорогою одного дня, і сів під одним ялівцем, і зажадав собі смерті, і сказав: “Досить тепер, Господи! Візьми душу мою, бо я не ліпший від батьків своїх!”» (1 Цар. 19:4). Пророк був настільки пригнічений, що життя здавалося йому нічого не вартим, щоб його продовжувати.

Коментуючи цей випадок, християнська письменниця додає: «У житті кожної людини трапляються хвилини великого розпачу; дні, коли журба стає постійною супутницею і буває важко повірити в те, що Бог продовжує ніжно опікуватися Своїми земними дітьми; коли тривога непокоїть душу і людина бажає собі смерті. Якраз тоді чимало людей втрачають надію на Бога і стають рабами сумніву та невір'я. Якби в такий час ми могли духовно прозріти і збагнути намір Божого

провидіння, то побачили б ангелів, які намагаються врятувати нас від самих себе і поставити наші ноги на міцному фундаменті, надійнішому за віковічні гори; тоді воскресла б віра і почалося нове життя»<sup>46</sup>.

У цей критичний момент життя Іллі Бог забезпечив пророка їжею і водою, порекомендував йому трохи відпочити і підтримав його запевненням, що Він досі з ним. Зрештою, Ілля залишив свою темницю відчаю і знову втішився в сонячному світлі радісної присутності Господа.

Багато в чому історія Іллі схожа на наші історії. Кожен з нас у певний період життя страждає від депресії внаслідок складних обставин і подій. У такі моменти ми маємо розраховувати на допомогу Бога.

### Мажорна нота

Отже, завершимо на мажорній ноті. Синтія (псевдонім), колега одного з авторів цієї книги, пережила тривалу глибоку депресію. Виконуючи деякі з наведених тут порад, жінка вирвалася з відчаю, який поневолив її. Ось її порада тому, хто переживає таку ж ситуацію: «Якщо ви перебуваєте в депресії протягом тривалого періоду часу, зверніться за допомогою. Не виключайте ліки. Ліки можуть зламати стіну темряви, яка навколо вас, і цей прорив дасть вам сили, необхідні для змін у способі життя, котрі допоможуть вашому одужанню. Знайдіть хорошого лікаря. Розкажіть про ваші страждання комусь іще і попросіть цю людину молитися за вас.

Якщо ви страждаєте від депресії багато років, живіться Божим Словом. Читайте і вчіть напам'ять тексти підбадьорення, такі як Неєм. 8:10; Псал. 34, 40 і 66, а також Послання до филип'ян. Почніть вести «радісний щоденник», у якому щовечора перед сном записуйте не менше п'яти подяк Богові за минулий день. Підживлюйте розум доброю їжею. Виділіть у своїй Біблії тексти про радість, веселощі та хвалу, так щоб ви могли щодня молитися за обітницею. Синтія завжди любить

---

<sup>46</sup> Е. Уайт. Пророки і царі, с. 162.

цитувати фразу, написану єврейським поетом: «Бо Ти допомога моя, і в тіні Твоїх крил я співатиму!» (див. Псал. 63:8).

Запам'ятайте вічну істину: розум поступово адаптується до речей, про які ви дозволяєте йому думати. Заповніть свій розум позитивними думками. Розмірковуюйте про Боже Слово. Прийміть Божі обітниці, які вже збулися у вашому житті. Повірте, що Ісус, Світло світу, буде освітлювати вашу темряву. Не вірте в обман про себе. Ви – дорогоцінна дитина для Бога і означаєте для Нього більше, ніж можете собі уявити. Розуміння нашої цінності в Його очах і Його турботи про нас допоможе нам процвітати!

# Розділ 8

## Вирватися з полону

*Рівновага – шлях до успіху:  
прагніть досягнути його.*

Це була жахлива сцена: засмучені діти і зневірена мати, явно схвильована і сердита. «Це остання крапля! – сказала вона собі. – Ми не можемо більше терпіти!» Сем, її чоловік і батько дітей, алкоголік, втратив чергову роботу.

Приємний, тихий, він взагалі-то був добрим батьком і уважним чоловіком, за винятком тих днів, коли перебував під впливом алкоголю. Його любили і часто запрошували в спортивні кола міста, завжди можна було розраховувати на його участь в урочистостях клубу або в пабі після гри в гольф або іншої спортивної події. У міру того як через пристрасть до алкоголю Сема звільнили з декількох місць роботи, він втратив не тільки фінансову безпеку, а й багатьох друзів, з якими грав, пив і спілкувався в «кращі» часи.

У Сема були проблеми не лише з алкоголем, але й з курінням. Навіть виявлений у нього рак гортані не спонукав нещасного покинути курити більше, ніж на кілька місяців. Смертельно небезпечні діагнози, такі як інфаркт або рак, часто призводять лише до короткострокових змін способу життя. Твереза реальність полягає в тому, що потрібно щось більше, щоб здійснити вагомі та довгострокові перетворення у звичній поведінці.

Сумна історія Сема свідчить про модель поведінки, яку найкраще описують його власні слова під час численних, але коротких періодів тверезості: «Я можу в будь-який момент кинути курити і пити, алкоголь і си-

гарети не керують мною!» Сумна реальність доводить, що вони насправді керували ним, а він був їхнім рабом.

Його пристрасть до алкоголю відобразилася й на багатьох інших людях, а особливо на членах його сім'ї. Двоє з його чотирьох дітей також стали алкоголіками. Справді, правий був мудрець, коли написав: «В кого “ой”, в кого “ай”, в кого сварки, в кого клопіт, в кого рани даремні, в кого очі червоні? – у тих, хто запізнюється над вином, у тих, хто приходить попробувати вина змішаного. Не дивись на вино, як воно рум'яніє, як виблискує в келіху й рівненько ллється, – кінець його буде кусати, як гад, і вжалить, немов та гадюка» (Прип. 23:29-32). Усвідомлюєте ви це чи ні, але алкоголь є смертоносною речовиною. Сем зрозумів цю страшну правду занадто пізно.

Можливо, ви вважаєте, що помірне вживання алкоголю корисне для здоров'я. Та чи знаєте ви, що не існує безпечної кількості вжитого алкоголю, яка б не призводила до збільшення ризику захворювання раку молочної залози в жінок і раку товстої кишки в чоловіків? Крім того, існує загроза залежності, нещасних випадків, насильства в сім'ї та інших медичних і соціальних проблем, пов'язаних з уживанням алкоголю. Якщо алкоголь є частиною вашого способу життя, знайте: життя може бути значно кращим без нього.

### **Наскільки велика проблема вживання алкоголю?**

За даними Global Status Report у сфері алкоголю та здоров'я, опублікованими Всесвітньою організацією охорони здоров'я в Женеві в лютому 2011 року<sup>47</sup>:

- приблизно 2,5 млн людей помирають щорічно з причин, пов'язаних з уживанням алкоголю;
- 55 % дорослого населення вживали алкоголь;
- 4 % всіх смертей у світі відбуваються через травми, онкологічні та серцево-судинні захворювання, а також через цироз печінки, викликаний вживанням алкоголю;

---

<sup>47</sup> Див. на [www.who.int/substance\\_abuse/publications/global\\_alcohol\\_report/en](http://www.who.int/substance_abuse/publications/global_alcohol_report/en).

- 6,2 % смертей чоловіків у всьому світі пов'язані зі вживанням алкоголю.

У доповіді Всесвітньої організації охорони здоров'я також вказується, що в 2005 році в усьому світі на кожну людину віком 15 років і старше споживалося 6,13 л чистого спирту. Кількість споживаного алкоголю залишається незмінною в Північній і Південній Америці, у європейських країнах, у країнах східного Середземномор'я і західній частині Тихого океану. Однак дослідники відзначили значне збільшення споживання алкоголю в Африці та Південно-Східній Азії. Визначення пияцтва варіюють у різних країнах, але в Сполучених Штатах співробітники Міністерства охорони здоров'я вважають пияцтвом приймання більше п'яти порцій алкоголю за один раз для чоловіків і понад чотири — для жінок. Пияцтво різко зростає в багатьох частинах світу.

Споживання алкоголю щорічно призводить до десятків тисяч смертей, яким можна було запобігти. «У Європейському Союзі [ЄС] алкоголь став причиною близько 120 тис. передчасних смертей на рік: кожний 7-й чоловік та кожна 13-та жінка помирають у результаті його вживання», – стверджується в іншій доповіді Всесвітньої організації охорони здоров'я<sup>48</sup>. Такі тривожні факти ставлять алкоголь поряд з тютюном на місце однієї з провідних у світі причин смертності та інвалідності, яким можна було б запобігти<sup>49</sup>. Алкоголь – не звичайний товар, у ньому криється надзвичайна небезпека.

### **Алкогольна залежність**

У 13-ти осіб зі 100, які вживають алкоголь, протягом життя розвинеться алкоголізм. Якщо родич першого ступеня (наприклад, батько, мати, дядько, тітка, дідусь чи бабуся) страждає від алкогольної залежності, імовірність подвоюється. А якщо експерименти з алкоголем почина-

---

48 "Status Report on Alcohol and Health in 35 European Countries 2013," можна подивитися 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).

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

ються у віці до 14 років, імовірність стати залежним збільшується більш ніж до 40 %!<sup>50</sup>

Ми повинні з раннього віку навчати дітей, що алкоголь приносить тільки шкоду. Батьки та інші вихователі повинні налагоджувати з дітьми близькі здорові взаємини із самого раннього віку. Така соціальна підтримка розвиває стійкість і сприяє прийняттю правильних рішень. Сильний захист дітям і дорослим забезпечує життєво важлива, особиста віра в Бога.

Чому віра така важлива в роботі із залежностями? Є дві суттєві причини. По-перше, розуміння того, що наш організм – не розважальний заклад, а храм живого Бога, змінює сприйняття. Христос, Котрий створив і викупив нас, прагне жити в нас через Свого Святого Духа. Слова апостола Павла лунають у коридорах часу: «Хіба ви не знаєте, що ваші тіла – то храм Святого Духа, Який є у вас і Якого ви маєте від Бога, і що ви не належите самим собі? Бо ви викуплені за ціну. Отож прославляйте Бога у вашому тілі та у вашому дусі, що належать Богові» (1 Кор. 6:19, 20).

Друга причина, через яку віра відіграє таку значну роль у нашій здатності долати руйнівні звички, полягає в тому, що, коли ми приймаємо рішення підпорядкувати нашу слабку, хитку волю Богу, Він зміцнює нас. Апостол Іван коротко викладає цю ідею: «Бо кожний, хто народився від Бога, перемагає світ. А перемога, що перемогла світ, – це віра наша!» (1 Івана 5:4). Наш люблячий Небесний Отець бажає, щоб кожний з нас жив життям, вільним від руйнівних залежностей, які викликають небезпечні для життя захворювання, такі як хвороби серця й онкологічні захворювання.

## Алкоголь і онкологічні захворювання

Рак є однією з провідних причин смерті в усьому світі. Дослідники в Європейському Союзі, де рак став другою за поширеністю причиною смерті (близько 2,5 млн випадків смертей на рік), вважають, що споживання алкоголю

---

<sup>50</sup> Richard K. Ries et al., Principles of Addiction Medicine, 4th ed. (Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins, 2009).

є причиною 10 % випадків раку в чоловіків і 3 % у жінок. Відмова від вживання алкоголю може запобігти близько 30 % від загальної кількості онкологічних захворювань у Європейському Союзі<sup>51</sup>. У всьому світі ми знаходимо переконливі свідчення того, що алкоголь викликає рак молочної залози в жінок і рак товстої кишки в чоловіків і жінок. Не існує безпечної кількості алкоголю, яка дозволила б уникнути його канцерогенного впливу, здатного викликати рак. Тому небезпечно рекомендувати вживання алкоголю для зміцнення здоров'я, як це роблять деякі нібито для користі серцево-судинної системи.

### **Алкоголь і суспільство**

Добре відомо, що вживання алкоголю є причиною більшості всіляких нещасних випадків, таких як ДТП зі смертельним кінцем, насильство в сім'ї, вбивства, зґвалтування та інші злочини. Алкоголь також є головною причиною розумової відсталості, якої можна уникнути. Він легко проникає через плаценту і завдає шкоди мозку та розвитку майбутньої дитини. Тому не існує безпечної кількості споживання алкоголю під час вагітності.

### **Алкоголь і здоров'я серця**

За останні 30 років алкоголь пропагували як засіб, що сприяє «зміцненню серця» і захищає від ішемічної хвороби серця. У популярних і наукових публікаціях з'явилося чимало інформації на цю тему. Проте різні дослідження представляють різні суперечливі результати, а тому можуть бути найрізноманітніші причини. Відомі дослідники стверджують, що деякий вплив помірного споживання алкоголю, який здається корисним для серця – це результати зовсім інших факторів<sup>52</sup>. Відмінності в стані здоров'я, освіти та соціально-економічного статусу учасників випробовування додали ще більше плутанини в інтерпрета-

---

51 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).

52 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.

цію даних. Наприклад, учасники дослідження, включені в групи, які не вживають алкоголю, у минулому випивали, а потім припинили вживати алкоголь за станом здоров'я<sup>53</sup>. Дедалі більша кількість дослідників приписують кращі показники здоров'я серця серед тих, хто вживає алкоголь у помірній кількості, не алкоголю, а їхньому загальному стану здоров'я та здоровому способу життя в інших сферах, наприклад, фізичним вправам і здоровому харчуванню, які були кращими, ніж у групи непитущих піддослідних<sup>54</sup>.

Беручи до уваги всі ризики для здоров'я, пов'язані з уживанням алкоголю, немає сенсу рекламувати його вживання для зміцнення здоров'я серця, особливо коли існують інші перевірені та безпечні способи запобігання хворобі серця, наприклад, щоденні фізичні вправи та здорове харчування.

### Тютюн – убивця

Ще один убивця – тютюн. Щодня понад 1 млрд людей курить або жує тютюн, а 15 000 людей помирають від хвороб, викликаних споживанням тютюну<sup>55</sup>. Більшості цих смертей можна було б уникнути за умови відсутності як активного, так і пасивного куріння. Основна думка: якщо ви курите, то наражаєте на небезпеку і себе, і інших.

Тютюн є смертоносною, вільно доступною отрутою, представленою на ринку в різних формах. Його курять, жують, вдихають, використовують у вигляді електронних сигарет, навіть розчиняють у воді (кальян). Усі форми шкідливі, оскільки істотно збільшують ризик хвороби і навіть смерті. Тютюн убиває майже половину людей, які його вживають!

- Тютюн сприяє загибелі майже 6 млн осіб щорічно, 600 тис. із них некурці, що зазнали впливу пасивного куріння.

---

53 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.

54 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.

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

- Майже 80 % з мільярда курців у всьому світі живуть у країнах з низьким і середнім рівнем достатку.
- Споживання тютюнових виробів продовжує зростати в усьому світі.
- Приблизно одна людина помирає кожні 6 секунд у результаті причин, пов'язаних зі споживанням тютюну.
- Майже половина з тих, що споживають тютюн зараз, врешті помруть від хвороб, пов'язаних із тютюном.

Тютюн є повільним убивцею, з моменту початку його споживання і до моменту, коли здоров'я курця серйозно погіршується, минає декілька років. Тютюн є однією з найбільш значних загроз громадському здоров'ю, з якою коли-небудь стикався світ, не лише тому що вбиває тих, хто вживає його, а часто негативно впливає на здоров'я або навіть призводить до передчасної смерті тих, хто не курить, але піддається впливу пасивного куріння. Тютюновий дим містить понад 2000 хімічних речовин і сполук. Мінімум 250 із них, як відомо, є шкідливими, а понад 50 викликають рак.

Пасивне куріння відбувається, коли людина вдихає дим, який наповнює ресторани, офіси, будинки і будь-які закриті приміщення, де спалюються тютюнові вироби, зокрема сигарети, сигари, трубки, біди й кальян. Не маючи безпечного рівня вживання або впливу, такий дим є доведеною причиною серцево-судинних і респіраторних захворювань у дорослих, зокрема раку легенів та ішемічної хвороби серця. У дітей він може викликати синдром раптової дитячої смерті. Діти, які перебувають у контакті з димом від пасивного куріння, більше схильні до захворювань верхніх і нижніх дихальних шляхів.

Крім того, тютюн є так званим «легким» наркотиком, або «воротами»<sup>56</sup> до вживання речовин сильної дії. Ті, хто вживає його, піддають себе ризику почати вживати або стати залежними від інших наркотиків, таких як марихуана, метамфетамін, кокаїн і героїн.

---

<sup>56</sup> 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. також Omar Sharey et al., *The Tobacco Atlas*, 3rd ed. (Atlanta: American Cancer Society, 2009).



І алкоголь, і тютюн є вкрай небезпечними. Наукові дані та статистика охорони здоров'я доводять, що вони є провідними вбивцями у світі на сьогодні. Звичайно ж, кожна людина сама вирішує, чи вживати тютюн, алкоголь або інші шкідливі для здоров'я речовини, але будь-який вибір має наслідки.

Факти говорять самі за себе. Ми були створені для чогось кращого, ніж страждати від хвороб через наші помилкові рішення, яких можна уникнути. Пам'ятайте, що ніколи не пізно почати приймати правильні з погляду здорового способу життя рішення. Коли ми це робимо, Бог одразу приходить до нас на допомогу, щоб дати нам сили їх виконати. Те, чого ми ніколи не змогли б досягти самотійно, ми можемо зробити Його силою.

### **Ворог номер один**

Ще 1971 року президент Сполучених Штатів Америки Річард Ніксон заявив: «Ворогом номер один американського суспільства є наркоманія. Щоб боротися із цим ворогом і перемогти його, потрібно проводити новий тотальний наступ»<sup>57</sup>. Якщо такою була ситуація в той час у США, то сьогодні вона значно серйозніша, те ж саме можна сказати й про інші країни.

Оскільки виробництво і розповсюдження наркотиків незаконне, у нас немає точних даних про масштаби цього злочинного бізнесу. Експерти оцінюють його в 300 млрд, 400 млрд та навіть один трильйон доларів США на рік<sup>58</sup>. У 2010 році Управління з боротьби з наркотиками і злочинністю Організації Об'єднаних Націй підрахувало, що від 153 до 300 млн осіб віком 15-64 років вживали наркотики протягом попереднього року, до того ж найпоширенішим був канабіс (марихуана), а на другому місці – стимулятори амфетамінового ряду. Як правило, використання заборонених наркотиків серед чоловіків

---

57 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). Про компанію боротьби з наркотиками в Америці див. [www.pbs.org/wgbh/pages/frontline/shows/drugs/cron/](http://www.pbs.org/wgbh/pages/frontline/shows/drugs/cron/).

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

більш поширене, ніж серед жінок, які частіше вдаються до транквілізаторів і седативних засобів <sup>59</sup>.

Підраховано, що тільки 20 % людей, які мають проблеми внаслідок вживання наркотиків, лікуються від своєї залежності. Трагедії в результаті такого небезпечного споживання просто вражають. Кількість смертей унаслідок вживання наркотиків склало від 99 000 до 253 000 осіб на рік. У деяких країнах з наркотиками пов'язана величезна кількість убивств. Наприклад, мексиканський уряд оцінює, що 90 % вбивств у країні пов'язані з наркотиками <sup>60</sup>.

Вплив наркотиків на здоров'я людини не піддається опису. Багато хто згадує про це тільки тоді, коли помирає така знаменитість, як Філіп Сеймур Хоффман. Згідно з висновком судово-медичної експертизи, цей актор, лауреат премії Оскар, був убитий «отруйною сумішшю наркотиків». Щодня безліч людей страждає і помирає внаслідок зловживання наркотиками.

Наркотики впливають майже на кожний орган тіла. Вони можуть ослабити імунну систему, збільшуючи сприйнятливність до інфекцій, викликати серцево-судинні проблеми, зокрема вплинути на частоту серцевих скорочень, призвести до інфаркту, інфекцій кровоносних судин і серцевих клапанів, спровокувати нудоту, блювоту і болі в животі. Наркотики також викликають ушкодження печінки, інсульт, змінюють хімію мозку, що призводить до залежності від хімічних речовин, спричиняють незворотні пошкодження головного мозку, впливають на пам'ять, увагу і прийняття рішень, викликають параною, агресивність, галюцинації, депресію, манії. Вони «представляють різні ризики для вагітних жінок та їхніх дітей» <sup>61</sup>.

На щастя, тим, хто вживає наркотики та їхнім родинам, не потрібно долати проблему самотужки. Їм мо-

<sup>59</sup> Дані можна подивитися: [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).

<sup>60</sup> Там же.

<sup>61</sup> Gateway Foundation, "Effects of Drug Abuse and Addiction," на <http://recoverygateway.org/resources/individuals/drug-addiction-effects/>.

жуть допомогти чимало лікувальних центрів та служб підтримки. Одним з них є Товариство анонімних наркоманів. Його головне завдання полягає в тому, щоб «кожний наркоман у світі мав шанс почути нашу вістку своєю рідною мовою й у своїй культурі, знайшовши можливість для нового способу життя»<sup>62</sup>. З людською і Божественною допомогою перемога можлива.

### Справжня гармонія життя

Можливо, ви зв'язані кайданами пристрасті до алкоголю, тютюну, наркотиків, боретесь з перевтомою, захопленням порнографією, залежністю від Інтернету, або просто живете незбалансованим життям. Мало що може зрівнятися з почуттям цілковитого відчаю, який відчуває людина, котра неодноразово намагалася звільнитися від залежності й зазнала невдачі. Звички легко набуті, але важко змінити. Справді, твердості характеру й сили волі недостатньо, щоб здобути перемогу над звичками і залежностями, які поневолили людину. Нам потрібна допомога ззовні.

Великий місіонер і письменник апостол Павло повідомляє про джерело допомоги та силу, яка перебуває поза нами. Він поділився особистим досвідом у здобутті сили та успіху: «Усе можу в Тому, Хто мене зміцнює, – в Ісусі Христі» (Филп. 4:13). Він також запевняє: «Вам випало лише людське випробування. Та вірний Бог не допустить, щоб ви випробовувалися понад міру, але при випробуванні дасть і вихід, аби ви могли його витримати» (1 Кор. 10:13). З якими б труднощами ви не зіткнулися, в інших людей вони теж є. Ви не самотні у своїй боротьбі. Бог уже продумав шлях звільнення. З Його допомогою ви можете здобути повноцінне життя – фізично, розумово, емоційно і духовно гармонійне.

Навіть найбільш вольова людина не може досягнути справжньої гармонії, не покладаючись повністю на силу нашого милосердного всемогутнього Бога, Котрий не тільки створив нас, а й може підтримувати нас, зміц-

---

<sup>62</sup> На сайті [www.na.org/](http://www.na.org/).

нювати нашу волю і здатність приймати мудрі рішення. Потім Він закликає нас іти далі в нашому прагненні до цілісності, навіть незважаючи на нашу слабкість: «Отже, коли ви їсте, коли п'єте чи щось інше робите, все робіть на славу Божу» (1 Кор. 10:31). Звільнення від шкідливих, руйнівних звичок стає духовно мотивованим рішенням, прийнятим із вдячності за дивовижні, чудові благословення і переваги дару життя.

Приємно пам'ятати, що допомога завжди поруч. Наш милосердний Небесний Отець готовий зміцнити наш вибір, забезпечуючи стійку, успішну справжню гармонію в житті. Це стосується також і профілактики руйнівних звичок та перемоги над ними. Просіть Бога допомогти вам саме зараз! Ви зможете не тільки подолати труднощі, а й процвітати в житті!

# Розділ 9

## Стійкість

*Складне завдання створює переможця:  
використовуйте цю можливість.*

Упродовж кількох останніх десятиліть дослідники почали ставити перед собою запитання: «Чому деякі молоді люди, живучи в дуже несприятливих умовах, не залучені до небезпечних видів поведінки?» Учені дійшли висновку, що це пов'язано з поняттям «стійкості до зовнішніх чинників»..

Стійкість – це здатність продовжувати функціонувати як здорова і моральна особистість, незважаючи на особисті та життєві негаразди і навіть деструктивне зовнішнє середовище. Така стійкість, імовірно, формується завдяки наявності різноманітних форм соціальної підтримки. Незважаючи на серйозні труднощі та наявність факторів ризику, люди з розвинуеною стійкістю виробляють здатність пристосовуватися до стресових навантажень, що дозволяє їм здобути успіх у житті. Вони мають розважливе уявлення про себе, віру в Бога і позитивно ставляться до навколишнього світу. Керуючись визначеною метою в житті, вони розглядають життєві труднощі як завдання, з якими можуть впоратися. Однак, більше того, стійкість тісно пов'язана з надією та позитивним переконанням, що, незважаючи на труднощі сьогодення, життя триває.

### Життя у світі високого ризику

Хоч сім'ї, церкви і спільноти прагнуть захистити сучасну молодь, вона досі живе у світі, наповненому великим ризиком. Доволі відвертий еротичний матеріал

доступний завдяки єдиному кліку в Інтернеті. Крім того, більшість молодих людей знають, що алкоголь, марихуана, кокаїн і амфетаміни відносно легко дістати навіть у районах, що вважаються безпечними. Тому важливо визначити чинники, що дозволяють деяким молодим людям досягнути успіху, незважаючи на небезпеки навколишнього світу. Як тільки ми визначимо такі чинники, ми зможемо допомогти іншим молодим людям застосовувати цю ж стратегію виживання.

Сьогодні поняття стійкості надзвичайно важливе. Якщо ми не можемо зробити сім'ю та соціальне середовище ідеальним, якщо не в змозі прибрати наркотики з вулиць або видалити насильство з телебачення, кіно і відеоігор, якщо ми не здатні усунути шкідливі матеріали з Інтернету, то як зможемо допомогти дітям не піддаватися впливу всіх цих джерел, залишатися здоровими і досягти успіху в житті? Що ми як особистості, Церква чи як спільнота можемо зробити, щоб допомогти молоді стати стійкою?

Передусім необхідно пам'ятати: стійкість формується завдяки наявності міцних взаємин! Крім того, стійкі молоді люди часто використовують свою віру, аби підтримувати позитивний погляд на життя, наповнене сенсом <sup>63</sup>.

## Роль взаємин

Цінні, щирі й тривалі позитивні взаємини є ключем до формування стійкості в молоді. Дорослі люди або наставники, які підтримують, зокрема батьки, вчителі, пастори або будь-яка відповідальна доросла людина, відіграють важливу роль у розвитку стійкості. Відносини з людьми, засновані на турботі, теплоті та безумовній любові, допомагають молодим людям знайти відчуття, що вони можуть подолати будь-які труднощі, з якими зіткнуться в житті. Такі відносини можуть прищепити молоді почуття власної гідності, що дозволяє їм більш

<sup>63</sup> T. P. Hebert, "Portraits of Resilience: The Urban Life Experience of Gifted Latino Young Men," *Roeper Review* 19 (1996): 82-90.

успішно справлятися з життєвими обставинами. Одне дослідження показало, що «всі стійкі молоді люди мали у своєму оточенні хоча б одну людину, яка приймала їх безумовно»<sup>64</sup>.

### Стійкість і сімейні трапези

Одна з ефективних і водночас досить простих стратегій, що підвищує стійкість, – спільні прийоми їжі. Низка недавніх досліджень повідомляє, що сімейні трапези сприяють зниженню ризикованої та адиктивної поведінки у підлітків та молоді. Дослідники називають сімейні прийоми їжі захисним чинником проти такої ризикованої поведінки, як вживання алкоголю та психоактивних речовин, куріння, раннього початку статевої активності, правопорушення.

Сімейні обіди або вечери можуть зменшити ймовірність того, що молоді люди стануть жертвами насильства<sup>65</sup>. Вони також створюють кращу соціальну й психічну стабільність. Діти та підлітки, що беруть участь у сімейних трапезах і проводять час зі своїми батьками, розвивають більш високу самооцінку, рідше переживають депресії та менше схильні до самогубств або думок про самогубство.

Спільні прийоми їжі в сім'ї сприяють формуванню більш здорових звичок у харчуванні та виборі продуктів. Найголовніше – вони забезпечують ідеальний час для формування духовних цінностей і віри в Бога. Дослідження на тему стійкості показали, що віра в Бога відіграє важливу роль у майбутньому успіху людини та її здатності долати складні життєві обставини.

Спільні прийоми їжі в сім'ї мають позитивний вплив завдяки родинним зв'язкам. Взаємна прихильність у сім'ї є одним з найсильніших чинників, які сприяють стійкості. Сімейні трапези створюють середовище, у якому члени сім'ї можуть спілкуватися одне з одним, встанов-

---

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

65 D. C. McBride et al., "Family Dinners and Victimization," представлено в листопаді 2012 на зборах Товариства американських кримінологів, Чикаго, штат Іллінойс.



лювати довгострокові зв'язки між батьками і дітьми, обговорювати проблеми та їхнє вирішення, культивувати почуття стабільності. Батьки можуть використовувати сімейні прийоми їжі, щоб дізнатися про друзів своїх дітей та людей, з якими вони спілкуються поза домом. До того ж час прийому їжі дає можливість для планування майбутніх подій та заходів, які ще більше об'єднують родину.

Вимоги, пов'язані з роботою і надмірною зайнятістю батьків, а також електронні пристрої, є перешкодою для встановлення почуття зв'язку, яке повинно виникати під час сімейних трапез. Україй важливо, щоб батьки вимикали телевізор і не дозволяли користуватися електронними приладами та пристроями під час прийому їжі. Ніщо не повинно заважати взаєминам зміцнюється під час сімейного обіду або вечері. Приємно, що молоді насправді подобається спілкування під час сімейних трапез.

### **Стійкість і служіння**

Громадська діяльність також сприяє формуванню стійкості в молоді. Служіння людям – одна з важливих чеснот християнина. Ісус багато навчав про служіння іншим. У Матв. 25:31-46 Він показує, що Його народ служить людям шляхом задоволення їхніх потреб, а саме: годує голодних і одягає бідних. Ми повинні виявляти турботливе співчуття і надавати допомогу всім людям. Така практична діяльність є ще одним способом захисту наших дітей від небезпечних звичок і поведінки, водночас вона зміцнює їхню віру і переконання. Ми служимо ближнім, не тільки жертвуючи матеріальні кошти, а й спільно з нашою молоддю надаючи практичну допомогу.

Ми можемо визначити служіння як будь-яку допомогу, яка приносить користь жителям у нашому районі або місті. Україй важливо годувати, одягати і захищати людей. Крім того, ми можемо підтримувати, відвідувати, допомагати і втішати тих, хто з різних причин опинився в нужді. Однак деякі можуть запитати: «Яким чином служіння іншим пов'язане з дітьми та поведінкою високого ризику?»

Насамперед воно змінює життя молодих людей. Через служіння вони більш схильні проявляти здорову соціальну активність. Кілька років тому сенатор Джон Гленн, відомий астронавт, голова Національної комісії з вивчення методів служіння, підкреслив, що переважна частина учнів у більш ніж 80 % шкіл, де служіння було включено до шкільної навчальної програми, поліпшили свої оцінки <sup>66</sup>. Хіба не цікаво, що, дотримуючись вказівок Ісуса в Матв. 25, молоді люди отримують особисту вигоду? Участь у служінні тісно пов'язана зі зниженням рівня деструктивної поведінки та вживання алкоголю <sup>67</sup>.

Релігійні групи часто здатні відігравати провідну роль у громадській діяльності. Вони можуть організувати можливості для служіння і забезпечити керівну роль відповідальних дорослих. Саме присутність відповідальних, турботливих дорослих багато чого змінює. Під час здійснення служіння дорослі показують, що справді дбають про життя молодої людини, вони слугують взірцем для наслідування і діляться основними духовними та життєвими цінностями, які сприяють успіху. Наставництво дорослих людей під час здійснення служіння допоможе подолати негативні наслідки складних сімейних обставин.

Щоб спільноти і молоді люди могли жити повноцінним життям, кожен з нас повинен зробити свій внесок у виховання стійких молодих людей, не схильних до небезпечної, ризикованої поведінки. Турботливі взаємини, сімейні трапези, реалізація програм суспільного служіння, що заохочують участь молоді, допомагають досягти цієї мети. Такі дії змінюють життя нашої молоді.

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

67 G. L. Hopkins et al., "Service Learning and Community Service: An Essential Part of True Education," Journal of Adventist Education, травень-червень 2009 р., с. 20-25.

# Розділ 10

## Спокій для наших схвильованих сердець

*Відпочинок є засобом від втоми: дорожить ним..*

Розповідають, що в XVIII і XIX століттях в Англії керівники підприємств крали час своїх працівників. Протягом дня вони просто переводили стрілки годинника назад, змушуючи співробітників працювати довше без додаткової оплати. Іншим вивертом було змусити хвилинну стрілку рухатися з інтервалом три хвилини замість однієї під час обідньої перерви, таким чином скорочуючи час відпочинку. Такі дії забирали в робочих єдину річ, яку ми ніколи не зможемо надолужити, – час.

Ми можемо втратити гроші на фондовому ринку або в інших невдалих інвестиціях, але іноді нам вдається їх повернути. Навіть якщо ми втратимо здоров'я, у багатьох випадках ми можемо відновити його завдяки належному медичному обслуговуванню, харчуванню та фізичним вправам. Однак якщо втрачено або вкрадено час – чи то одна хвилина, чи то один день, чи то один тиждень, – це назавжди. У фантастичному фільмі під назвою «Час» (In Time, 2011 р.) суспільство контролює процес старіння, щоб уникнути перенаселення. Маючи гроші, багаті люди можуть забезпечити собі довшу тривалість життя, ніж бідні. Однак те, що можливо у фантастичному фільмі, неможливо в реальному житті. Ніхто не може купити час.

Годинник цокає незалежно від того, що ми робимо. Різноманітні сили діють з усіх боків, щоб украсти в нас час, як кишеньковий злодій краде в людей гаманці. Більш швидкий телефонний зв'язок, електронні планшети, Інтернет і комп'ютери не забезпечили нам більше часу.

Навпаки, це один із сумних фактів сучасного світу: чим швидше ми щось робимо, тим менше часу в нас залишається для себе. І хоч нестача часу є хворобою сучасного життя, потужний засіб для її лікування походить зі стародавніх часів. Це субота. Як і сон, вона є одним з найкращих способів отримати спокій для схвильованого людського серця.

## Притулок

У тих частинах світу, де трапляються урагани, торнадо і цунамі, люди будують укриття. Такі укриття існують з однієї причини: щоб дати людям притулок від бур, особливо від торнадо. Але є одна проблема: до укриття ще потрібно дістатися. Якщо вибухне буря, а поруч не буде укриття, людина може постраждати.

Бог же створив такий притулок, який не потрібно шукати, бо він приходить до нас сам! Зі швидкістю 1674 км/год (швидкість обертання Землі навколо своєї осі) субота обходить всю земну кулю. Від заходу і до заходу сонця сьомий день крокує по планеті, приносячи із собою в кожну оселю і в кожне життя притулок від безперервних вимог світу до нас і нашого часу. Цей притулок, цей спокій настільки важливі, що Бог пропонує його нам щотижня. Суботній спокій є символом нашої віри в люблячого Творця, Котрий дбає про нас більше, ніж ми можемо собі уявити. У суботу ми знаходимо притулок і захист від життєвих турбот, тривог і проблем.

Субота символізує наш спокій у Тому, Хто безмежно любить нас. Авраам Хешель, відомий єврейський автор, назвав суботу «храмом у часі»<sup>68</sup>. Раз на тиждень небесний Божий храм сходить з Небес на Землю на 24 години і наш Творець відкриває нам славу Своєї присутності. Вільні від земних проблем і неспокоїного тягара повсякденного життя, ми ховаємося з Ним у нашої суботній святині, яка є нашим притулком. Бог не тільки запрошує нас у Свій суботній спокій, а й наказує нам поклонятися Йому й утримуватися від будь-якої роботи. Він знає, що

---

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

життя в безперервному поспіху та постійній праці підірве наші сили, послабить імунну систему і настільки поглине нашу увагу, що ми забудемо про Нього. Поряд із заповідями, які забороняють убивати, красти і чинити перелюб, ми знаходимо заповідь про відпочинок. Це свідчить про те, наскільки важливий відпочинок для нашого спільного добробуту. Однак спокій, про який говорить наш Господь, – дещо значно більше, ніж фізичний відпочинок, хоч він, безумовно, включає в себе сон. Це загальний спокій розуму, тіла і духу в контексті Його любові та турботи про нас.

### **Сон і суботний спокій**

Безперечно, серед усього, що означає субота і що вона приносить нам, відпочинок займає центральне місце. Навіть сама назва на івриті – «Шаббат» – походить від дієслова, яке означає «припиняти», «відпочивати». Проте, незалежно від того, наскільки важливим може бути суботний відпочинок, самого по собі його недостатньо. Відпочинок один день на тиждень, яку б духовну, моральну і фізичну користь він нам не приносив, буде неповним без іншого виду відпочинку – сну.

Бог не дає нам прямого повеління достатньо спати, як Він робить це щодо суботного спокою. У цьому немає потреби, оскільки наш організм сам сигналізує про необхідність сну. І від нас залежить, прислухаємося ми до цих сигналів чи ні.

Як порушення Божих заповідей, так і нехтування потребами організму призводить до негативних наслідків. У 2011 році один китаєць помер після триденного марафону, що його він провів перед екраном комп'ютера в Інтернет-кафе майже без їжі і пиття. Два роки потому, у грудні 2013 року, Міра Діран, молода службовка рекламного агентства Young & Rubicam в Індонезії, працювала безперервно протягом трьох діб. Вона вживала енергетичні напої, щоб не спати. Проте ціною, яку жінка заплатила за свою надмірну відданість компанії, стала смерть.

Просто дивно, яким похмурим і пригніченим може

здатися світ, якщо дивитися на нього очима, які запліщуються від виснаження з причини браку сну. З іншого боку, людину радує відчуття відродження та оновлення після ночі глибокого сну. Зрештою, якщо Бог створив людей для праці (Бут. 2:15), Він створив їх і для відпочинку. Завдяки суботньому відпочинку, сну і збалансованій продуктивній діяльності, ми можемо насолоджуватися оптимальним фізичним, духовним і психічним добробутом. Субота і сон – це істинний відпочинок для схвильованого людства.

## Сон

Наукові дослідження підтверджують: людям необхідний сон. Без достатнього сну ми не можемо функціонувати належним чином. Кожна людина, визнає вона це чи ні, знає, наскільки важливий сон. Однак, незважаючи на багаторічні дослідження, явище сну, як і раніше, залишається загадкою. Що таке сон, у чому його необхідність і як він впливає на наш організм – на ці запитання ми бажемо отримати відповіді. Ми знаємо, що сон має велике значення для здоров'я і добробуту. І хоч достатній сон не гарантує, що ви не захворієте, його відсутність означає, що рано чи пізно з вами це станеться.

Якою має бути тривалість сну? Відповіді можуть бути різними, оскільки люди відрізняються здоров'ям, звичним стилем роботи, віком, обміном речовин. Більшості людей необхідно близько восьми годин сну на добу (деякі дослідження визначили діапазон від семи до дев'яти годин). Це оптимальна тривалість сну, необхідна для отримання всіх його переваг. Крім того, що сон допомагає нам почуватися відпочилими і покращує емоційний і фізичний стан, він допомагає боротися з інфекцією, запобігає діабету, а також знижує ризик серцевих захворювань, ожиріння і високого кров'яного тиску.

«Здоровий сон – предмет особливої турботи для людей з хронічними обмеженими можливостями та розладами, такими як артрит, захворювання нирок, вірус імунодефіциту людини (ВІЛ), епілепсія, хвороба Паркінсона і

депресія. Серед літніх людей когнітивні та медичні наслідки нелікованих порушень сну зменшують пов'язану зі здоров'ям якість життя, збільшують функціональні обмеження і втрату незалежності, а також пов'язані з підвищеним ризиком смерті з будь-якої причини»<sup>69</sup>.

### Недосипання

Незважаючи на всі пристрої, які полегшують працю, перельоти на реактивних літаках і високошвидкісний Інтернет, ми не висипаємося. Можна подумати, що, маючи можливість робити все швидше, ми будемо мати більше часу, щоб відпочити і розслабитися. Проте багато людей у всьому світі сплять менше рекомендованих семи-дев'яти годин. Крім того, дедалі більша кількість людей має проблеми зі сном, до того ж кілька мільйонів людей страждають від різних хронічних розладів сну.

Брак сну призводить до зниження продуктивності протягом дня. Зменшення тривалості сну лише на півтори години протягом однієї ночі, призводить до зниження денного неспання на 32 %. Недосипання послаблює пам'ять і пізнавальні здібності. І хто не відчував додаткової напруги, викликані дратівливістю невиспаної людини? Нещасні випадки на виробництві трапляються удвічі частіше із причини недосипання одного з працівників. Американська національна адміністрація безпеки дорожнього руху вважає, що щорічно засипання за кермом призводить як мінімум до 100 000 автомобільних катастроф, 71 000 травм і 1 550 смертей тільки на території Сполучених Штатів. Оскільки проблеми, викликані неповноцінним сном, впливають на інших, кожен з нас несе відповідальність за те, щоб достатньо висипатися і відпочивати.

### Поради щодо поліпшення сну

Хоч у деяких людей є серйозні проблеми зі сном, що вимагають медичної допомоги, пропонуємо кілька про-

---

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



стих порад, які можуть допомогти більшості з нас покращити свій сон.

- **Ставтеся до свого сну серйозно.** Поставте ціль достатньо спати і добре відпочивати щоночі.
- **Виробіть регулярну процедуру відходу до сну.** Наш організм працює в певному ритмі, тому спробуйте лягати спати і вставати в один і той самий час, навіть у вихідні дні.
- **Регулярні фізичні вправи можуть бути дуже корисними й сприяти гарному сну вночі.** Коли ви тренуєтеся, ваш організм спалює енергію, а сон (разом з правильним харчуванням) є найкращим способом відновити її. «Сон солодкий в трудящого» (Екл. 5:11).
- **Не лягайте спати з повним шлунком.** Розробіть процедуру легкої вечері й уникайте вживання їжі принаймні за дві години до відходу до сну.
- **Уникайте напоїв з вмістом кофеїну,** оскільки кофеїн є стимулятором і може перешкодити вам заснути.
- **Уникайте стресових ситуацій перед сном.** На завжди приборіть телевізор зі спальні. Вирішуйте сімейні проблеми у світлий час доби, а не перед сном.
- **Зосередьтеся на духовних речах і просіть Бога виконати Його обітниці про спокій у Ньому.** «На Господа здай дорогу свою, і на Нього надію клади, і Він зробить» (Псал. 37:5). Багато людей знаходять надзвичайно корисним щовечора перед сном читати псалми. Псалми, як правило, привносять спокій у наше життя і мир у наші душі. Вони заспокоюють розум і готують його до сну.

### Щотижневий відпочинок

Сон не є єдиним компонентом нашої загальної потреби у відпочинку. Як ми вже говорили, Бог встановив щотижневий суботній спокій, адже знав: якщо нам не приписати цього спокою, ми не будемо відпочивати. Якщо

люди настільки прагнуть досягти успіху в житті, отримати освіту, заробити більше грошей, що не дозволяють собі навіть достатньо спати, хто буде дотримуватися суботи? Однак, як і всі інші Божі заповіді, щотижневий суботній спокій даний для нашого ж добра. Бог наказав Своїм дітям «виконувати заповіді Господа та постанови Його, що я наказую тобі сьогодні, щоб було тобі добре» (П. Зак. 10:13). І одна з цих заповідей, даних, «щоб було тобі добре», наказувала відпочивати в суботу.

Бог встановив суботу під час тижня творіння. Ще до існування будь-якої іншої з Десяти заповідей вже була встановлена святість суботнього спокою: «І були скінчені небо й земля, і все воїнство їхнє. І скінчив Бог дня сьомого працю Свою, яку Він чинив. І Він відпочив у дні сьомім від усієї праці Своєї, яку був чинив. І поблагословив Бог день сьомий, і його освятив, бо в нім відпочив Він від усієї праці Своєї, яку, чинячи, Бог був створив» (Бут. 2:1-3).

Із самого початку Господь наперед приготував благословення суботи не для якогось одного народу, а для всього людства. «Бог бачив, що субота вельми важлива для людини навіть у раю. Людина мала потребу, щоб в один із семи днів залишити всі свої заняття й інтереси та глибоко роздумувати над ділами Божими, прославляючи Його силу й доброту. Субота повинна була нагадувати їй про Бога, викликаючи почуття вдячності за те, що все, чим вона насолоджувалася і чим володіла, вийшло з добродійної руки Творця» <sup>70</sup>.

Для справжнього відпочинку потрібно значно більше, ніж просто фізичний сон. Щоб знайти спокій для нашого неспокійного розуму і стомленого тіла, потрібно щось більше, ніж просто покласти голову на подушку і задрімати. Це значить увійти до небесного суботнього спокою, тобто відокремити сьомий день, суботу, як благословенний Богом день, а потім утримуватися від усіх своїх справ, щоб провести час із Ним, споглядаючи все, що Він вчинив для нас. Люди, які відчули мир, спокій і

радість щотижневого суботнього спокою, знають, наскільки це корисно для їхнього фізичного, духовного і розумового здоров'я.

### **Прийміть рішення відпочивати**

Якщо ми не будемо обережні, вимоги часу будуть кривувати нами навіть на шкоду нашому фізичному, психічному і духовному здоров'ю. Бог дав нам два ефективних засоби, щоб ми могли розірвати цю згубну зацикленість і отримати спокій для наших тіл і душ, – це сон і субота. Ми самі можемо обирати відпочинок за допомогою сну і спокою в суботу. Але більш за все Небо бажає, щоб ми відкрили для себе радість цілковитого надійного спокою в Ісусі й відчували Його істинний спокій як зараз, так і впродовж вічності.

# Розділ 11

## Цілюща сила віри

*Віра відновлює здоров'я: майте віру.*

**П**ротягом десятиліть вчені досліджували зв'язок між вірою і здоров'ям. Сьогодні наука володіє величезною кількістю доказів, які дедалі збільшуються, що віра здатна багато змінити в нашому житті й загальному добробуті. Віра в особистісного Бога, Котрий любить нас і має найкращі наміри щодо нас, справляє позитивний вплив як на наше фізичне, так і на емоційне здоров'я. Наше уявлення про Бога впливає на всі сфери нашого життя. Духовні вірування і служіння теж впливають на наш загальний добробут. Тому духовне життя відіграє значно важливішу роль у нашому загальному стані здоров'я, ніж ми припускаємо.

Хоч дослідження тривають, очевидно, що віра має велике значення в житті людини. Пропонуємо деякі наукові дані про роль духовності в житті людини:

**1. Стрес.** В окрузі Аламеда, штат Каліфорнія, було проведене комплексне дослідження, у ході якого вивчалися звички способу життя майже 7 000 каліфорнійців. Воно показало, що віруючі, які проживають на Західному узбережжі й беруть участь в ініційованих церквою заходах, значно менше схильні до стресу в сфері фінансів, здоров'я та інших повсякденних турбот, ніж невіруючі<sup>71</sup>.

**2. Артеріальний тиск.** У дослідженні Університету Дьюка пенсіонери, які відвідували релігійні служби, молилися і регулярно читали Біблію, мали більш низький

---

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

кров'яний тиск, ніж ті, хто цього не робив<sup>72</sup>.

**3. Відновлення після хвороб.** Дослідження Університету Дьюка виявило, що побожні пацієнти, які видужують після серйозної операції, перебували в середньому 11 днів у лікарні, порівняно з нерелігійними пацієнтами, які перебувають у лікарні 25 днів<sup>73</sup>.

**4. Імунітет.** Дослідження 1 700 дорослих показало, що люди, які відвідують релігійні служіння, рідше мають підвищений рівень інтерлейкіну-6 – імунної речовини, яка трапляється в людей з хронічними захворюваннями<sup>74</sup>.

**5. Спосіб життя.** Огляд декількох досліджень показує, що серед віруючих людей більш низький рівень самогубств, зловживання алкоголем і наркотиками, злочинної поведінки, кількості розлучень і більш висока задоволеність шлюбом<sup>75</sup>.

**6. Депресія.** Дочки «небажаних» матерів на 60 % рідше схильні до депресії, ніж дочки менш релігійних матерів, як стверджують дослідники Колумбійського університету. Доньки, що належать до тієї ж релігійної конфесії, що і їхні матері, мають ще меншу ймовірність (на 71 %) страждати від депресії, а сини – на 84 %<sup>76</sup>.

### Цілісність під час страждань

Звичайно, ми розуміємо, що віра і духовність ще не гарантують людині прекрасне здоров'я. З приходом гріха ми всі якоюсь мірою страждаємо фізично, розумово і духовно, незалежно від того, наскільки ми віримо в Бога.

Біблійний патріарх Йов, людина великої віри, пережила виснажливі фізичні недуги. Апостол Павло тричі благав Бога звільнити його від особливої «колючки» в тілі, але замість фізичного зцілення йому була дарована

---

<sup>72</sup> Там же

<sup>73</sup> Там само.

<sup>74</sup> Там само.

<sup>75</sup> Там само.

<sup>76</sup> Там само.

особлива благодать: «Досить тобі Моєї благодаті, – сказав йому Господь, – адже Моя сила виявляється в немочі!» (2 Кор. 12:9). Не дивно, що Павло міг сказати: «Бо, коли я немічний, – тоді я сильний» (текст 10).

Таке підбадьорення має особливе значення для тих, хто, незважаючи на віру, молитву і медичне втручання, як і раніше, страждає від хронічних захворювань.

### **Віра багато що змінює, але запитання залишаються**

Дослідження переконливо свідчать: віра відіграє важливу роль в нашому фізичному та духовному житті. Однак залишається ще багато важливих запитань. Якщо в нас достатньо віри, чи можемо ми жити так, як нам подобається, і при цьому бути здоровими? Чи дозволяє віра порушувати закони здоров'я і, як і раніше, розраховувати прожити довше?

Чимало людей переконані: якщо в мене буде достатньо віри, я можу жити, як мені заманеться. Але таке припущення помилкове, воно може швидко привести вас на лікарняне ліжко. Ідея про те, що віра – це форма магічного лікування, при якому медичні працівники не потрібні, є помилкою. Деякі вважають: якщо ви звертаєтесь до лікаря за рішенням медичної проблеми, вам не вистачає віри. Вони не розуміють, що той самий Бог, Який може зцілити безпосередньо, часто робить це, використовуючи зусилля кваліфікованих медичних працівників. Будь-яке справжнє зцілення в кінцевому підсумку робить Бог. Він є великим Цілителем. Проте як Він зцілює і кого використовує для здійснення процесу зцілення – залежить від Нього.

### **Що таке віра і як вона діє**

Розглянемо, що таке справжня біблійна віра, звідки вона походить та які її результати. Чудове визначення віри знаходимо в тексті Євр. 11:1: «Віра є підставою для надії, те, що переконує про речі, недоступні для споглядання».

Віра є основою існування людини. Вона підтримує наші надії та духовні сили, коли ми стикаємося зі складними питаннями життя. Віра зберігає від руйнування духовне життя. Авель, Енох, Ной, Авраам, Яків, Мойсей, Йосип та інші герої, згадані в 11-му розділі Послання до євреїв, мали одну спільну рису – віру, яка зберігала і підтримувала їх протягом усього життя.

Віра є основою відносин з Богом як з найкращим Другом. Вона спонукає нас дотримуватися всіх Його повелінь і приймати те, що відбувається в нашому житті із цілковитою впевненістю в тому, що Він бажає нам тільки найкращого. Ми віримо, що Бог зміцнить нас, щоб ми могли отримати перемогу над будь-якими труднощами і подолати всі перешкоди, очікуючи остаточної нагороди в Його вічному Царстві. Віра спонукає нас довіряти Богові як люблячому і зацікавленому в нашому щасті Другові.

Наділяючи енергією все наше єство, віра піднімає наш дух, надихає серце, оновлює нашу душу і переводить наш погляд із сьогодення на майбутнє. Вірячи в Божі обітниці, ми отримуємо Його благословення ще до того, як ці обітниці здійсняться.

### **Небесний зал слави**

В 11-му розділі Послання до євреїв Бог перераховує героїв віри всіх віків. Їхні імена записані в небесному «Залі слави». Дивно, що перший наведений у розділі приклад віри, – це приклад людини, котра померла, не отримавши чудового звільнення. «Вірою Авель приніс Богові кращу, ніж Каїн, жертву, якою засвідчено, що він праведний, бо про його дари засвідчив Бог; нею він і після смерті промовляє» (Євр. 11:4).

У Біблії Авель названий праведною людиною. Він мав глибоку віру, проте був убитий. А Каїн не мав віри і залишився живий. Це може здатися дивним для деяких людей, які мають хибне уявлення про справжню віру і вважають: якщо у вас є достатньо віри, ви завжди матимете добробут.



Розглянемо історію Еноха, наступної людини в списку героїв віри: «Вірою Енох був перенесений, щоб не побачити смерті; і його не знайшли, тому що Бог його переніс. Адже перед перенесенням було засвідчено, що він догодив Богові» (текст 5).

Якби в Еноха не було віри, він би помер. Однак у нього була віра, тому він залишився жити. Проте Авель мав таку ж віру і загинув! Як нам розуміти це? Фактично кожний з біблійних героїв віри навчає нас, як довіряти Богові. Енох довіряв Йому в житті, а Авель довіряв Йому перед обличчям смерті.

Тепер розглянемо приклад Ноя: «Вірою Ной, одержавши об'явлення про те, чого ще не бачив, зі страхом зробив ковчег для спасіння свого дому, чим осудив увесь світ і став спадкоємцем тієї праведності, що походить з віри» (текст 7). Віра Ноя допомагала йому виконувати повеління Бога, хоч для більшості його сучасників це здавалося безумством. Покірно Ной виконував вказівки Бога. Довіряючи Йому, він залишався на місці 120 років і будував ковчег, хоч на Землі ще ніколи не було дощу. Ось це віра!

Досвід Авраама протилежний: «Вірою Авраам, коли був покликаний іти на місце, яке мав одержати в спадок, – послухався і пішов, не знаючи, куди йде» (текст 8). Віра Авраама спонукала його залишити безпечну батьківщину і вирушити в невідомість.

Які контрасти! Авель помер вірою, а Енох вірою залишився серед живих. Ной вірою залишався на місці, а Авраам вірою вирушив у подорож.

Сарра через віру завагітніла в старості, а через деякий час Авраам відвів її сина, Ісаака, на гору Морія, щоб за Божим повелінням принести його в жертву. Там Господь вшанував віру Авраама і визволив юнака від смерті. Той самий Бог, Котрий спонукав Авраама вірити, що дасть йому сина, тепер спонукав його вірити, що саме Він наказав йому принести сина в жертву. Звичайно, Бог чудовим чином визволив Ісаака, і цей досвід Авраама провів жертву Ісуса і чудове звільнення кожного з нас від влади гріха і смерті.

Наведемо ще один контраст із Євр. 11. Йосип був вірним Богові, незважаючи на важкі обставини життя. Бог вшанував його за вірність. Йосип був свідком істинного Бога серед багатства та розкоші Єгипту. А ось досвід Мойсея був протилежним. Господь вивів його з Єгипту, щоб він вів ізраїльський народ через пустелю в Обітований край. Мойсей «краще зволив терпіти з Божим народом, ніж тимчасово мати насолоду від гріха. Він уважав наругу Христа за більше багатство, ніж скарби Єгипту, бо споглядав на нагороду» (тексти 25, 26). Йосип вірив і залишився в Єгипті, тоді як Мойсей мав віру і за наказом Бога залишив Єгипет.

Вірити – означає шукати Божої волі для свого життя, чи то в смерті, як Авель, чи то в житті, як Енох. Це означає залишатися на місці, як Ной, або вирушати в дорогу, як Авраам; жити в розкоші в Єгипті, як Йосип, або бути бездомним волоцюгою в пустелі, як Мойсей. Вірити – означає постійно довіряти Богові.

У яких обставинах перебуваєте сьогодні ви? Ви зіткнулися зі смертельною хворобою чи насолоджуєтесь добрим здоров'ям? Ви задоволені своїм будинком чи боїтеся майбутнього переїзду? Фінансово процвітаєте чи з усіх сил намагаєтесь виплатити іпотеку? Насолоджуєтесь прекрасним шлюбом чи перебуваєте в напружених стосунках? Відчуваєте особливу близькість із Богом чи далекі від Нього? Віра не залежить від наших почуттів чи обставин.

Кожний з героїв у Божому залі слави в Євр. 11 переживав різні обставини в житті. Віра залежить від того, що відбувається не навколо нас, а всередині нас. Усіх героїв віри в Євр. 11 об'єднує одна спільна риса, яка проходить через життя кожного з них: вони довіряли Богові.

Вірити – означає довіряти, що Бог допоможе знайти:

- силу під час слабкості;
- надію під час відчаю;
- керівництво під час сумніву;
- радість під час скорботи;

- мир під час тривоги;
- мудрість під час невідання;
- мужність під час страху.

Не знаючи поразок і не визнаючи слова «неможливо», віра сповнена мужності. Довіряючи Богу за всіх життєвих обставин, віра може залишатися непохитною, що б не трапилося, оскільки довіряє Тому, Хто не знає поразки. Саме таке ставлення віри змушує мозок виробляти гормони ендорфіни, що зміцнюють імунну систему і сприяють здоров'ю нашого організму.

### Джерело віри

Віра – не якесь розрекламоване позитивне мислення або певне почуття, яке людина викликає в себе сама. Текст Євр. 11:6 підкреслює: «Без віри неможливо догодити Богові. Тим, які приходять до Бога, треба вірити, що Він є і що винагороджує тих, які Його шукають».

Джерелом будь-якої віри є всемогутній всезнаючий люблячий Бог. Довірливі відносини з Господом починаються з усвідомлення того, що Він любить нас і бажає нам тільки добра.

Переконання людини також відіграють значну роль у її добробуті. Не тільки спосіб життя визначає наше здоров'я, емоції також мають величезний вплив. Дослідження, проведене вченими з університету Канзасу, виявило, що позитивні емоції мають вирішальне значення для підтримки міцного фізичного здоров'я, особливо в людей, котрі живуть у крайній матеріальній скруті. Іншими словами, якщо ви хочете бути здоровим, вам необхідно позитивно ставитися до життя, особливо якщо ви опинилися в складних обставинах. Дослідження показало, що позитивні емоції, такі як радість і достаток, безпосередньо пов'язані з поліпшенням здоров'я, навіть якщо базові потреби не цілком задоволені.

Керол Рифф (Carol Ryff), професор психології з університету Вісконсін-Медісон, зазначає: «Наука з'ясувала, що позитивне ставлення – це не просто стан душі. Воно також пов'язане з процесами, які відбува-

ються в мозку та інших органах тіла». Ріфф підкреслює, що люди, які відчувають більш високий рівень щастя, мають нижчий ризик серцево-судинних захворювань, рівень гормонів стресу і менше схильні до запальних процесів<sup>77</sup>.

Бог є джерелом усіх позитивних емоцій, а віра пронизує ці емоції і наповнює організм цілющою силою. Віра — це довіра Богові за будь-яких обставин життя, і жодне інше ставлення не несе в собі життя та зцілення.

### **Зміцнення віри**

Що ви робите, якщо ваша віра слабка? Можливо, ви погоджуєтеся, що віра є життєдайною силою, але відчуваєте, що у вас мало віри. У нас є гарні новини для вас. У вас більше віри, ніж ви припускаєте. Проблема не в тому, що у вас немає віри, – проблема в тому, що ви не використовуєте наявну у вас віру.

У Римл. 12:3 Павло згадує: «Згідно з мірою віри, якою Бог кожного наділив». Коли ми робимо свідомий вибір звернутися до нашого люблячого, всемогутнього Бога і довіритися Йому, Він вкладає в наші серця міру віри.

Віра – це дар від Бога. Чим більше ми використовуємо цей дар, тим більше він зростає. У міру того, як ми вчимося довіряти Господу серед життєвих випробувань і проблем, наша віра зростає. Іноді моменти найбільшого відчаю є саме тими моментами, коли наша віра найбільше зростає.

Ще ми можемо поглибити нашу віру, розмірковуючи над Божим Словом. Коли біблійні істини наповнюють розум, віра швидко множиться. Апостол Павло підтверджує цю реальність у Посланні до римлян: «Тому віра – від слухання, а слухання – через Слово Христа» (Римл. 10:17).

Чим більше ми насичуємо свій розум Святим Письмом, тим більшою буде наша віра. Боже Слово розсіює наші сумніви. Чи хочете ви сьогодні відкрити своє серце Богові й вірою прийняти Його силу? Якщо ви бажаєте

---

<sup>77</sup> Цитується у статті 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).

ввійти в нові відносини довіри і впевненості в Богові, то можете попросити Його дати вам серце, здатне довіряти, щоб ви могли випробувати переваги живої віри й у сфері здоров'я.

.

# Висновок

## Ідеальне здоров'я

*Надія близько: радійте в ній!*

В апрелі 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.

У квітні 2013 року місто Сент-Огастін, штат Флорида, відзначало 500-річчя відкриття Фонтану молодості. Фонтан молодості – це легендарне джерело, яке нібито відновлює здоров'я та сили тих, хто п'є чи купається в його бурхливій воді. Легенда про цілющу воду виникла в XVI столітті у зв'язку з подвигами іспанського дослідника Понсе де Леона, а Сент-Огастін є місцем, де розташований археологічний парк «Фонтан молодості». Парк є даниною поваги тому місцю, де, як традиційно вважається, Понсе де Леон уперше висадився в Америці, хоч у його особистих записках немає чіткої вказівки, що він виявив таке джерело.

Натаніель Готорн та інші письменники використовували метафору фонтану молодості у своїх оповіданнях. Навіть компанія Уолта Діснея в США створила мультфільм за мотивами цієї легенди.

Розповіді про такий фонтан існували в усьому світі протягом багатьох тисяч років і знайшли своє відображення в працях Геродота, розповідях Олександра Великого і розповідях пресвітера Івана, легендарної постаті, популярної в Європі в XII-XVII століттях. Такі легенди були також відомі серед карибських аборигенів, які розповідали історії про лікувальну силу води в міфічній землі Біміні.

Проблема з такими фонтанами молодості в тому, що люди, які п'ють «чарівну» воду і купуються в джерелі, все одно старіють, хворіють і помирають. Хоч за багато років Фонтан молодості в Сент-Огастін відвідали сотні тисяч туристів, їхнє здоров'я навряд чи поліпшилося.

Мільйони людей у всьому світі теж шукають свої «фонтани» вічної молодості. Такими фонтанами можуть бути харчування на основі натуральних рослинних продуктів, сувора програма фізичних вправ, позитивне мислення або якийсь чарівний крем від зморшок, адже всі ми прагнемо знайти засіб, який продовжить життя й увічніть молодість. У серці кожного з нас є Богом закладене бажання прожити довге, здорове, щасливе життя. Принципи, викладені в цій книзі, допоможуть нам прожити найбільш повноцінне життя і, можливо, навіть продовжать його, але вони не дарують нам вічного життя.

Недавні дослідження з питань способу життя переконливо підтвердили, що, дотримуючись деяких основних принципів здоров'я, можна продовжити своє життя на сім і більше років, але наскільки це важливо у світлі вічності?

Це приводить нас до одного з найважливіших запитань життя: чи існує фонтан вічної молодості, води якого справді зможуть задовольнити наше внутрішнє прагнення до вічності? Глибоко в серці ми бажаємо відшукати ліки від хвороби, страждання і смутку, які наводнили нашу Землю. Ми хочемо знайти вирішення проблеми хвороб, нещастя і смерті. Тож давайте завершимо цю книгу дивовижною подорожжю,



яка відкриє нам шлях до істинного фонтану вічної молодості.

### **Справжній фонтан молодості**

Дві тисячі років тому жаркого літнього дня в Палестині Ісус зустрів жінку-самарянку з розбитим серцем, яка прагнула до чогось більшого в житті, але відчайдушно боялася в цьому зізнатися. Порожні відносини, які вона мала з кількома чоловіками, тільки зміцнили її низьку самооцінку. У пошуках людини, яка любила б її як особистість, вона безнадійно сподівалася заповнити порожнечу у своїй душі. І ось жінка зустріла Ісуса. На відміну від будь-якої іншої людини, яку вона коли-небудь зустрічала, Він виявив до неї повагу, уважно вислухав її розповідь, люб'язно відповідаючи на її запитання. Він, здавалося, знав про неї все, однак не засудив, а прийняв її.

Під час розмови самарянка зрозуміла, що Ісус – Месія. Сидячи біля криниці Якова, Він сказав: «Кожний, хто п'є цю воду, буде спраглий знову, а хто питиме воду, яку Я йому дам, не матиме спраги повік, бо вода, яку Я йому дам, стане в ньому джерелом води, що тече в життя вічне» (Івана 4:13, 14). Божественний Спаситель запропонував жінці воду з істинного джерела молодості.

Ісус втамовує спрагу, очищає серце і дарує вічне життя. Тільки Він може справді задовольнити найглибші потреби людського серця і забезпечити вічне життя.

Виступаючи перед безліччю людей, Ісус запросив їх: «Якщо хто спраглий, нехай приходить до Мене і п'є. Хто вірить у Мене, як каже Писання, ріки живої води з нутра його потечуть» (Івана 7:37, 38). Прийшовши до Ісуса, ми отримуємо дар вічного життя. Небо починається в наших серцях уже зараз. Там панує новий мир, нова сила для повсякденного життя і нова надія на майбутнє.

Для істинного християнина смерть – не довга ніч без

ранку, не темна яма в землі і не тунель без світла вкінці. Ісус сказав: «Хай не тривожиться ваше серце: вірте в Бога і в Мене вірте. В домі Мого Отця багато осель. А якби не так, то Я сказав би вам, оскільки йду приготувати вам місце. І коли піду та приготую вам місце, то Я знову прийду і візьму вас до Себе, щоб де Я, там і ви були» (Івана 14:1-3).

Наш Господь має відповідь на проблеми хвороби, страждання і старіння. Одного разу Ісус прийде знову. Тоді Він відтворить нашу планету, нині заражену гріхом і стражданнями, щоб вона знову була як Едемський сад. Він створить нове небо і нову землю (2 Петра 3:13). Більше не буде раку і хвороб серця. Двері реанімацій зачиняться назавжди, і лікарні залишаться без роботи. Вони не матимуть кого лікувати, адже хвороби і недуги зникнуть.

Іван Богослов описує цілющу річку, істинне джерело молодості: «І показав він мені чисту ріку живої води, прозорої, мов кришталь, що виходила від престолу Бога і Агнця. Серед його вулиць – і з одного, і з другого боку ріки – дерево життя, що приносить дванадцять плодів, щомісяця приносить свій плід. А листя дерева – для оздоровлення народів. І жодного прокляття більше не буде. А буде в ньому престол Бога і Агнця, і Його раби будуть служити Йому» (Об'явл. 22:1-3). Хочете дізнатися про джерело молодості? Це воно і є! Книга Об'явлення змальовує відновлений Едем і новий світ, населений щасливими, здоровими, святими істотами. У цьому новому світі будуть задоволені всі прагнення і найглибші потреби нашого серця, вгамовані голод і спрага наших душ. Насолоджуючись любов'ю Бога, ми будемо жити в Його присутності протягом нескінченних віків.

## Небеса — реальне місце

Небеса – реальне місце для реальних людей. Це не якийсь невловимий, уявний світ безтілесних духів. Ісус сказав: «Блаженні лагідні, бо вони успадкують землю»

(Матв. 5:5). Петро додає: «Ми за Його обітницею чекаємо нових небес і нової землі, в яких проживає праведність» (2 Петра 3:13). Споглядаючи вдалину століть з пророчою проникливістю, апостол Іван свідчить: «І я побачив нове небо і нову землю. Бо перше небо і перша земля проминули, і моря вже не було» (Об'явл. 21:1).

Уявіть собі таку сцену: жива зелень килимом покриває поверхню землі. Квіти незліченної безлічі відтінків і запахів прикрашають ландшафт. Кришталеві чисті струмки протікають по зелених полях. Птахи співають свої радісні пісні. Тварини різних видів граються на сонці. Радість і мир наповнюють Землю. Життя і любов ллються із серця Бога – і всі жителі Едема радіють в атмосфері Божественної присутності.

У світлі Божої всеосяжної любові та прощення зруйновані відносини тепер відновлені. Усі конфлікти вирішені. Між людьми більше не існує бар'єрів, оскільки гармонія і єдність замінили відчуженість і розподіл. Довіра, близькість і прийняття витіснили підозру, конфлікти і неприязнь.

Чудово говорить про це пророк Ісаї: «Не вчинять лихого та шкоди не зроблять на всій святій Моїй горі, бо земля буде повна пізнання Господнього так, як море вода покриває!» (Ісаї 11:9). Усі наші болі та страждання будуть повністю й цілком зцілені. Ми будемо фізично, розумово, емоційно і духовно цілісними.

Гріх розділив нас із Богом, тому ми відірвані від джерела повного здоров'я. У результаті відчуваємо тривогу і страх, хвороби і немочі, провину і осуд, гіркоту і гнів. Однак, приймаючи любов Ісуса, отримуючи Його благодать і силу, ми можемо жити повноцінним життям не тільки тут і зараз, але й усю вічність.

Слідуючи принципам, які Господь написав на кожній клітині нашого організму, ми можемо відчути життя в найкращому вигляді навіть у гріховному світі, але тривалі наслідки гріха залишаються. Існують спадкові та екологічні чинники, які ми не можемо контролювати. Як і раніше, лютують хвороби. Хоч ми можемо сумлінно

слідувати даним Творцем законам здоров'я, ми все одно старіємо. Смерть чатує на нас на кожному кроці. Однак усіх віруючих підтримує жива надія на те, що прийде кращий день. У листі до Тита апостол Павло називає цю надію «блаженною надією» (Тита 2:13). Надія на повернення Ісуса підносить наш дух, підбадьорює наші серця і надихає наше життя.

У Сполучених Штатах в штаті Мічиган у віці 120 років померла шанована багатьма людиною, відома як «дядя Джонсон». Можливо, причиною такого довголіття, хоча б частково, можна назвати радісний погляд на життя, який був притаманний цій людині. Наприклад, одного разу, працюючи в саду вже в похилому віці, він співав похвальні пісні Богів. Пастор його церкви, проходячи повз нього, перегнувся через паркан і сказав:

– Дядя Джонсон, сьогодні ви виглядаєте дуже щасливим.

– Так, – відповів старий, – я просто думав.

– Думали про що?

– Про те, що якщо крихти радості, які падають з Божого столу в цей світ, настільки гарні, то яким же буде великий коровай у славі! Кажу вам, сер, вистачить усім – і там ще залишиться.

Старий не помилявся. Радість, яку ми відчуваємо тут, – лише слабке віддзеркалення тієї незмірної радості, яку будемо мати у світлі дивовижної Божої слави. Обітниця нового неба і нової землі дає нам мужність пережити проблеми, які життя ставить перед нами сьогодні і з якими нам доведеться зіткнутися завтра.

Апостол Павло надихав церкву в Коринті такими неймовірними словами: «Ось кажу вам таємницю: не всі ми впокоїмося, але всі перемінімося, – раптово, миттєво, при останній сурмі; вона засурмить – і мертві воскреснуть нетлінними, а ми перемінімося. Адже це тлінне має зодягнутися в нетління, і це смертне має зодягнутися в безсмертя» (1 Кор. 15:51-53).

Слово «смертний» означає схильний до зносу, розпаду, хвороби і смерті. А слово «безсмертний», навпаки,

означає те, що не підлягає всім перерахованим явищам. Згідно з обітницями Господа, Він повернеться і перетворить наші слабкі, схильні до хвороби тіла на славні безсмертні – і ми більше ніколи не будемо хворіти.

### **Перевершуючи найсміливіші мрії**

Біблія сповнена прекрасних обітниць про те, що Бог виконає Свій план для нашого спільного добробуту (див. Ісаї 33:24; 35:5, 6). Тоді ми будемо будувати будинки і жити в них, насаджувати виноградники, їсти їхні плоди й довго насолоджуватися справами рук своїх (див. Ісаї 65:21-23). З новими здоровими тілами, наповненими життєвою силою і багатими енергією, ми будемо жити вічно, як і було задумано спочатку. Ми будемо знаходити неймовірне задоволення в застосуванні даного нам Богом творчого потенціалу, нескінченно розвиваючи наш розум. Досліджуючи таємниці Всесвіту, ми завжди будемо захоплюватися неймовірною добротою Бога.

Бог назавжди зітре емоційні шрами минулого. Дитячі травми заживуть. Нищівні удари життя будуть поглинені океаном Христової благодаті. «І Господні викупленці вернуться та до Сіону зі співом увійдуть, і радість довічна на їхній голові! Веселість та радість осягнуть вони, а журба та зідхання втечуть!» (Ісаї 35:10). У присутності Христа ми будемо мати вічну радість.

Ніщо не має завадити вам відчувати це. З Божої милості та Його силою ви можете сьогодні обрати найкраще здоров'я, приготуватися до зустрічі з вашим Спасителем на оновленій Землі і насолоджуватися нескінченним щастям протягом усієї вічності.

# Зміст

|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| Передмова .....                                        | 3   |
| Розділ 1. Створені для кращого життя .....             | 13  |
| Розділ 2. Їжа на все життя .....                       | 21  |
| Розділ 3. Чи не загрожує вам небезпека? .....          | 32  |
| Розділ 4. Завжди у формі.....                          | 42  |
| Розділ 5. Здорові стосунки .....                       | 52  |
| Розділ 6. Які думки людини, така і вона.....           | 60  |
| Розділ 7. Надія, яка перемагає депресію.....           | 71  |
| Розділ 8. Вирватися з полону .....                     | 82  |
| Розділ 9. Стійкість.....                               | 94  |
| Розділ 10. Спокій для наших схвильованих сердець ..... | 100 |
| Розділ 11. Цілюща сила віри.....                       | 109 |
| Висновок .....                                         | 119 |

# ФОРМУЛА ЗДОРОВ'Я

Секрети,  
які можуть  
ЗМІНИТИ  
ваше  
ЖИТТЯ

Под редакцией Марка Финли и Питера Лэндлесса

---

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

Формат 84x108'/32.  
Бумага офсетная.  
Печать офсетная.  
Подписано к печати 26.11.2015 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