

# Надежда на Бога восстанавливает эмоциональное здоровье

Известно, что вера в Бога способствует снижению уровня эмоционального стресса, что, в свою очередь, снимает нервное перенапряжение и уменьшает скорость укорачивания теломер в клетках. Теломеры – это своего рода биологические часы клеток. При каждом делении клетки они укорачиваются, и с их исчезновением клетки гибнут, в итоге приводя к гибели всего органа. Этим и объясняется то, почему люди с религиозным мышлением живут в среднем на семь – четырнадцать лет дольше.

Вера приносит пользу человеческому организму только в том случае, если она практикуется в повседневной жизни, нацелена на добрые отношения с Богом и окружающими. Это созвучно с тем, что писал апостол Иаков: «Заботиться о сиротах и вдовах, в нужде пребывающих, ограждать себя от скверн мира сего – вот что значит быть действительно благочестивым, чистым и непорочным пред Богом, Отцом нашим. (Библия. Иакова 1:27, Институт перевода Библии).

Истинная религия всегда делает нас лучше прямо здесь и сейчас. Также она дает надежду на будущее. Надежда – это главная эмоция, связанная с будущим. Наряду с оптимизмом и способностью поддерживать хорошие отношения надежда существенно помогает в профилактике психических заболеваний.

Надежда дает человеку силу сопротивляться различным негативным воздействиям. Во времена стихийного бедствия или иных потрясений люди, твердо верящие, что у проблем есть решение, ощущают дополнительный прилив сил. Это делает их способными оправиться от потерь и неудач.

Психолог Виктор Франкл утверждает, что выжить в нацистских концентрационных лагерях могли только те, кто сумел сохранить

надежду на освобождение. Эти люди не согласились с мыслью, что их жизнь закончится в лагере, но сосредоточились на надежде когда-нибудь вырваться из плена на свободу.

## **Как обрести и сохранить надежду?**

Думая о будущем, старайтесь мыслить позитивно. Ваш первоначальный настрой определяет конечный результат. Переживая радостные события, размышляйте об их добрых последствиях.

**Боритесь с негативными мыслями.** Многие пессимистичные мысли заведомо содержат в себе логические ошибки, которые нужно научиться выявлять. Это поможет отказаться и от самих мыслей. Если что-то у вас не получалось в прошлом, не следует думать, что и в будущем это вам не удастся. Нужно найти причины таких неудач, устранить их и тем самым вернуть контроль над ситуацией.

**Не позволяйте прошлому угнетать вас.** Не отчаивайтесь по поводу прошедшей жизни.

**Чаще вспоминайте приятные события и цените полученный жизненный опыт.** Так вы сможете взирать на грядущие события без страха и переживаний, так как позитивные моменты вашего прошлого будут способствовать обретению надежды на будущее.

**Измените повседневный распорядок своей жизни.** Если вас гнетут тоска, попробуйте что-то изменить в вашем образе жизни. Посетите новые места, займитесь каким-либо новым для вас делом, пригласите в гости друга, которого вы не видели много лет, послушайте новую музыку. А если вы еще не открыли для себя глубины библейской мудрости, может быть, самое время сделать это сейчас? Эти изменения повлияют на состояние вашего духа таким образом, что вы сможете смотреть в будущее с надеждой.

**Развивайте в себе оптимизм.** Надежда и оптимизм тесно связаны. Всегда есть два способа истолкования одного и того же факта,

например: 1) «А что если эта головная боль вызвана опухолью в мозгу?» или: 2) «Эта головная боль скоро пройдет». При отсутствии точного диагноза следует предпочитать второй вариант мыслей. Безусловно, любая ситуация имеет положительную и отрицательную стороны, и обе нужно принимать во внимание. Но при этом важно настраивать себя на позитивный лад и благоприятное разрешение даже, казалось бы, безвыходных ситуаций.

**Читайте и размышляйте.** Всегда неплохо иметь под рукой хорошие книги писателей высокого уровня с глубоким знанием жизни. Размышляйте об идеях, изложенных в этих книгах, и это оживит вашу надежду. Особое внимание обратите на Библию, прежде всего на такие библейские книги, как Евангелия, Псалтирь и книгу Притчей, содержащие вдохновенные мысли, которые на протяжении веков поддерживали многих людей и укрепляли их дух.

**Обращайте внимание на то, каков ваш круг общения.** Надежда укрепляется еще и благодаря общению с позитивно мыслящими, оптимистично настроенными людьми. Старайтесь проводить больше времени в общении с такими людьми, подружитесь с ними.

**Ободряйте и поддерживайте других людей.** Оказывая позитивное влияние на других, вы и сами будете духовно расти. Беседуя с человеком, переживающим трудную ситуацию, ободрите его и помогите ему не впасть в отчаяние. Переключайте его внимание на позитивные или, по крайней мере, нейтральные вещи, пока сложная ситуация в его жизни не разрешится.

**Поддерживайте свое физическое здоровье в хорошей форме.** Хорошее здоровье в совокупности с душевным миром формируют состояние, которое помогает смотреть в будущее с надеждой.

## **Надежда на Бога**

Помимо того, что надежда позволяет позитивно относиться к будущему и настоящему и способствует эмоциональному здоровью, это еще и качество, тесно связанное с верой в Бога. Для верующего человека надежда – это дар Божий, который связывает

прошлое с настоящим и будущим в точке достижения славной конечной цели нашей жизни. Ниже приводятся наиболее яркие характеристики надежды в ее связи с духовной жизнью человека.

**Духовная надежда – это надежда на спасение.** Христианская надежда предвкушает окончательное решение проблемы страданий. Всех, принявших Бога, ждет вечное спасение. Верующий живет «в надежде вечной жизни, которую обещал неизменный в слове Бог прежде вековых времен» (Библия. Титу 1:2).

**Надежда – это инструмент выживания в нашем мире.** В мире, полном несправедливости и страданий, важно найти опору. Царь Давид, автор многих библейских псалмов, описывает надежду на Бога как жизненно важное условие для этого: «Но я верую, что увижу благость Господа на земле живых. Надейся на Господа, мужайся, и да укрепляется сердце твое» (Библия. Псалтирь 26:13, 14).

**Для обретения надежды усилий самого человека недостаточно.** В библейском контексте надежда – это не только вопрос моей личной заинтересованности; в этом заинтересован и Сам Бог. Апостол Павел утверждал, что истинная надежда безвозмездно даруется Богом: «Сам же Господь наш Иисус Христос и Бог и Отец наш, возлюбивший нас и давший утешение вечное и надежду благую во благодати» (Библия. 2-е Фессалоникийцам 2:16).

**Надежда приносит радость.** Истинная надежда является источником радости, счастья и здоровья. Чтобы это имело место, апостол Павел советует: «Утешайтесь надеждою; в скорби будьте терпеливы, в молитве – постоянны» (Библия. Римлянам 12:12). И еще одно его высказывание: «Бог же надежды да исполнит вас всякой радости и мира в вере, дабы вы, силою Духа Святого, обогатились надеждою» (Библия. Римлянам 15:13).

**Надежда будет нашей опорой в жизни всегда.** Согласно Библии, кульминацией наших надежд будет Второе пришествие Христа. Оно положит конец страху, несправедливости и страданиям. В следующем библейском высказывании эта связь отражена: «Ожидая

блаженного упования и явления славы великого Бога и Спасителя нашего Иисуса Христа» (Библия. Титу 2:13).

**Надежда включает в себя уверенность в воскресении из мертвых.** Христианская надежда заверяет верующего в том, что в определенный момент он будет воскрешен для вечной жизни: «Не хочу же оставить вас, братия, в неведении об умерших, дабы вы не скорбели, как прочие, не имеющие надежды... Потому что Сам Господь при возвещении, при гласе Архангела и трубе Божией, сойдет с неба, и мертвые во Христе воскреснут» (Библия. 1-е Фессалоникийцам 4:13, 16).

**Надежда сосредоточена на совершенном и вечном будущем мире.** «Благословен Бог и Отец Господа нашего Иисуса Христа, по великой Своей милости возродивший нас воскресением Иисуса Христа из мертвых к упованию живому, к наследству нетленному, чистому, неувядаемому, хранящемуся на небесах для вас» (Библия. 1-е Петра 1:3, 4).

Если христианская надежда еще не является частью вашей жизни, внимательно изучите Божьи обещания спасения. Примите их верой, и это станет для вас источником таких перемен, которые придадут вашей жизни новый глубокий смысл.

## Восстановление

Прошлое изменить невозможно. Будущее еще не наступило, но своими нынешними поступками мы можем на него повлиять. Это также возможно, как с примером Лауры, которую еще совсем маленькую оставил отец, в результате чего ее юность и молодость превратилась в кошмар.

Решение Лауры начать изучать Библию и узнать, каков Бог, запустило такую цепную реакцию, которую она не могла себе даже представить. Она уже не могла изменить свое прошлое, но увидела возможности в будущем, ухватившись за надежду, о которой узнала.

По мере своего продвижения в изучении Библии, а также

углубления общения с Иисусом Лаура заметила, что ее отношение к отцу стало меняться. Что-то в ее душе сдвинулось с места. Раньше, думая о нем, она не испытывала ничего, кроме ненависти и презрения. Как он мог отказаться от маленькой дочери ради того, чтобы «наслаждаться жизнью»? Как он мог быть таким эгоистом и не подумать о том, что в жизни его дочери это оставит глубокий след? Если бы он не оставил семью, возможно, мать Лауры была бы еще жива, запуганная маленькая девочка не воспитывалась бы холодной двоюродной бабушкой и не погрузилась бы в книги и карьеру как в средство спасения от своей душевной боли. Она не стала бы такой упрямой и нетерпимой к людям, окружающим ее на работе, – единственном месте, где у нее было хоть какое-то общение с людьми. Если бы ее отец не проявил жестокосердия, она бы не воспылала отвращением к мужчинам, и сегодня у нее могла быть своя семья, муж и дети...

Лаура не могла ничего изменить, но все же она могла простить отца и примириться с прошлым. Несколько месяцев назад это было бы невозможно, но теперь все изменилось. Она изменилась. Разве блудный сын не вернулся в отчий дом? А как же тогда насчет «блудных родителей»? Можно ли их простить? Она должна была сделать это – для себя и для отца. Это должно было стать первым чудом в череде удивительных событий, коснувшихся широкого круга лиц.

Как только Лаура переступила порог дома престарелых, она почувствовала, как по ее спине пробежал холодок. Сердце трепетно забилось, ладони вспотели. Хватит ли у нее душевных сил примириться с отцом? Прошло много лет с тех пор, как она последний раз пыталась сюда войти, и тогда эта попытка не увенчалась успехом.

Она медленно вошла в комнату и направилась к седовласому мужчине, сидевшему в инвалидном кресле. Он располагался к ней спиной и не заметил ее появления. Лаура невольно обратила внимание на то, как он похудел; из-за прогрессирующей болезни его кожа, казалось, просто висела на костях. Теперь это лишь тень того человека, которого она знала. Лаура тихо помолилась

про себя и, собравшись с силами, шепотом произнесла:

– Папа...

Это слово, этот голос... Сколько лет прошло с тех пор, как он слышал их в последний раз? Карлос из последних сил попытался развернуть кресло и взглянуть в глаза женщины, стоявшей перед ним.

– Дочь моя! Это действительно ты? Ты пришла?

По его лицу потекли слезы.

– Ты не поверишь! Перед тем как ты сюда вошла, я смотрел на небо и думал: «Боже, если Ты существуешь, подтверди это. Пожалуйста, дай мне увидеться с моей дочерью до того, как я умру. Мне нужно попросить у нее прощения, мне это так нужно...».

Его голос дрожал. Человек, известный когда-то как Большой Карлос, казался сейчас беззащитным ребенком. «Блудный отец», униженный, оборванный, больной. Он растратил все и потерял самое дорогое.

«Что бы сделал Небесный Отец на моем месте?» – подумала Лаура. Не медля ни секунды, она в два шага преодолела пространство, разделяющее ее с отцом, крепко обняла его и прижалась к нему. Слезы, не переставая, текли по ее щекам.

– Папа, Бог существует, и Он ответил на твою молитву. Я тебя прощаю.

Первое чудо свершилось. И когда в понедельник утром Лаура появилась на работе, все заметили, что в ней что-то изменилось. Во-первых, она вошла в офис с улыбкой и поприветствовала всех фразой: «Доброе утро!». Затем одного за другим она стала приглашать подчиненных к себе в кабинет.

– Присаживайтесь, Пол. Как у вас дела? Все в порядке?

Пол медленно опустился на стул, пытаясь при этом понять

причины изменения поведения своей начальницы. «Больна? Сошла с ума?» – задавал он сам себе вопросы.

– Пол, я знаю, что вы, как, впрочем, и все остальные, находите мое поведение странным. Поэтому я решила объясниться с каждым лично. Не как ваш начальник, а просто как человек.

Пол сидел молча, почти не моргая.

– Прежде всего, я должна попросить у вас прощения. В последние несколько месяцев из-за своего нервного состояния и заикленности только на успехе компании я плохо обращалась с вами и требовала чрезмерного. Я превратила вашу жизнь в сущий ад...

Пол изо всех сил старался не кивнуть в знак согласия.

– Но в моей жизни произошло нечто, что полностью изменило мои прежние взгляды. Вам это покажется странным, но это правда. Не вижу никакой другой причины: у меня произошла личная встреча с Иисусом. Он простил меня, помог мне простить отца и дал возможность взглянуть в будущее с надеждой.

Лаура привстала, дотянулась до полки, взяла Библию и продолжила:

– Изучение этой книги открыло мне глаза и помогло понять, что я могу быть другим человеком. Люди гораздо ценнее цифр и вещей.

Затем, пристально глядя в глаза подчиненного, она спросила:

– Пол, вы можете простить меня? Пожалуйста, простите за все, что вам пришлось пережить из-за меня. Это ведь не могло не сказаться на вашем здоровье и взаимоотношениях в семье, верно? Можете ли вы простить меня?

Сглотнув, Пол нерешительно пробормотал:

– Да, Лаура, могу. Я прощаю вас.

Лаура встала, поблагодарила Пола и произнесла:

– Я обещаю: с этого момента все будет по-другому.

Казалось бы, в этой истории можно поставить точку. Но нет. Чудеса продолжились.

Пол вышел из кабинета начальницы, не понимая до конца, что произошло, но ему явно стало лучше. Он испытывал огромное облегчение. Пора было возвращаться домой. Внезапно остановившись на пороге и вернувшись к рабочему столу, он взял лист бумаги и написал на нем несколько слов. Затем запечатал листок в конверт, положил в карман пиджака и вышел из офиса.

– Привет, дорогая! Какая ты сегодня красивая! – сказал он, придя домой, и крепко обнял жену, чего давно не делал.

Опустившись на колени перед сыном, он произнес:

– Переодевайся. Через минуту я жду тебя на заднем дворе. И не забудь захватить с собой мяч.

Внимательно посмотрев на свою маленькую дочурку, Пол ласково позвал ее:

– Подойди, милая. У меня есть кое-что для тебя.

Он достал конверт из кармана пиджака и вручил его Изабель. Подозревая, что это очередное письмо из школы насчет ее истерик, она осторожно открыла конверт. Внутри был листок бумаги со словами: «Я люблю тебя, милая».

С глазами, полными слез, она бросилась на шею отцу. Он же решительно, но мягко сказал вслух:

– Этому дому нужен Бог. А нам всем нужна любовь!

**Из книги Джулиана Мелгоса и Мильхенсона Боргса «Под парусом надежды»**

**Источник: [aktsent.info](http://aktsent.info)**