



Стресс

ПОТУШИТЕ ОГОНЬ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ОН СОЖЖЕТ ВАС

I. Определения

A. Многоликий стресс

В физике слово «напряжение (стресс)» используют как для описания внешней силы, действующей на предмет, так и для описания его внутренней сопротивляемости, благодаря которой предмет может выдерживать оказываемое на него давление. Взаимодействие этих сил служит причиной изменения первоначального размера и формы предмета. Для примера можно взять работу кузнеца со стальной заготовкой. Под ударами молота появляется деталь нужной формы, а правильная термообработка повышает износостойкость. Но слишком сильный удар, превышающий предел допустимой нагрузки, или ошибка при закалке могут разрушить всю работу. Когда мы говорим о стрессе в жизни человека, мы тоже не должны видеть только его отрицательную сторону. Стресс может сделать нас более стойкими и крепкими, он может принести нам пользу, если мы научимся правильно реагировать на него.

Итак, что же такое — стресс?

В толковом словаре русского языка говорится, что стресс — это вызванное каким-нибудь сильным воздействием состояние повышенного нервного напряжения.

- **СТРЕСС** — это всегда **воздействие, давление со стороны**, следствием которого становится физическое, умственное или эмоциональное напряжение.

Давление со стороны окружающих людей, событий, обстоятельств можно сравнить с повозкой, нагруженной чрезмерно большим грузом.

А организм человека, испытывающего стресс — со старым деревянным мостом, по которому движется повозка. Вес повозки оказывает сильное давление на мост, так что возникает опасность его разрушения.

- **СТРЕСС** — это и **внутреннее сопротивление**, состояние повышенного нервного напряжения, возникающее в ответ на испытываемое со стороны давление. Иначе говоря — это реакция человека на возникшую в его жизни ситуацию.

Обычно напряжение и боль возникают в пояснице человека, когда он поднимает непомерно тяжёлый груз. Подобно этому, человек испытывает внутреннее напряжение, стресс, если пытается справиться с большим количеством проблем, неожиданно «навалившихся» на него.

- **СТРЕСС** может оказывать **отрицательное давление**, в результате которого человек испытывает чувство подавленности, отчаяния, опасности. Такой стресс может привести к разрушению личности человека и представляет угрозу для его жизни.

Холодная и морозная зима всегда бывает суровым испытанием для деревьев фруктового сада. Иногда, деревья, не выдержав зимних холодов, замерзают и гибнут. Человек тоже может «сломиться» под гнѐтом жизненных испытаний.

- **СТРЕСС** оказывает и **позитивное давление**, в результате которого у человека появляется желание что-то изменить, начать действовать.

Необходимость поддерживать нормальное существование своей семьи, побуждает молодого человека к совершенствованию своих профессиональных навыков или поиску более оплачиваемой работы.

Б. Что Библия говорит о стрессе?

Человек реагирует на давление во многом так же, как металлы на процесс закаливания. Стрессовые ситуации и трудности могут укрепить вас и воспитать в вас выносливость и терпение. Однако чрезмерные нагрузки и избыточное давление могут вас сломить. Бог знает каждого человека в совершенстве. Ему известен тот допустимый предел, превышение которого может разрушить его.

Самое важное и решающее — ваш личный ответ на трудности. Если вы предаёте себя в руки вашего Господа, Великий Горшечник постепенно превратит вас в ценный сосуд, пригодный для Божьего применения.

«Мы отовсюду притесняемы, но не стеснены; мы в отчаянных обстоятельствах, но не отчаиваемся; мы гонимы, но не оставлены; низлагаемы, но не погибаем. Всегда носим в теле мертвость Господа Иисуса, чтобы и жизнь Иисусова открылась в теле нашем» (2 Коринфянам 4:8-10).

Древнееврейское слово «тсара» (близкое по смыслу русскому слову «напряжённость») в Ветхом Завете описывает духовное или психическое страдание, горе, муку, боль или недуг.

Во время голода сыновья Иакова отправились в Египет в надежде купить пшеницу. Оказавшись в крайне трудном положении, мы бы сказали в стрессовой ситуации, они стали вспоминать о том, что сделали когда-то со своим братом Иосифом, говоря: «Мы видели **страдание** души его, когда он умолял нас, но не послушали [его]; за то и постигло нас горе сие» (Бытие 42:21).

В. Духовная природа стресса

Важно понимать, что стресс — это явление духовной сферы нашей жизни. Воздействие и давление на человека со стороны окружающего мира неизбежно. Однако, глубина вашего понимания Божьих путей определяется по вашему отношению к жизненным ситуациям, вашей реакции на стресс. Позволите ли вы стрессу встать между вами и Богом, превратиться в препят-

ствие для вашего общения с Ним, или вы позволите жизненным испытаниям приблизить вас к Богу? Именно это может служить мерой вашей духовной зрелости.

ОТВЕТ РАЗУМА

Психологический стресс — результат мышления человека, того, как он интерпретирует те или иные события в своём сознании. Если вы слишком глубоко озабочены потерей работы — вы будете испытывать стресс. Если же вы, находясь в подобной ситуации, полностью возложите всё своё упование на Бога, способного обеспечить вас всем необходимым, — Он освободит вас от печали.

Каков ваш взгляд на жизнь? Видите ли вы всё в «чёрном свете» или же стараетесь замечать положительные стороны происходящего? Если вы судите обо всём негативно, вы находитесь в опасности, и даже хорошие события могут стать для вас причиной стресса. Именно по этой причине Бог желает, чтобы вы сосредотачивали своё внимание на позитивных вещах:

«Наконец, братия мои, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте» (Филиппийцам 4:8).

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ОТВЕТ

Эмоциональный стресс — это результат того, как человек воспринимает окружающее. Если в вашем сердце обида, вы будете испытывать горечь, и ваши эмоции не будут приносить вам пользу и радость. Если же ваше сердце открыто для прощения, вы сможете простить причинённую вам обиду или боль.

Несмотря на то, что чувства необходимо осознавать и понимать, важно помнить и то, что все они — результат вашего образа мышления. Из этого следует, что чувства можно контролировать. Эмоциональная незрелость делает вас пленником своих чувств и, словно цепями, сковывает вас стрессами.

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

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ОТВЕТ

Тело человека всегда даёт определённый ответ на любые формы внешнего давления. Если вы погружаетесь в свои проблемы и всевозможные трудности, вы можете заболеть. Если же вы доверяете Богу и знаете, что у него есть решение всех проблем, — Он наполнит вас Своим миром.

Медицина определяет стресс как реакцию центральной нервной системы человека на внешнее воздействие. Все физиологические системы организма

немедленно начинают активизироваться. Если стресс не снимается правильным образом, ваш организм становится открытым для самых различных форм заболеваний. Бог в книге Притч Соломона говорит, что сохраняя Его Слово в своём сердце, вы сможете избежать многих нежелательных последствий стрессов.

«Да не отходят они от глаз твоих; храни их внутри сердца твоего: потому что они жизнь для того, кто нашёл их, и здоровье для всего тела его» (Притчи 4:21-22).

Г. Духовное значение стресса

Иисус всё время находился со Своими учениками. Он учил их жить, получая силу и поддержку у Бога, устанавливая близкие личные взаимоотношения с Ним. Иисус Христос своим поведением показал нам пример правильной реакции на переживания и стресс. В момент самых тяжёлых испытаний в своей жизни Он «пал на землю и молился» Своему Отцу Небесному. Теперь, когда Господь живёт в вашем сердце, Он хочет быть для вас источником силы для правильного ответа на любые стрессовые ситуации, возникающие в жизни.

КРЕСТНЫЕ СТРАДАНИЯ

«И взял с Собой Петра, Иакова и Иоанна; и начал ужасаться и тосковать. И сказал им: душа Моя скорбит смертельно; побудьте здесь и бодрствуйте. И, отойдя немного, пал на землю и молился, чтобы, если возможно, миновал Его час сей...» (Марка 14:33-34)

Вопрос: Каким образом Иисус психологически справился с ситуацией, в которой Он оказался?

Ответ: Несмотря на то, что Иисус Христос знал, что будет взят под стражу и предан смерти, Он всем Своим существом признавал и принимал всемогущество и власть Своего Отца. Он верил, что Бог управляет всем, и всё происходящее находится полностью под Его контролем. *«И говорил: Авва Отче! все возможно Тебе; пронеси чашу сию мимо Меня; но не чего Я хочу, а чего Ты» (Марка 14:36).*

Вопрос: Как Иисус проявлял свои эмоции?

Ответ: Иисус честно и открыто выражал свои чувства в молитве. Он признавал, что желал бы избежать смерти, о чём и говорил Своему Отцу, прося избавления от крестной смерти и горькой чаши, которую Ему надлежало испить. Однако, несмотря ни на что, сердце Иисуса Христа оставалось послушным воле Небесного Отца.

«И Сам отошел от них на вержение¹ камня, и, преклонив колени, молился, говоря: Отче! о, если бы Ты благоволил пронести чашу сию мимо Меня! впрочем не Моя воля, но Твоя да будет» (Луки 22:41-42).

Вопрос: Какова была реакция Иисуса на ранения и боль, которые Он пережил?



Мучительно страдая и испытывая невыносимую физическую боль в теле, находясь в агонии, Иисус лишь усерднее молился, о чём свидетельствовали капли пота, стекавшие на землю!

«И, находясь в борении, прилежнее молился, и был пот Его, как капли крови, падающие на землю» (Луки 22:44).

Вопрос: Как через трудные обстоятельства жизни я могу узнать, что такое Божья любовь?



Библия говорит, что «Бог есть любовь». Его любовь не ставит никаких условий, она ничего не ждёт и не требует от нас. Она ищет блага тому, на кого направлена. Она готова на всё, на любое страдание ради любимого.

«Ибо так возлюбил Бог мир, что отдал Сына Своего Единородного, дабы всякий верующий в Него, не погиб, но имел жизнь вечную» (Иоанна 3: 16).

Вот что говорит о любви апостол Павел:

«Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине; все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит. Любовь никогда не перестает, хотя и пророчества прекратятся, и языки умолкнут, и знание упразднится» (1 Коринфянам 13:4-8).

Выбор, который делает Христос, решая подчинить Свою волю — воле Божьей, придает глубочайшее значение Его страданиям. Добровольное решение Иисуса умереть для Своих желаний выявляет истинную природу Божьей любви.

Каждая кризисная ситуация несёт в себе вызов, она требует от нас принятия решения. Вы можете выбрать путь послушания и стремиться предавать себя в руки Божии, позволяя Ему действовать в вашей жизни, или сделать другой выбор — упорно избегать Божьего руководства.

¹ Расстояние, на которое человек может бросить камень.

II. Симптомы

А. Четыре стадии стресса

Нарастание напряжения, которое приводит к возникновению стресса в жизни человека, можно сравнить с переключением светофора на перекрёстке. Следуя этому сравнению, легко выделить четыре стадии стресса, каждая из которых оказывает различное влияние на человека.

- **Стадия первая «НЕТ СВЕТА»**

Недостаточное напряжение

(Ничто не побуждает действовать ответственно)

- **Стадия вторая «ЗЕЛЁНЫЙ СВЕТ»**

Позитивное влияние напряжения

(Возникают факторы, побуждающие действовать ответственно)

- **Стадия третья «ЖЁЛТЫЙ СВЕТ»**

Отрицательное влияние напряжения

(Предупреждающие знаки, указывающие на необходимость снизить «скорость движения», темп жизни...)

- **Стадия четвёртая «КРАСНЫЙ СВЕТ»**

Разрушающее воздействие напряжения

(Требуется полная остановка. Необходимо восстановление разрушенного.)

Б. Каким образом стресс влияет на жизнь человека?

ПЕРВАЯ СТАДИЯ: «нет света»

Если светофор не работает, это обычно приводит к нарушению нормального движения транспорта на дороге. Человек, в жизни которого отсутствуют стрессовые ситуации, как правило:

- Избегает ответственности.
- Имеет поверхностные взаимоотношения с окружающими.
- Бездеятелен.
- Не имеет сил.
- Пребывает в состоянии депрессии.
- Часто не имеет цели.
- Не видит перспектив в своей жизни.

ВТОРАЯ СТАДИЯ: «зелёный свет»

В состоянии позитивного (здорового) стресса человек:

- С готовностью принимает на себя ответственность.
- Ответственно подходит к взаимоотношениям с другими людьми.
- Стремится быть полезным.
- Энергичен.
- Полон энтузиазма.
- Имеет цель и добивается её достижения.
- Видит хорошие возможности и перспективы на будущее.

ТРЕТЬЯ СТАДИЯ: «жёлтый свет»

Предупредительные сигналы, свидетельствующие о наличии избыточного стресса, подобны жёлтому свету на перекрёстке, который побуждает водителя быть внимательным и говорит ему о необходимости снизить скорость. Физиологическими сигналами о нарастании стресса и о том, что нам надо замедлить темп нашей жизни, могут быть:

- Частые головные боли.
- Боли в мышцах.
- Затруднённое дыхание или отдышка.
- Высокое кровяное давление.
- Язвы.
- Чрезмерная напряженность и настороженность.
- Потеря сна или, наоборот, сонливость.
- Потеря способности концентрировать внимание.
- Нерешительность.
- Раздражительность.

ЧЕТВЁРТАЯ СТАДИЯ: «красный свет»

Красный свет — сигнал об опасности. Если мы не можем правильно справиться со стрессами, жить на уровне позитивного стресса (вторая стадия), который оказывает положительное влияние на нашу повседневную жизнь, происходит следующее:

- Мы сокрушены, раздавлены той ответственностью, которую на себя взвалили.
- Мы удаляемся от взаимоотношений с другими людьми.
- Становимся малопродуктивными.
- Впадаем в депрессию (теряем энтузиазм).
- Теряем цель и смысл жизни.
- Перестаём видеть перспективы на будущее.
- Быстро переутомляемся.
- Теряем способность концентрировать внимание.
- Становимся нерешительными.
- Становимся подвержены вспышкам гнева и раздражительности.

В. Проверим — всё ли в нас «исправно»?

Если ваша машина неисправна, и из-под капота поднимаются клубы дыма или пара, вы наверняка будете искать ближайшую станцию технического обслуживания и обратитесь к мастеру-автомеханику. Первым делом он, вероятно, скажет: «Давайте-ка посмотрим под капот машины». К великому сожалению, многие из нас бывают озабочены неисправностями своего автомобиля больше, чем плачевным состоянием собственного организма. Насколько вы чутки и внимательны к предупреждениям вашего «основного двигателя» — сердца? Увы, но наше физическое состояние часто свидетельствует о том, что мы находимся на самом краю пропасти и близки к катастрофе.

«Он вразумляется болезнью на ложе своем и жестокою болью во всех костях своих» (Иов 33:19).

ТЕСТ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ КРИТИЧЕСКОГО СТРЕССОВОГО СОСТОЯНИЯ

- ☐ Я не могу расслабиться и отдохнуть.
- ☐ Я чувствую постоянное напряжение в области шеи и плеч.
- ☐ У меня часто болит поясница.
- ☐ Большую часть времени я испытываю сильную усталость и отсутствие радости.
- ☐ Я подвержен частым приступам жуткой головной боли.
- ☐ У меня часто бывают проблемы с пищеварением.
- ☐ У меня бывают диарея или запоры.
- ☐ Я близок к заболеванию язвой желудка.
- ☐ Я очень беспокоюсь сплю ночью, стискиваю зубы во сне.
- ☐ Я чувствителен к простуде и вирусным заболеваниям.
- ☐ У меня аллергия или астма.
- ☐ Я слишком много ем.
- ☐ Я сильно теряю вес.
- ☐ У меня холодные руки, а ладони сильно потеют.
- ☐ Я часто задыхаюсь, меня мучает одышка.
- ☐ У меня учащённый пульс.
- ☐ Я чувствую нервное напряжение и постоянно расстроен.

Безусловно, ни у кого нет всех выше перечисленных симптомов одновременно. Но если вы замечаете у себя четыре (или более) из них, — вам следует проанализировать своё состояние.

зировать — как вы реагируете на трудности, переживания, возникающие в вашей жизни. Передаёте ли вы Господу тяжёлый и непосильный для вас груз? Позволяете ли вы Его миру и покою пребывать в вашем сердце?

«Кроткое² сердце — жизнь для тела...» (Притчи 14:30)

III. Причины

А. Видимые причины стресса

Чтобы отремонтировать автомобиль, недостаточно просто заглянуть под его капот. Необходимо внимательно проверить все части двигателя машины, чтобы узнать — где произошла поломка, разрыв и какая деталь изнасилась, отработав свой срок. То же и с вашим организмом. Анализировали ли вы своё состояние? Может быть стресс раздрает вас на части? Если жизненные трудности не приближают вас к Господу, значит — вы не используете возможности для роста, которые Господь вам предоставляет. А если вы не идёте по пути, которым направляет вас Господь, вы можете оказаться на пути, ведущим к крушению!

В жизни апостола Павла было множество стрессовых ситуаций, и с Божьей помощью он преодолевал их, приближаясь с каждым разом всё ближе к Богу. На примере его жизни мы можем увидеть, какие ситуации вызывают стрессы.

Послание к Коринфянам 11:22–31

КОНФЛИКТНЫЕ СИТУАЦИИ

Павел сталкивался с сильным противодействием со стороны других людей (ст. 23–24).

Примеры:

- Различные ценности у вас и у членов вашей семьи и друзей.
- Скрытый гнев в ваших взаимоотношениях с другими.
- Нереальные и завышенные ожидания в отношении других людей.
- Недостаточная открытость к общению с людьми.

КРИЗИСНЫЕ СИТУАЦИИ

Нередко жизнь Павла была в крайней опасности, он пережил несколько кораблекрушений (ст. 25–26).

Примеры:

- Смерть друга или члена вашей семьи.
- Расставание или развод.
- Серьёзное заболевание или горе.
- Неожиданная травма любого рода.

² «Мирное» (евр.)

ПЕРЕМЕНЫ В ЖИЗНИ

Павел постоянно находился в пути, часто вынужден был путешествовать без сна и отдыха (ст. 26-27).

Примеры:

- Изменение окружающих обстоятельств.
- Перемены в вашем бюджете.
- Перемена места работы.
- Изменения привычного образа жизни и распорядка дня.

ОТВЕРЖЕНИЕ И ОСУЖДЕНИЕ СО СТОРОНЫ ОКРУЖАЮЩИХ

Павел пережил отвержение как со стороны язычников, так и со стороны иудеев (ст. 26).

Примеры:

- Отвержение со стороны важных для вас людей.
- Отсутствие поддержки и взаимопонимания со стороны сотрудников.
- Недоверие со стороны друзей.
- Несправедливое приписывание вам отрицательных качеств характера, которых у вас нет.

ЗАБОТЫ

Павел нёс на своих плечах груз заботы о церквях (ст. 28).

Примеры:

- Проявление заботы о дорогих для нас людях.
- Тревога и беспокойство о будущем.
- Страх перед неудачей.
- Перфекционизм и чрезмерное беспокойство о деталях и мелочах.

КОНКУРЕНЦИЯ

Бог наделил Павла многими талантами и способностями. Многие люди, испуская Павла, побуждали его полагаться на свои способности. Павел хорошо понимал это, но он также осознавал, что все его таланты — Божий дар. Поэтому он хвалился только своими слабостями и немощами (ст. 30).

Примеры:

- Понимать, что наши хорошие отношения с другими людьми — результат работы Христа в нашем сердце.
- Рассматривать свои слабости как чудесную возможность для силы Божьей действовать в нас.
- Отказаться от попыток контролировать всё и вся.
- Радоваться успеху других.

СОВЕСТЬ

«Плоть» неустанно побуждала Павла надеяться на себя и на свои силы. Но он находился в полной безопасности, благодаря своей честности перед Господом (ст. 31).

Примеры:

- Во всех действиях и поступках ставить Бога на первое место.
- Позволить Богу восполнять все ваши нужды.
- Быть отзывчивым и помогать другим в их нуждах.
- Признавать свои грехи и раскаиваться в них.

Б. Главная причина

Что необходимо знать и во что верить для успешного преодоления стрессовой ситуации?

Неправильное убеждение:

Я не могу контролировать мою жизнь. Я чувствую полную беспомощность и неспособность справиться с трудностями и стрессами в моей жизни.

Правильное убеждение:

Бог допустил стрессовую ситуацию в моей жизни для того, чтобы излить на меня свои благословения и выявить мои слабости. Я благодарен Господу за трудности и испытания, которые приближают меня к Нему и вынуждают меня полагаться на Христа и позволить Его силе действовать во мне.

«Но Господь сказал мне: “довольно для тебя благодати Моей, ибо сила Моя совершается в немощи”. И потому я гораздо охотнее буду хвалиться своими немощами, чтобы обитала во мне сила Христова. Посему я благодушествую в немощах, в обидах, в нуждах, в гонениях, в притеснениях за Христа, ибо, когда я немощен, тогда силен» (2 Коринфянам 12:9-10).

IV. Пути к решению проблемы

Каково ваше эмоциональное и физическое состояние? Не находитесь ли вы на пути, ведущем к серьёзной «поломке», а может даже к крушению? Бывает так, что водитель мчится на полной скорости, но бак его автомобиля почти пуст. Не так ли порой происходит и в нашей жизни? Бог иногда позволяет нам быть опустошенными и неспособными к действию. Делает Он это лишь с одной целью — побудить нас искать Его. Придите к Царю «дороги жизни» и познайте Его пути. Дух Святой направит вас и осветит вам путь!

А. Ключевой отрывок Библии для запоминания:



«Придите ко Мне все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас; возьмите иго Мое на себя и научитесь от Меня, ибо Я кроток и смирен сердцем, и найдете покой душам вашим; ибо иго Мое благо, и бремя Мое легко» (Матфея 11:28-30).

Б. Ключевой текст из Библии для чтения и повторения:



3 Книга Царств, 19 глава

Даже имя пророка Илии (оно означает «Бог есть Спасение») свидетельствовало о том, что он — вестник, избранный и посланный Богом. Илия имел особый дар духовной силы, но и в его жизни был момент, когда он испытал опустошение и беспомощность. Тогда Илия убежал в пустыню, в изнеможении опустился на землю под можжевельновым кустом и стал просить Бога о том, чтобы Он спас его от внезапно навалившейся беды.

ОПУСТОШЁННЫЙ ИЛИЯ

Писание открывает нам истинные причины опустошенности Илии:

- Илия утратил уверенность в Божием всеилии и могуществе. ----- Ст. 3
- Илия исчерпал до конца свои собственные силы. ----- Ст. 4
- Илия был изнурен и истощен. ----- Ст. 5

Писание рассказывает нам о последовательных шагах, которые предпринял Илия для того, чтобы восстановить свои силы; и о том, как Бог отвечал ему:

- Илия оставил своё служение и уединился для общения с Богом. ----- Ст. 3-4
- Илия отдохнул и подкрепил свой организм пищей, приготовленной для него Богом. ----- Ст. 5-8
- Илия отправился в особое место для общения с Богом. ----- Ст. 8
- Бог не молчал, Он не был безразличен к Илии, но предложил ему изложить свои нужды и тревоги. ----- Ст. 9
- Илия был искренен и честен перед Господом, говоря Ему о своих чувствах и переживаниях. ----- Ст. 10
- Бог показал Илии, что Он контролирует всё. ----- Ст. 11-12
- Бог говорил к Илии в «веянии тихого ветра». ----- Ст. 12-13
- Ответ Илии показывает, что он не понимал, каким образом действует Господь. - - Ст. 14
- Бог показывает Илии, какими должны быть его следующие шаги. ----- Ст. 15-16

- Бог открывает Илии часть своих планов. ----- Ст. 17-18
 — Илия послушен Богу. Он возвращается к работе, которую ему поручил Бог. ---- Ст. 19
 — Бог даёт Илии Елисея — истинного друга и помощника. ----- Ст. 20-21

«В тесноте моей я призвал Господа и к Богу моему воззвал. И Он услышал от [святого] чертога Своего голос мой, и вопль мой дошел до слуха Его» (Псалтирь 17:7).

КАК ВОССТАНОВИТЬ СВОИ СИЛЫ

Принципы восстановления, основанные на 19 главе 3 Книги Царств.

- Выделяйте время для уединённой беседы с Богом.
- Заботьтесь о своём физическом состоянии.
- Стремитесь к живому общению с Господом.
- Будьте готовы услышать и принять ответ Бога.
- Будьте искренни и честны перед Богом.
- Доверьтесь Богу.
- Получите Божии указания.
- Будьте готовы принимать Божии благословения.

В. «Настройтесь» на истину

Как известно, самое лучшее лекарство — это профилактика. Стресс берёт начало в вашем разуме, все ваши страдания и невзгоды — часто лишь результат неправильного мышления. Если вы измените свой образ мыслей, вы сможете избежать стресса, он просто не возникнет. К счастью, в ваших силах сделать выбор — ваши мысли находятся под вашим контролем. Подумайте, может быть корень проблемы лежит в ваших убеждениях, которые вы ошибочно считаете правильными? Вдруг именно эти ошибочные убеждения держат вас в состоянии стресса? Бог может научить вас истине через Своё Слово и помочь изменить ваш образ мыслей. Позвольте Ему сделать это.

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

1. Ошибочное представление: Чем больше добрых дел я совершаю для Господа, тем больше Он меня любит.

 **Истина:** Бог любит вас совершенной любовью вне зависимости от ваших добрых дел. Вы ничего не можете сделать для того, чтобы заработать или увеличить Его любовь к себе.

«Так ли вы несмысленны, что, начав духом, теперь оканчиваете плотью?» (Галатам 3:3)

2. Ошибочное представление: Я потеряю любовь Бога, если потерплю неудачу, сделаю что-нибудь не так.

Истина: Бог будет любить вас всегда. Даже тогда, когда вы огорчаете Его, подобно тому, как родители не перестают любить своих непослушных детей. *«Издали явился мне Господь и сказал: любовью вечною Я возлюбил тебя и потому простер к тебе благоволение» (Иеремия 31:3).*

3. Ошибочное представление: Когда я делаю нечто неудобное Богу, я чувствую, что Господь перестаёт меня любить и осуждает меня.

Истина: В сердце Бога не исчезает любовь к вам, и Он не осуждает вас. Бог осуждает лишь грех, который держит вас в рабстве. *«Итак нет ныне никакого осуждения тем, которые во Христе Иисусе живут не по плоти, но по духу, потому что закон духа жизни во Христе Иисусе освободил меня от закона греха и смерти» (Римлянам 8:1-2).*

4. Ошибочное представление: Я боюсь, что если я согрешу или ослабею, Бог накажет меня.

Истина: Бог никогда не наказывает вас просто ради наказания. Допуская это, Он воспитывает вас ради вашего же блага, чтобы вы, возрастая духовно, могли обрести святость. *«Те наказывали нас по своему произволу для немногих дней; а Сей — для пользы, чтобы нам иметь участие в святости Его» (Евреям 12:10).*

5. Ошибочное представление: Я должен полностью посвятить себя людям, всем помогать, потому что и Бог всегда всем помогает и находится рядом с каждым из нас.

Истина: Иисус Христос, живя на земле, не всё своё время отдавал людям, Его окружавшим. Он периодически оставлял народ и учеников, для уединённой молитвы и общения с Богом. *«И, отпустив их, пошел на гору помолиться» (Марка 6:46).*

6. Ошибочное представление: «Сгореть» в служении, на работе или для людей — это замечательно.

Истина: Бог никогда не одобряет человека, который настолько отдаёт себя какому-то делу, что может «сгореть». Во всём должен быть разумный баланс: в работе и отдыхе, в молитве и изучении Слова Божия. *«Всею свое время, и время всякой вещи под небом...» (Екклесиаст 3:1)*

7. Ошибочное представление: Если я не вижу ощутимых результатов своей работы, я не буду нести служение.

Истина: Вы должны служить Богу тем даром, которым Он наделил вас, и на том месте, на которое Он вас поставил. Но помните, что Бог никогда

не поручал вам определять время жатвы. Только Бог решает, когда собирать урожай на вашем поле служения.

«Посему и насаждающий и поливающий есть ничто, а все Бог возращающий» (1 Коринфянам 3:7).

8. Ошибочное представление: Если я не делаю всё, о чем меня просят в церкви — Бог недоволен мной.

Истина: Бог больше всего заинтересован в близких взаимоотношениях с вами, полных любви, а не в ваших делах.

«Иисус сказал ему: возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим и всею душою твоею и всем разумением твоим: сия есть первая и наибольшая заповедь» (Матфея 22:37-38).

9. Ошибочное представление: Жизнь — это тяжёлое бремя. Я не могу быть счастливым в этой жизни.

Истина: Жизнь — это дар от Бога. Он хочет, чтобы вы принимали этот дар с радостью и благодарностью.

«И если какому человеку Бог дал богатство и имущество, и дал ему власть пользоваться от них и брать свою долю и наслаждаться от трудов своих, то это — дар Божий» (Екклесиаст 5:18).

10. Ошибочное представление: Я не должен признаваться в своих ошибках, пусть люди думают, что у меня всё хорошо.

Истина: Смиранный и сокрушённый дух гораздо важнее и ценнее, чем сердце, полное гордости.

«Ибо, кто возвышает себя, тот унижен будет, а кто унижает себя, тот возвысится» (Матфея 23:12).

11. Ошибочное представление: Человек должен хранить и исполнять закон Бога — это основное содержание Благой вести христианства.

Истина: Сердце христианского учения в том, чтобы люди принимали Божию благодать, преображались под её воздействием и делились ею с другими.

«Но я ни на что не взираю и не дорожу своею жизнью, только бы с радостью совершить поприще мое и служение, которое я принял от Господа Иисуса, проповедать Евангелие благодати Божией» (Деяния Апостолов 20:24).

12. Ошибочное представление: Когда я буду близок к смерти, мне будет жаль лишь одного: что я не сделал больше...

Истина: Когда ваша жизнь приближается к концу, вы должны сожалеть о том, что не всем смогли явить любовь.

«Не оставайтесь должными никому ничем, кроме взаимной любви; ибо любящий другого исполнил закон» (Римлянам 13:8).

Г. Покинем неверный путь

Дорожные знаки призваны предупреждать водителей о необходимости тех или иных изменений и о возможной опасности. Испытываете ли вы раздражение, когда вам приходится уступить дорогу другому водителю? Негодуете ли вы, когда вынуждены следовать указаниям дорожных знаков, призывающих вас снизить скорость движения или совершить объезд?

Божии знаки, подобно дорожным, также предназначены для того, чтобы предупреждать нас, что-то подсказывать, учить и направлять. Такие предупреждения порой могут казаться неприятными помехами, но на самом деле эти Божии послания основаны на любви. Они предупреждают об опасности спешки, предохраняют нас от ошибок и неправильных действий.

«МЕДЛЕННЕЕ»

НЕ ТОРОПИТЕСЬ, постарайтесь замедлить темп вашей жизни. Измените образ жизни, чтобы укрепить физическое здоровье.

ОТВЕЧЬТЕ НА СЛЕДУЮЩИЕ ВОПРОСЫ:

- ☐ Можно ли назвать моё питание здоровым и правильным?
- ☐ Занимаюсь ли я хотя бы три раза в неделю каким-нибудь видом спорта (зарядкой, бегом, ходьбой, плаванием...)?
- ☐ Есть ли в моём плане на неделю как минимум один день полного отдыха?
- ☐ Даю ли я отдых своему организму в ночное время?

«Напрасно вы рано встаете, поздно просиживаете, едите хлеб печали, тогда как возлюбленному Своему Он дает сон» (Псалом 126:2).

НЕ ТОРОПИТЕСЬ, остановитесь на мгновение и сделайте переоценку ваших ценностей. Определите, что является для вас приоритетом.

ДЛЯ ЭТОГО:

- Составьте список всего, чему вы посвящаете своё время.
- Определите другие важные для вас занятия, которые, по вашему мнению, должны быть в списке.
- Что из перечисленного в списке наиболее важно для вас? Пронумеруйте пункты в соответствии со степенью важности.
- Сделайте тщательный выбор того, чему вы решаете посвятить себя.
- Попытайтесь выявить в вашей жизни напряженные ситуации, которые приводят к стрессу, и избежать или устранить те из них, в которых нет необходимости.
- Не соглашайтесь с назначением нереальных сроков.
- Не поддавайтесь давлению срочных дел.
- Не пытайтесь решать несколько вопросов одновременно, решите один, а затем — следующий.

*«Лучше горсть с покоем, нежели пригоршни с трудом и томлением духа»
(Екклесиаст 4:6).*

НЕ ТОРОПИТЕСЬ, уделите внимание вашей духовной жизни.

- Напоминайте себе ежедневно слова Библии: «Остановитесь и познайте, что Я — Бог...» (Псалом 45:10)
- Будьте искренни и откровенны в своих молитвах к Богу. Общайтесь с Ним, говорите о своих переживаниях, нуждах и страхах.
- Обязательно выделяйте особое время для ежедневного общения с Господом и молитвенного изучения Писания.
- Запоминайте стихи Священного Писания, которые укрепляют вашу уверенность в Божией любви.

(Иеремия 31:3; Псалом 35:7; Иоанн 14:21; Римлянам 8:39)

«ОСТАНОВИТЕСЬ»

ОСТАНОВИТЕСЬ и постарайтесь найти истинную причину вашего стресса.

СПРОСИТЕ СЕБЯ:

- Не стараюсь ли я восполнять свои нужды сам, вместо того, чтобы ожидать этого от Господа?
- Не думаю ли я, что Бог не может обойтись без меня?
- Не стараюсь ли я самоутвердиться, доказывая, что я соответствую ожиданиям важных для меня людей, результативен и эффективен?
- Нахожусь ли я под водительством Духа Святого или — под давлением со стороны людей и жизненных обстоятельств?

«У людей ли я ныне ищу благоволения, или у Бога? людям ли угождать стараюсь? Если бы я и поныне угождал людям, то не был бы рабом Христовым» (Галатам 1:10).

ОСТАНОВИТЕСЬ, исповедайте свой грех и отвернитесь от всякого известного вам греха.

ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ:

- Не контролирую ли я других людей и не манипулирую ли ими?
- Не испытываю ли я зависть и ревность по отношению к окружающим?
- Не выражаю ли я свои чувства и эмоции недопустимым образом? Не слишком ли эмоциональна моя реакция?
- Как я реагирую на критику?
- Не имею ли я несправедливых побуждений и мотивов, определяющих мои действия?

«Скрывающий свои преступления не будет иметь успеха; а кто сознается и оставляет их, тот будет помилован» (Притчи 28:13).

«ПЕРЕДАЙТЕ»

ПЕРЕДАЙТЕ Господу контроль над всеми обстоятельствами вашей жизни.

СПРОСИТЕ СЕБЯ:

- Что Господь допускает в моей жизни?
- Каким образом Бог хочет изменить меня?
- Какого ответа ждёт от меня Господь?

«Сердце царя — в руке Господа, как потоки вод: куда захочет, Он направляет его» (Притчи 21:1).

ОТКАЖИТЕСЬ от своих прав и **ПЕРЕДАЙТЕ** Господу все свои ожидания и желания.

- Я передаю Богу моё право надеяться на благоприятные жизненные обстоятельства.
- Я передаю Богу моё право контролировать все обстоятельства моей жизни.
- Я передаю Богу моё право быть принятым другими.
- Я передаю Богу моё право на успех в жизни.
- Я передаю Богу моё право быть услышанным и понятым.
- Я передаю Богу моё право на справедливость.

«Надейся на Господа всем сердцем твоим, и не полагайся на разум твой» (Притчи 3:5).

ТЕПЕРЬ ВЫ МОЖЕТЕ ВЕРНУТЬСЯ К ПЕРВОНАЧАЛЬНОЙ СКОРОСТИ

Вы можете **ВЕРНУТЬСЯ** к первоначальному темпу жизни, но теперь уже вам следует постоянно пребывать в Боге.



Дорогой Господь Иисус Христос,
Я хочу позволить Тебе жить во мне и действовать через меня. Я хочу жить только сегодняшним днём, не беспокоясь о том, что было вчера или о том, что будет завтра. Я изменю направление своих мыслей. Я не буду думать о тех людях или обстоятельствах, которые оказывают давление на меня. Я буду размышлять о Твоих целях и планах для меня, ради осуществления которых Ты и допускаешь в моей жизни трудности и напряжение. Я очень хочу, чтобы моё сердце было благодарным Тебе, вне зависимости от моих трудностей и переживаний. Я буду просить Тебя, Мой Господь, о мудрости и мире в сердце. Я буду меньше говорить и больше слушать.



*«Испытай меня, Боже, и узнай сердце мое;
испытай меня и узнай помышления мои;
и зри, не на опасном ли я пути, и направь
меня на путь вечный» (Псалом 138:23-24).*

*«Блажен народ, знающий трубный зов!
Они ходят во свете лица Твоего, Господи»
(Псалом 88:16).*

*Следуя по пути своей жизни, не пропустите ЗНАКИ,
которые даёт вам Сам Бог. Когда стресс не даёт вам возможности
восстановить свои физические и духовные силы, — ЗАМЕДЛИТЕ ТЕМП
своей жизни и просите руководства у Бога;
ОСТАНОВИТЕСЬ и отойдите подальше от источника опасности;
УСТУПИТЕ Христу место водителя и ПЕРЕДАЙТЕ Ему руль управления
вашей жизнью. Лишь сделав это, вы можете ВЕРНУТЬСЯ
к первоначальной скорости, к привычному для вас темпу жизни,
но теперь уже жить, полностью полагаясь на Господа.*

Джун Хант



*«Только в Боге успокаивается душа моя:
от Него спасение моё» (Псалом 61:2).*