

ДОБИТЬСЯ РЕЗУЛЬТАТА В ЖИЗНИ



ДОБИТЬСЯ РЕЗУЛЬТАТА В ЖИЗНИ

ЭТА ПУБЛИКАЦИЯ НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ ПРОДАЖИ.

Она является бесплатным образовательным пособием для всех заинтересованных лиц, публикуется Объединенной Церковью Бога, *Международной ассоциацией*.

© 2022 Объединенная Церковь Бога, *Международная ассоциация*. Все права защищены. Напечатано в США.

Содержание

- 3 Как мы можем добиться результата в своей жизни?
- 7 Брак как основа семьи
- 20 Воспитание детей: как заложить правильный фундамент
- 26 Путь к счастливой семье
- 33 Важность правильных дружеских отношений
- 36 Путь к успеху в работе и карьере
- 44 Финансовая стабильность как путь к душевному спокойствию
- 53 Ключи к долгой и здоровой жизни
- 69 Имеет ли жизнь великий смысл и цель

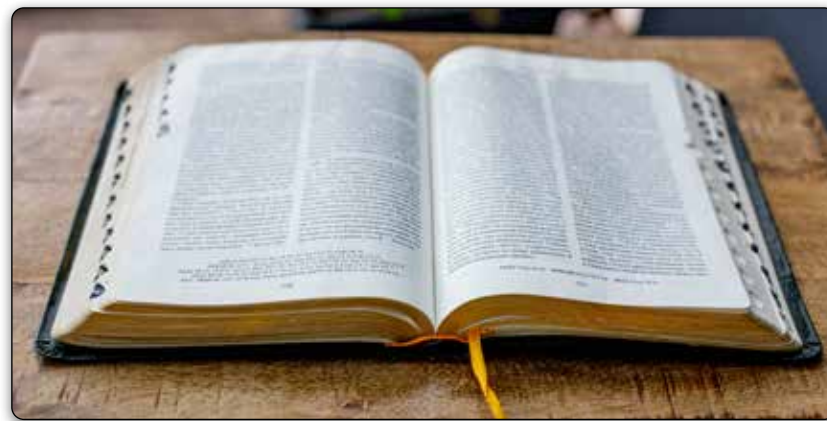
Библейские цитаты взяты из Синодального перевода Библии от 1876-го (SYN), если не указывается другая ссылка. В тексте брошюры использованы также цитаты следующих переводов Библии:

NRT — Новый русский перевод,
BTI — Под редакцией Кулаковых,
WBTC — Современный перевод WBTC,
RSZ — Слово Жизни,

YUN — Перевод Юнгера ВЗ,
ERV — Библейской Лиги ERV,
BoП — Восстановительный перевод,
OTNT — Открытый перевод.

Как мы можем добиться результата в своей жизни?

По правде говоря, достаточно много людей просто не понимают, как они могли бы собрать свою жизнь воедино и добиться результата. Возможно, вы заметили невероятное количество книг по самопомощи на полках магазинов и библиотек.



Вероятно, вы и не догадываетесь, что у большинства из нас уже есть самая лучшая из когда-либо изданных книг по самопомощи. Ее издание насчитывает миллионы экземпляров, она переведена на сотни языков.

Почему их издается так много? Может быть просто потому, что люди осознают—им нужна помощь в решении проблем, сложностей и стрессовых ситуаций, с которыми они сталкиваются в повседневной жизни? Писатели и издатели осознают эту потребность, и потому их книги разлетаются как горячие пирожки, их покупают тысячами.

Вероятно, вы и не догадываетесь, что у большинства из нас уже есть самая лучшая из когда-либо изданных книг по самопомощи.

Ее издание насчитывает миллионы экземпляров, она переведена на сотни языков, ее слова рядом с нами уже тысячи лет. Эта книга—*Библия*.

Несмотря на то, что она является вечным бестселлером, мало кто уделяет время чтению и изучению Библии. Большинство считает, что хорошо иметь Библию под рукой, что она должна быть в каждом доме, но, похоже, мало кто действительно признает то, как много она для нас значит. В конце концов, как что-то, написанное тысячи лет назад, может быть применимо к нашему современному, быстро меняющемуся и технологически продвинутому миру? Есть и те, кто думают, что Библия—это книга для богословов, и она не может быть понята обычным человеком.

Однако те, кто находит время для изучения Библии, обнаруживают, что эта книга *вне времени*. В ней поднимаются вечные проблемы и вопросы: Почему мы здесь? К чему мы движемся? Каковы решения бесконечных человеческих проблем? Как мы можем научиться жить в мире друг с другом? Как мы можем начать жить плодотворной и полноценной жизнью?

Библия полна практических и реалистичных советов от нашего Создателя, которые могут помочь нам заранее заметить и избежать тех ловушек, которые возникают, когда мы пытаемся делать что-то по-своему (Прит. 14:12, 16:25). В ней записаны жизненно важные и глубокие уроки, полученные реальными людьми.

Библия ясно показывает *принцип связи причины и следствия*: наш выбор и наши действия, хорошие или плохие, приводят к хорошим или плохим результатам. Она наполнена здравыми советами о том, как создать счастливую семью, брачные и дружеские отношения, как правильно воспитывать детей, как управлять семейными финансами и добиться успеха на работе, как сохранить свое здоровье и многое другое. В общем, она говорит нам, *как сделать так, чтобы добиться результата в жизни*.

В этой брошюре мы собрали и обобщили некоторые библейские советы по названным темам. Но нужно понимать, что мы лишь прикоснулись к тому, что лежит на поверхности—в Библии собраны знания, которых будет достаточно для обучения в течение всей жизни. И эти знания ждут своего часа, когда мы отыщем их словно бесценные сокровища. Библия—источник духовной и практической помощи, без которой вы не можете позволить себе обойтись.

Трудности жизни, когда вы в следуете за истиной

Однако имейте в виду, что само наличие совета еще не означает, что ему легко следовать. Это *требует усилий*. Стараться жить по библейским наставлениям—это вызов.

Наше естество склоняет нас к тому, чтобы идти в направлении,

отличном от того, которому учит Библия (Рим. 8:7). Нас окружает светский мир, в значительной степени не обращающий внимания на библейские ценности, а те, кто желает следовать за Богом, часто вынуждены плыть против течения, идти против популярного мышления и распространенных способов ведения дел. Не улучшает ситуацию и то, что многие из тех, кто называет себя христианами, мало или вовсе не проявляют приверженности к жизни по Божьим наставлениям.

Также нужно понимать, что далеко не всегда все происходит так, как мы рассчитываем, даже если мы пытаемся следовать наставлениям Бога. Писание говорит: «но время и случай для всех их» (Еккл. 9:11). Другими словами, несмотря на все усилия, на нас всегда будут влиять разные обстоятельства и ситуации, от нас не зависящие—иногда к лучшему, иногда к худшему. Хотя мы можем контролировать свои собственные действия, иногда мы практически не контролируем действия других, даже если они касаются и влияют на нас.

Бог не обещает, что жизнь будет идеальной, если мы станем применять Его наставления на практике. На самом деле, Он говорит нам ожидать невзгод (2Тим. 3:12; 1Пет. 2:20). Однако одновременно с этим Он уверяет нас, что, несмотря на трудности и разочарования, «любящим Бога...все содействует ко благу» (Рим. 8:28).

Стоит ли такая жизнь того?

Оказавшись перед лицом таких трудностей, некоторые могут задаться вопросом, а стоит ли вообще пытаться вести благочестивую жизнь. Но Библия уверяет нас, что «благочестие на все полезно, имея обетование жизни *настоящей и будущей*» (1Тим. 4:8, *курсив добавлен нами*).

Часть людей осознает, что жизнь по Божьему наставлению сулит большие перспективы в «жизни...будущей». Гораздо меньше людей понимает, что благочестивая жизнь приносит пользу и в «жизни *настоящей*», то есть в нашей нынешней, физической жизни. Такие люди склонны неправильно воспринимать благочестивый образ жизни как ограничивающий и мешающий счастливой, наполненной жизни.

Однако Божий путь жизни не является бременем; это, безусловно, благословение.

В конце концов, когда Бог послал Иисуса Христа на землю, его цель состояла в том, чтобы дать нам возможность для вечной жизни. «Ибо так возлюбил Бог мир, что отдал Сына Своего Единородного, дабы всякий, верующий в Него, не погиб, но имел жизнь вечную» (Ин. 3:16).

Бог заботится о нашем вечном благополучии, однако Иисус раскрыл еще одну причину своего пришествия, когда сказал: «Я пришел для того, чтобы имели жизнь и имели с избытком» (Ин. 10:10). Иисус

пришел не только затем, чтобы мы могли обрести вечную жизнь, но и затем, чтобы помочь нам понять, что мы можем сделать, чтобы наслаждаться полноценной и продуктивной жизнью *прямо сейчас*.

Апостол Иоанн объяснил желание Бога о нас, когда написал: «Возлюбленный! молюсь, чтобы ты здравствовал и преуспевал во всем, как преуспевает душа твоя» (3Ин. 1:2).

Хотя жизнь по Божьим наставлениям может принести испытания и страдания (Ин. 16:33; Деян. 14:22), Иисус обещал ощутимые благословения здесь и сейчас за следование Божьему образу жизни, а затем, в веке грядущем—вечную жизнь (Мк. 10:29-30). Несомненно мы можем получить благословения уже в этой жизни, если будем следовать инструкциям, содержащимся в Слове Божьем.

Итак, если жизнь по Божьим наставлениям стоит затраченных усилий, то что именно мы должны делать, чтобы угодить Ему? В этой брошюре мы рассматриваем некоторые наиболее распространенные проблемы, с которыми сталкивается человек—брак, воспитание детей, здоровье, работа, финансы—и объясняем, как построить свою жизнь в соответствии с принципами, изложенными в Библии.

Читайте дальше, и вы узнаете, как начать жить по правилам, которые *делают жизнь успешной и позволяют добиться результата*.

Брак как основа семьи

Когда два человека обмениваются свадебными клятвами, они берут на себя обязательства на всю жизнь. С библейской точки зрения, это завет - торжественное обещание Богу и своей второй половинке быть верными.

Слово Божье провозглашает: «Нашедший жену нашел благо и приобрел от Господа расположение» (Прит. 18:22, NRT). Это высказывание верно и для женщин, которые нашли любящих и ответственных мужей. Браки—это строительные блоки общин, общества и, в конечном счете, всей цивилизации. Общество сильно настолько, насколько крепки в нем браки и семьи.

С самого начала Бог учил, что «оставит человек отца своего и мать свою и прилепится к жене своей; и будут [два] одна плоть» (Быт. 2:24). Это особое соглашение, эта связь между мужчиной и



Когда два человека обмениваются свадебными клятвами, они берут на себя обязательства на всю жизнь. С библейской точки зрения, это завет—торжественное обещание Богу и своей второй половинке быть верными.

женщиной, должна была длиться, как говорится в традиционных брачных церемониях, «пока смерть не разлучит нас». Она изначально была задумана как отношения на всю жизнь (Рим. 7:2-3), которые произведут на свет благочестивых детей (Мал. 2:15) и помогут обоим супругам лучше понять глубокие и полные любви отношения между Иисусом Христом и членами «Его семьи»—Его Церковью (Еф. 5:25-32; Еф. 2:19-22, NRT).

Счастливый брак—одно из величайших благословений, которым мы имеем возможность наслаждаться. Бог хотел, чтобы после обмена брачными клятвами пары жили бы долго и счастливо. Поэтому в книге Екклезиаста 9:9 Бог учит мужей: «Наслаждайся жизнью с женою, которую любишь, во все дни суетной жизни твоей, и которую дал тебе Бог под солнцем на все суетные дни твои; потому что это—доля твоя в жизни и в трудах твоих, какими ты трудишься под солнцем». Точно так же и жены должны наслаждаться жизнью со своими мужьями.

И все же, судя по растущему количеству разводов во многих странах, человечество так и не научилось этого делать. Все хотят иметь хороший брак, но немногие готовы следовать Божьим наставлениям, которые способны помочь сформировать любовь и преданные отношения.

Бог задумал брак и хочет, чтобы мы были в нем счастливы (Быт. 2:24). Для успеха в этой сфере жизни нам нужно научиться у Создателя брака принципам, которые ведут к счастливым и успешным союзам. В общем, нам нужно понимать и применять на практике те концепции, которые действительно работают, а не следовать современным понятиям, которые так часто приводят к неудачам.

Отношения как подготовка к браку

Согласно Слову Божьему, основа хорошего брака закладывается задолго до свадебной церемонии. Она устанавливается, когда два человека начинают встречаться.

Когда дети становятся старше, они часто задают родителям вопрос: «Когда я могу начать встречаться, ходить на свидания?» И хотя в Библии не указан конкретный возраст, уместный для начала отношений, мудрые родители учат своих взрослеющих детей здравым библейским принципам, которые помогут им следовать Божьим нормам поведения. Родители должны сами определить, когда их дети будут готовы к отношениям, опираясь на их зрелость и готовность взять на себя ответственность за свои поступки. Но, прежде чем родители разрешат свидания, они должны научить и поощрять своих детей следовать библейским принципам, а не просто позволять им делать все, что им захочется.

Для некоторых людей, с якобы просвещенным образом мышления, обучение детей Божьим нормам, прежде чем разрешить им встречаться, может показаться чем-то ужасно старомодным и ограничивающим права детей. Но давайте вспомним, что законы большинства стран не разрешают людям водить автомобили, пока они не докажут свои знания и не продемонстрируют способность безопасно управлять автомобилем. Ни один ответственный родитель не посадит своего ребенка-подростка за руль автомобиля, едущего посреди оживленной трассы, предварительно не научив его вождению.

Даже свидания в современном мире не лишены опасностей. Без надлежащего обучения слишком много молодых людей становятся распущенными, заражаются болезнями, передающимися половым путем, переживают нежелательные беременности и раз за разом выбирают неверный путь, который в то время кажется приятным и правильным, но в итоге приводит к невыразимым страданиям (Прит. 14:12; Прит. 16:25). Они нуждаются в своевременном обучении и живых дискуссиях о том, почему так важны библейские ценности и как они могут защитить их от этих страданий.

Без должного наставления многие люди так никогда и не будут счастливы в браке. А ведь любящие родители никогда не пожелают своим детям несчастья! Если мы оставляем их в неведении, мы сами толкаем их на путь к душевной боли. Глубокое понимание Божьих стандартов в отношениях и браке—одно из величайших благословений, которые дети могут получить от своих родителей.

Тем не менее многие, конечно, уже давно перешагнули этот рубеж, достигнув совершеннолетия, а некоторые, возможно, уже успели жениться и даже развестись. Обучение молодых людей правильному поведению на свиданиях, безусловно, является идеальным. Но как насчет взрослых? Меняются ли принципы, когда мы говорим о тех, кто старше? Дает ли возраст право на большую свободу, чем та, которую могут себе позволить подростки? Все ли является дозволенным для взрослых по обоюдному согласию?

Как мы увидим далее, Божьи стандарты отношений одинаково применимы к людям всех возрастов. Он не дал нам двух сводов правил—одного для взрослых и одного для молодежи—*следование* библейским законам одинаково *полезно* для всех, независимо от возраста. Точно также и *нарушение* Божьих законов одинаково *губительно* для людей всех возрастов.

Современные стандарты отношений

Чтобы понять разницу между Божьим и мирским взглядами, рассмотрим практику свиданий и отношений, распространенную в западном мире.

Многие считают, что когда два человека встречаются, сексуальный контакт уместен, чтобы определить их совместимость. Такие люди считают, что секс—это просто естественное выражение любви в паре и, следовательно, естественное занятие для тех, кто живет вместе или просто встречается. Если такая пара вдруг расстается и впоследствии оба начинают встречаться с другими людьми, обычно предполагается, что они могут свободно вступать в сексуальные отношения со своими новыми партнерами.

Подобная практика серийной моногамии—регулярная сексуальная активность с одним неженатым человеком за раз—широко распро-

странена и считается нормой отношений и подходящим способом для поиска будущего партнера.

В среднем в мире около двух третей всех замужних женщин в возрасте от 20 лет сожительствовали со своими будущими мужьями до замужества. И этой сомнительной практики придерживается слишком много молодых людей в западном мире.

Еще один почетный принцип отношений, согласно современным стандартам, заключается в том, что партнеры должны сообщать о наличии любых заболеваний, передающихся половым путем, до начала полового акта, чтобы иметь возможность использовать соответствующие средства защиты. Более того, практика «безопасного секса» (то есть использование противозачаточных средств во избежание болезней и нежелательной беременности) преподносится как абсолютно правильная. Она настолько широко распространена, что все большее число школ бесплатно предоставляет своим учащимся контрацептивы без каких-либо вопросов.

Хотя такие подходы могут показаться логичными, они не соответствуют Божьим стандартам. Многие не понимают, что именно эта ошибочная логика является *причиной* столь большого количества несчастливых отношений и неудавшихся браков. Давайте посмотрим, что говорит Бог.

Божьи стандарты отношений

Исторические записи, такие, как например записи древнего города Коринфа, свидетельствуют, что в первом веке нашей эры в самом сердце Римской Империи, в самой технологически развитой цивилизации своего времени, процветали сексуальные ценности, аналогичные современным. Стандарты отношений были настолько искажены, что сексуальные связи с храмовыми проститутками считались не чем-то скандальным, а вполне подходящей формой поклонения божествам.

Через апостола Павла Бог научил коринфян правильному, лучшему пути.

«*Бегите от разврата*—написал он.—Все другие грехи человек совершает не по отношению к своему собственному телу, а половое распутство—это грех против своего же тела. Разве вы не знаете, что ваше тело—это храм Святого Духа...Вы уже не принадлежите самим себе, потому что вы были куплены дорогой ценой. Поэтому прославьте Бога в ваших телах» (1Кор. 6:18-20, NRT).

Но как вообще апостол Павел осмелился говорить о личном поведении других людей? Все просто: он мог позволить себе быть таким смелым, потому что понимал, что Бог *позволяет сексуальные отношения только в браке* (Быт. 2:24; Евр. 13:4). Сексуальные отношения в любой другой ситуации были и остаются безнравственными.

Позже Павел обратился к вопросу отношений между представителями противоположного пола. Призывая собратьев жить так, как угодно Богу (1Фес. 4:1), он писал: «Бог хочет, чтобы вы были святы, чтобы вы воздерживались от разврата, чтобы каждый из вас умел властвовать над своим телом со святостью и достоинством, а не шел на поводу своих низменных страстей, как это делают язычники, не знающие Бога. Никто пусть не причиняет в этом деле зла своему брату и не обманывает его. За все такие грехи человек понесет наказание от Господа, и мы вас об этом предупреждали и раньше.

Ведь Бог не призвал нас к нечистоте, а призвал к святой *жизни*. И следовательно, кто отвергает этот призыв, тот отвергает не человека, а Бога, Который дает вам Своего Святого Духа» (ст. 3-8, NRT).

Обычай и практика свиданий, формирование отношений, ведущих к браку, должны соблюдаться с честью. Их не следует обесценивать, сводя к оправданию своего сексуального удовлетворения. Бог ожидает, что мы вступим в брак девственниками, ведь именно такой подход демонстрирует наше уважение к Богу, нашим телам, нашему будущему и к божественному институту брака.

Выбор Божьего пути—это лучший способ достичь успеха в браке. Социологи обнаружили, что именно следование Божьему стандарту в отношении свиданий формирует прочные браки.

Проанализировав модели сожительства и брака среди примерно 13 000 взрослых, два ученых-социолога пришли к выводу, что пары, живущие вместе до брака, имеют более высокий уровень супружеских конфликтов и испытывают проблемы в общении друг с другом. Такие пары испытывают меньшую приверженность браку и считают развод более вероятным исходом своих отношений чем те, кто не жил вместе до брака.

Как правильно учить отношениям детей

Как обеспокоенные родители могут успешно противодействовать давлению, оказываемому на их детей и побуждающему их вступать в безнравственные отношения?

Как отмечалось ранее, первый шаг—научить их благочестивым принципам отношений и дружбы. Когда семья чувствует, что их подростки готовы, многие считают хорошим методом для их вступления в следующий этап жизни практику групповых свиданий.

Поскольку подростки, как правило, не готовы к браку—из-за их незрелости и потребности в образовательной и профессиональной подготовке—некоторые из давлений и искушений, связанных со свиданиями один на один, можно избежать с помощью групповых встреч. Развитие социальных навыков и возможность научиться получать радость от общения с противоположным полом в безопасной среде—полезный опыт для подростков.

Отношения ведущие к браку

Когда два зрелых человека начинают встречаться друг с другом с мыслью о будущем заключении брака, они должны многое учитывать. Каких ценностей придерживается другой человек? Верит ли он в Бога? Повинуется ли она Богу? Что было в прошлом этого человека, каковы его личные стандарты и ценности? Какие у него предпочтения, а что не нравится, какой у него характер и личные качества? Будем ли мы с этим человеком хорошо дополнять друг друга? Могут ли я любить и уважать его?

Зачастую в современных отношениях качествам и характеру потенциальных партнеров уделяется слишком мало внимания, кроме, пожалуй того, получают ли они удовольствие от своей сексуальной активности. Тем не менее, когда два человека воздерживаются от эмоционально заряженных сексуальных отношений, как велит нам Бог, они могут гораздо более рационально оценивать ценности и качества потенциального супруга.

Поиск партнера со схожими религиозными ценностями особенно важен. Древний народ Израиля неоднократно терял свои духовные основы, когда его граждане вступали в брак с людьми с иными религиозными убеждениями и практиками (Чис. 25: 1-3; Неем. 13:23-26). По-прежнему важно, чтобы заключающие брак исповедовали одну общую веру.

В идеальной модели семьи у детей должно быть двое родителей, которые верят, практикуют и учат одним и тем же религиозным принципам. Когда родители имеют разные ценности, дети путаются. И даже если дети в этом не участвуют, столкновения между двумя конкурирующими системами ценностей могут быть болезненными. Опираясь на собственный горький опыт многие впоследствии сильно жалеют, что во время установления отношений с партнером не следовали совету апостола Павла не вступать в «чужое ярмо» с иноверцами (2Кор. 6:14).

Если два человека достаточно мудры, то, начав думать о помолвке, они обращаются за добрачной консультацией, во время которой парам помогают рассмотреть свои сильные и слабые стороны до свадьбы. В дополнение к объективному взгляду друг на друга, на консультации они могут обсудить свои навыки взаимоотношений.

И хотя решение о вступлении в брак является личным делом каждого, такого рода информация может помочь парам сделать более мудрый выбор в отношении партнера. Если пара все же решает вступить в брак, информация, полученная в ходе добрачного консультирования, может заложить крепкую основу для прочных отношений.

Основа брака

Говоря о браке, Бог дает мужьям и женам особые наставления,



Исследование показало, что чем больше партнеры спорят и ссорятся, тем выше вероятность того, что в конечном итоге они разведутся.

которые принесут в их дом мир и счастье. Независимо от того, следовали ли люди Божьим указаниям относительно свиданий до свадьбы, брачные принципы могут принести пользу любым отношениям.

Хотя наилучший способ действий состоит в том, чтобы всегда следовать всем Божьим наставлениям, Бог также позволяет и поощряет каждого отвернуться от грехов прошлого и начать повиноваться Ему (Иез. 18:21; Деян. 2:38; Деян. 26:18).

Если вы хотите узнать больше о цели человеческой жизни и о том, как посвятить свою жизнь Богу, изучите наши брошюры «Какова ваша судьба?» и «Дорога к вечной жизни».

Хотя крепкие отношения строятся быстрее, когда оба, и муж, и жена принимают и соблюдают законы Божьи, Бог ожидает, что каждый из нас ответится и придет к Нему независимо от обстоятельств брака (Иак. 4:17). Даже если лишь один из супругов посвящает свою жизнь Богу и Его принципам, это открывает двери для того, чтобы Бог благословил обоих партнеров (1Кор. 7:13-14).

Положительный, наполненный любовью пример послушания Богу со стороны мужа или жены может побудить другого человека начать угождать Богу (1Петр. 3:1-4). Даже один человек способен изменить ситуацию к лучшему.

Давайте рассмотрим некоторые библейские принципы, соблюдение которых помогает браку быть счастливым.

Обязательство на всю жизнь

В начале книги Бытия Бог говорит нам, что «оставит человек отца

своего и мать свою» и «прилепится к жене своей; и будут [два] одна плоть» (Быт. 2:24). Еврейское слово, переведенное как «прилепится» — это слово *dabaq*, которое означает «цепляться, прилепляться, держаться вблизи».

«Используемое в современном иврите в значении «приставать, приклеиваться», слово *dabaq* формирует существительное, означающее «клей», а также более абстрактные понятия, такие как «верность, преданность» (*Vine's Expository Dictionary of Biblical Words*, «прилепляться, цепляться»).

Когда муж и жена подчиняются библейскому велению «прилепиться друг к другу», они буквально объединяются в единое целое. Сексуальные отношения, будучи «одной плотью», являются частью брачных обязательств перед друг другом. Эти обязательства также включают в себя верность, доверие и способность действовать должным образом в условиях давления или искушения. Однако слишком часто люди занимаются сексом без обязательств, что противоречит этому основополагающему принципу успешного брака.

Когда два человека обмениваются свадебными клятвами, они берут обязательства на всю оставшуюся жизнь. С библейской точки зрения они заключают завет—торжественное обещание верности, данное своему супругу и Богу (Мал. 2:14).

Подобное обязательство не следует воспринимать легкомысленно или придерживаться его только тогда, когда этого хочется. Мы должны понимать, что наши чувства могут ввести нас в заблуждение. Бог не поддерживает лишь периодические вспышки верности и послушания Ему только тогда, когда это удобно для нас. Точно так же люди, которые ищут крепкого брака, не выбирают людей, которые будут оставаться преданными им лишь *большую* часть времени.

Хорошие отношения основаны на долгосрочных, надежных обязательствах—даже в трудных обстоятельствах. Когда два человека обязуются следовать в своем браке Богу и Его указаниям, они делают свои первые шаги к счастливым и прочным отношениям.

Что есть любовь?

Любить и быть любимым—одно из самых волнующих переживаний, которыми могут наслаждаться люди. Писатели и поэты древности и современности говорят о силе и чувстве, свойственным романтической любви. Тем не менее Библия показывает нам, что любовь в самом широком смысле—это *выбор*. Любовь—это то, что мы *выбираем*.

Бог велит мужьям любить своих жен (Еф. 5:25-28; Кол. 3:19), и не только тогда, когда им этого хочется. Не имея этого фундаментального понимания любви, многие пары трагически предполагают, что не могут контролировать собственные чувства. Делая вывод, что любовь

просто волшебным образом появляется и также исчезает, слишком многие страдали и даже разрушали свои отношения из-за этого ошибочного мнения и трудностей, которые можно было бы решить.

Апостол Павел описывает природу и качества любви, которую от нас ожидает Бог, в этих прекрасных стихах: «Любовь терпелива, добра, она не завидует и не хвалится, она не гордится, не может быть грубой, она не ищет выгоды себе, она не вспыльчива и не помнит зла. Любовь не радуется неправде, но радуется истине. Она все покрывает, всему верит, всегда надеется, все переносит. Любовь не перестанет существовать никогда» (1Кор. 13:4-8, NRT).

Любовь—это гораздо больше, чем смутная эмоция или физическое влечение. Практика настоящей любви требует сознательного выбора и решимости. Истинная любовь выбирает проявить доброту и терпение перед лицом страдания. Не воздаст злом на зло (Рим. 12:17; 1Фес. 5:15). Люди, являющие пример такой любви, следуют примеру Самого Бога, «ибо Он благ и к неблагодарным и злым» (Лк. 6:35).

Полная, совершенная любовь—это то, что Бог ожидает от мужей по отношению к их женам. В этом основа благочестивого руководства семьей. Без любви мужья не смогут должным образом исполнять лидирующей роли, которую Бог ожидает от них в браке (Еф. 5:23). Когда муж проявляет благочестивую любовь, пользу получает вся его семья. Его жена и дети чувствуют себя в безопасности. Когда они знают, что их уважают и любят, им самим гораздо легче уважать мужа и отца как лидера семьи.

Но мужья должны понимать, что хотя Бог возложил на них ответственность за семью, их лидерское положение следует использовать только на благо семьи. Его никогда нельзя использовать в корыстных целях. Правильный тип лидерства формируется из понимания того, что и сам мужчина находится под властью—властью Божией (1Кор. 11:3).

Поскольку исторически мужья не оправдывали Божьих ожиданий к ним, некоторые пришли к выводу, что руководящая позиция мужчины в семье приносит зло и давно устарела. Настоящая проблема, однако, кроется в мужьях, которые пренебрегают благочестием или отвергают его, а не в Божьей модели семьи. Если мы принимаем Божьи наставления, мы должны принять и Его учение о модели брака.

Бог возлагает на плечи мужа огромную ответственность руководить своей женой и детьми в кротости и любви. Бог не дает ему ни права использовать свое положение грубо или эгоистично, ни права пренебрегать благополучием своей семьи. Для такого благочестивого руководства необходимо смирение, противоположное гордыне и высокомерию.

В пронзительном письме к Титу Павел объяснил, что Божья

модель семьи является основополагающим библейским учением: «Ты должен учить тому, что соответствует здравому учению. Учи пожилых мужчин быть воздержанными, достойными уважения, благоразумными, показывающими пример здоровой веры, любви и терпения. Также пожилым женщинам советуй вести себя благопристойно...наставлять молодых женщин любить своих мужей, любить детей, быть благоразумными, целомудренными, быть хорошими хозяйками, быть добрыми и послушными своим мужьям, чтобы Божье слово не было опорочено» (Тит. 2:1-5, NRT).

Уважение как залог успешного брака

Бог поставил мужей на руководящую позицию, но Он ожидает, что библейскую любовь и уважение будут проявлять и мужчины, и женщины (Еф. 5:21).

Помимо подробного разъяснения мужьям о том, как они должны любить своих жен (Еф. 5: 25-33), Павел дает особые наставления и самим женам: «Жены, повинуйтесь своим мужьям, как Господу, потому что муж есть глава жены, как и Христос глава Церкви, и Он же Спаситель тела. Но как Церковь повинуется Христу, так и жены своим мужьям во всем» (Еф. 5:22-24).

Этот стих учит, что добровольное признание женой руководящей роли ее мужа—жизненно важный компонент благочестивой модели брака. Это совсем не означает, что муж должен принимать все решения. Многие пары успешно распределяют домашние обязанности и вместе трудятся в соответствии со своими сильными сторонами и интересами. В любящем браке оба партнера должны обсуждать друг с другом все важные решения и вместе расставлять приоритеты. Если, после этого, согласно библейской модели брака, мужчина решит принять окончательное решение, все члены семьи должны его принять и соблюдать.

Тем не менее бывают случаи, когда мужу следует благоразумно уступить предпочтениям своей жены и детей. Тот факт, что он имеет право принимать финальное решение за всю семью еще не означает, что это решение всегда лучшее из возможных. Многие решения являются вопросом предпочтений, а предпочтения—это всегда индивидуальный вопрос. Любящий муж и отец должен быть чутким к желаниям и предпочтениям каждого члена семьи, конечно, если эти желания не нарушают нормы семьи и благочестия.

Ни один муж не сможет успешно руководить своим домом, если его жена не будет уважать и поддерживать руководящую позицию, данную ему Богом. Если жена не примет сознательного решения повиноваться наставлениям Бога она либо узурпирует руководящую позицию в семье, либо муж и жена будут постоянно спорить. Павел призывает жен уважать своих мужей (Еф. 5:33). Благочестивый

настрой как мужей, так и жен—ключ к тому, чтобы жизнь в соответствии с библейской моделью брака была радостным опытом для всех членов семьи.

Как и любовь, уважение также вопрос выбора. Мы можем сделать выбор в пользу уважения людей за их положительные качества или же выбрать презирать их за черты, которые нам не нравятся. Лучшее время для критической оценки друг друга—время до вступления в брак. Делать это после женитьбы поздно—теперь супругам нужно сосредоточиться на взаимном уважении, снисходительно относиться к несовершенствам друг друга и вдоволь хвалить хорошие качества. Как мудро и с юмором выразился однажды Бенджамин Франклин: «Держите глаза широко открытыми до брака и полузакрытыми во время него».

Конфликты и общение

Исследователи обнаружили, что то, как общаются два человека, напрямую отражает состояние их отношений. Позитивное общение, полное ободрения, указывает на хорошие отношения, тогда как чрезмерная критика указывает на плохие. В некоторых случаях одно короткое «извини» может быть столь же эффективным, как и «я тебя люблю».

Некоторые консультанты по вопросам брака утверждают, что парам следует научиться честно и открыто озвучивать и решать конфликты, перестав беспокоиться о количестве ссор. «Перестаньте прятаться и снимите груз со своих плеч»,—советуют они.

Но хотя откровенность в паре может быть полезной, спорить из-за каждого разногласия оказывается не такое уж и мудрое решение. Исследование 691 супружеской пары показало, что чем больше партнеры спорят (независимо от того, как они это делают), тем выше вероятность того, что в конечном итоге они разведутся (Richard Morin, «What's Fair in Love and Fights?» *Washington Post Weekly*). Конфликты снижают уважение и могут стать причиной скрытой обиды. Ссора может стать катализатором развода.

Но сколько конфликтов могут выдержать отношения? Существует один метод измерения, способный с точностью в 90% предположить, какие браки будут крепкими, а какие—распадутся. Он основан на процентном соотношении положительных и отрицательных замечаний в общении между супругами. Проводя исследование среди молодоженов и возвращаясь к ним спустя какое-то время, ученые обнаружили, что в тех парах, которые в конечном итоге остались вместе, критикующих замечаний в адрес друг друга было не более 5 на 100. У супружеских пар, которые в итоге развелись, на сотню замечаний приходилось 10 и более критикующих (Joanni Schrof, «A Lens on Matrimony», *U.S. News and World Report*).

Поскольку не существует двух людей, даже счастливо женатых, которые бы соглашались друг с другом во всем, для поддержания уважения в паре важно научиться решать разногласия мирно. Вот несколько принципов, которым должны следовать пары:

- **Разговаривайте друг с другом.** По очереди высказывайте свои убеждения, опасения и переживания, доброжелательно и не повышая голоса (Прит. 15:1). Отказ говорить о трудностях не решает проблемы. Научитесь выражать свое мнение без осуждения.

- **Уважайте различия, которые есть между вами.** Поскольку Бог создал человечество с широким разнообразием характеров, нам всем нужно научиться ценить эти различия и разные точки зрения. Даже шаги, которые мы предпринимаем, исполняя одни и те же Божьи указания, могут варьироваться от человека к человеку (2Петр. 3:9).

- **Ищите беспристрастное решение.** По возможности ищите такое решение проблемы, которое было бы приемлемым для обеих сторон (Фил. 2:4). Если это возможно, стремитесь к ситуации, в которой будет двое победителей, а не победитель и проигравший. Иногда, если выбор или действие не противоречит Божьему наставлению, нужно быть готовым уступить (Мф. 5:9; 1Кор. 6:7). Павел прекрасно иллюстрирует этот принцип: «Не о себе *только* каждый заботься, но каждый и о других. Ибо в вас должны быть те же чувствования, какие и во Христе Иисусе» (Фил. 2:4-5).

- **Прощайте,** ведь ошибки совершает каждый. Прощайте, чтобы и Бог, и ваш супруг были склонны впоследствии простить и ваши собственные ошибки (Мф. 6:15; Лк. 6:37). Покажите себя с лучшей стороны. Действия часто следуют за мыслями. Подойдите к своему брачному партнеру в духе любви и прощения и попросите Бога вернуть вас к правильному отношению (Пс. 50:12). Вместо того, чтобы позволить отрицательным эмоциям взять контроль над вами, примите решение относиться к супругу с уважением (2Кор. 10:5). И тогда ваши эмоции будут соответствовать вашим действиям.

- **Просите помощи.** Если вы опробовали все, что могли, но по-прежнему испытываете проблемы в отношениях с супругом, не бойтесь обратиться за компетентной профессиональной помощью. На пути к решению ситуации и вы, и ваш супруг могли совершать ошибки, которые не заметил ни один из вас, но их может заметить семейный консультант. Сильные, зрелые люди не боятся обращаться за помощью, когда нуждаются в ней (Прит. 4:7; Прит. 11:14).

Ценность командной работы

Бог желает, чтобы пары процветали, жили и росли в гармонии. Вместо того, чтобы вступать в войну полов, которую так часто склонны разжигать современные философии, Бог учит мужей и жен работать вместе, как одна команда. «Также и вы, мужья, обращайтесь благо-

разумно с женами, как с немощнейшим сосудом, оказывая им честь, как *сонаследницам* благодатной жизни, дабы не было вам препятствия в молитвах» (1Петр. 3:7).

Работая вместе, мужья и жены могут добиться гораздо большего, чем поодиночке. Жившие в первом веке Акила и Прискилла подали прекрасный пример супружеской пары, посвятившей себя Богу и службе Его народу. Будучи вместе, они работали с апостолом Павлом в Коринфе, делая палатки (Деян. 18:2-3), вместе же они путешествовали с ним в Сирию (Деян. 18:18), встречались с Аполлосом и «точнее объяснили путь Господень», когда он только начинал знакомство с верой (Деян. 18:24-26), а также обеспечили место для собрания церковной пастве, открыв двери своего дома (1Кор. 16:19).

Их любили и уважали. Обратите внимание, как их хвалит Павел: «Приветствуйте Прискиллу и Акилу, сотрудников моих во Христе Иисусе,—которые голову свою полагали за мою душу, которых не я один благодарю, но и все церкви из язычников» (Рим. 16:3-4). Эта пара имела в своей жизни гораздо большую цель, чем споры о несущественном. Они были живым примером «сонаследников благодатной жизни» (1Петр. 3:7).

Когда мужья и жены с любовью подчиняются в браке ролям, установленным Богом, они учатся подчиняться Ему. Близкие, полные любви отношения между мужьями и женами учат нас отношению Христа к Церкви (Еф. 5:32). Применение Божьих принципов в браке не только приводит к счастливым отношениям в этой жизни, но и дает более глубокое понимание благочестивых принципов, которые сохраняются в вечности.

Воспитание детей: как заложить пра- вильный фундамент

Божье Слово многое раскрывает об этой важнейшей теме, и родители могут найти в нем кладезь информации о том, как воспитывать счастливых и успешных детей.

О воспитании детей написано бесчисленное количество книг, и некоторые описанные в них подходы зачастую находятся на противоположных концах спектра, давая противоречивые советы. Где же мы можем найти надежную и достоверную информацию, которая поможет в выполнении этой важной обязанности—воспитании детей?

В Библии немало сказано в отношении этой важной темы, и родителям стоит обратиться к ее страницам за советом. Каким же должен быть фундаментальный подход к воспитанию?

Наше собственное *отношение* к детям, возможно, является самым важным фактором их правильного воспитания. Действительно ли мы любим своих детей? Показывают ли им наши слова и действия эту любовь? Готовы ли мы на жертвы ради них? Находим ли мы время, чтобы показать, как много они для нас значат?

Ничто не способно заменить время, которое мы проводим со своими детьми. Наше время—это наша жизнь. Для наших детей время, проведенное с ними,—это их жизнь. Родитель, который дает своим детям много материальных благ, но мало личного времени, упускает из виду один важный момент. Дети не соотносят время, проведенное родителем на работе для обеспечения семьи, с любовью к ним. Вместо этого они думают: значит, папа не любит проводить с нами время. А ведь время—это самый ценный подарок, который мы можем сделать нашим детям, и особенно качественно проведенное время, когда мы взаимодействуем и общаемся с ними.

Без этого основополагающего подхода, основанного на любви, мало что из того, что мы можем сделать для воспитания своих детей, принесет благоприятные результаты, то есть сформирует их в зрелых, ответственных и заботливых молодых мужчин и женщин.

Слова и действия оставляют неизгладимое впечатление

Время от времени все родители расстраиваются из-за поведения своих детей. Отцу или матери достаточно легко создать у ребенка впечатление, что он или она его не любит. Некоторые родители сво-



Чтобы научиться Божьим заповедям требуется гораздо больше, чем просто один раз в неделю посещать церковные службы. Это должно быть регулярной практикой, на протяжении всей недели и стать образом жизни.

ими сердитыми, разочарованными реакциями и комментариями заставляют своих детей чувствовать, что они ничего не стоят или что родители ими пренебрегают.

Именно поэтому родители должны тщательно обдумывать, какое впечатление их слова и поступки производят на детей. Ведь отец или мать могут быть расстроены лишь какой-то одной негативной чертой характера или поступком своего ребенка, но при этом заставляют его чувствовать себя совсем плохим человеком. Крайне важно, чтобы родители умели контролировать свой гнев, когда они поправляют и направляют ребенка, и четко разъясняли конкретное поведение, поступок или отношение, за которые они его наказывают.

Апостол Павел дает такое наставление родителям: «Отцы, не раздражайте своих детей, но, наоборот, воспитывайте их, приучая к порядку, и наставляя в Господнем учении» (Еф. 6:4, RSZ).

Другими словами, родители должны быть уверены, что дети знают, что их любят, даже когда их наказывают и поправляют. Это, конечно, не означает, что родители вообще никогда не должны проявлять гнев, он должен быть явно направлен на плохое поведение ребенка, а не на него самого. Недовольство поведением ребенка всегда должно быть контролируемым и быстро проходящим. Сам Бог временами гневается, но Он никогда не теряет самообладания, и у Его негодования и следующих за ним действий всегда есть праведная цель.

Когда дети знают, что о них искренне заботятся и что взыскание со стороны отца или матери исходит из беспокойства и используется для их же блага, наказание не вызывает раздражения и бунта.

С другой стороны, утверждения, которые ребенок болезненно воспринимает на свой счет, считая, что они характеризуют его личность, характер и убеждения как ничего не стоящие, заставляют ребенка

чувствовать себя отвергнутым и могут, в конечном итоге, привести к бунтарскому поведению, наносящему ущерб поведению и даже к побегу из дома.

Если родитель говорит своему ребенку, что он ни на что не годится, совсем скоро ребенок сам начнет в это верить и жить в соответствии с подобным представлением о себе. Чтобы проявлять *активную*, а не пассивную любовь к своим детям, мы должны делать им искренние комплименты и хвалить их, когда это необходимо. Все это убеждает детей в том, что их любят и ценят.

Обучение как родительская обязанность

Еще одним важным элементом правильного воспитания детей является активное обучение правильным ценностям и поведению. Бог особо подчеркивает эту родительскую обязанность: «И да будут слова сии, которые Я заповедую тебе сегодня, в сердце твоём; и внушай их детям твоим, и говори о них, сидя в доме твоём и идя дорогою, и лежа, и вставая» (Втор. 6:6-7).

Это не означает просто формальное обучение как в классе, хотя и это тоже уместно. Наставления, данные Богом, прежде всего вдохновляют на практическое, близкое к жизни усвоение и применение Божьего образа жизни, когда мы просто занимаемся своими повседневными делами.

Дети, конечно, быстро осознают, практикуют ли их родители то, чему учат. Поэтому пример родителей, вероятно, самый важный учитель из всех возможных. Родители *сами должны делать* то, чему учат. Нет ничего более неэффективного, чем родитель, который использует нецензурную брань, чтобы отчитать своего ребенка за то же самое. Как может родитель учить ответственности, если его собственные действия безответственны и приносят семье излишние трудности?

Наш личный пример сильно влияет на наших детей. Они быстро улавливают любые несоответствия. Дети принимают во внимание, насколько мы честны, как глубоко мы погружаемся в вопрос прежде чем принять решение, как мы относимся к их друзьям, насколько вежливо и уважительно относимся к другим. Они особенно следят за тем, живем ли мы сами в соответствии с теми принципами, о которых говорим, особенно, если мы осуждаем других людей по тем же вопросам.

Потребность в дисциплине

Важной частью обучения детей является дисциплина, которая может включать в себя и телесные наказания, хотя это спорный вопрос во многих обществах, активно обсуждаемый с самых разных сторон. Некоторые родители верят в их действенность, другие—выступают категорически против. К этому вопросу подключаются даже прави-

тельства, и некоторые страны даже объявили шлепки и подзатыльники вне закона. Важным дополнительным фактором в этих продолжающихся дебатах является и система образования—телесные наказания практически исчезли из большинства государственных школ.

Не забывайте, однако, о различных способах наказания или применения дисциплины. Вербальная коррекция, лишение привилегий, ограничение свободы действий и добавление дополнительных обязанностей—вот лишь некоторые из них. Иногда такие методы работают достаточно хорошо, и некоторые из них могут быть более эффективны с одним ребенком, чем с другим. Некоторые дети более чувствительны и хорошо реагируют на выговоры. Другие, наоборот, реагируют лишь на более решительные меры, способные преподать настоящий урок. Главное—это результат.

Благочестивый принцип заключается в том, чтобы использовать ровно столько наказаний, сколько необходимо для достижения желаемого результата.

Но иногда ни один из этих методов попросту не работает. Как в этом случае быть с телесными наказаниями?

Библия учит, что разумно применяемые телесные наказания вполне уместны в воспитании детей: «Не переставай наказывать (неразумное) дитя, потому что если накажешь его розгою, оно не умрет (от нея). Ты накажешь его розгою, а душу его избавишь от смерти» (Прит. 23:13-14, yun; см. также Прит.13:24; 22:15; 29:15).

Слово розга не должно толковаться как нечто, что может каким-либо образом причинить реальный вред ребенку. Под ним подразумевается что-то маленькое и легкое, что может причинить небольшую, ограниченную боль и не травмировать его. Размер может варьироваться в зависимости от возраста и роста ребенка.

Надлежащее телесное наказание включает в себя временное причинение незначительной боли с конкретной целью предотвратить неподобающее поведение в будущем, которое может привести к гораздо более серьезным и долгосрочным последствиям. Подобная незначительная и кратковременная боль ничто по сравнению со страданием, которое придет позже, если ребенок будет продолжать вести себя деструктивно. Однако родители должны мудро применять эту дисциплинарную меру. Ее следует использовать только во благо ребенка, а не для того, чтобы выплеснуть неконтролируемый родительский гнев.

Один из авторитетов по вопросам семьи и воспитания детей, психолог Джеймс Добсон, описал правильный подход к наказаниям следующим образом: «Вполне реально воспитать жестокого и агрессивного ребенка, если он наблюдает подобное поведение у себя дома. Если его регулярно бьют безжалостные и несдержанные родители, или если он становится свидетелем физического насилия между разгневанными

взрослыми, или если он чувствует себя нелюбимым и недооцененным своей собственной семьей—ребенок обязательно усвоит правила этой жестокой игры...Если вы родитель, это еще не дает вам права шлепать и запугивать ребенка из-за того, что у вас был плохой день или дурное настроение. Именно такая несправедливая практика подобного дисциплинарного наказания заставляет некоторые вполне благонамеренные институты власти полностью отвергать телесные наказания.

Однако тот факт, что этот метод используется неправильно, не является причиной для полного отказа от него. Многие дети отчаянно нуждаются в подобном разрешении своего непослушания. В тех ситуациях, когда ребенок полностью понимает, что его просят делать или не делать, но отказывается подчиняться авторитету взрослого, умеренная порка уместна и является кратчайшим и наиболее эффективным путем к корректировке поведения. Когда ребенок опускает голову, сжимает кулаки и дает понять, что пойдет ва-банк, нужно быстро и решительно вершить правосудие. Такая реакция не только не вызовет у мальчика или девочки агрессию—наоборот, она поможет им контролировать свои импульсы и жить в гармонии с различными формами благожелательного авторитета на протяжении всей их жизни» («*The New Dare to Discipline*»).

Телесные наказания должны быть мерой на случай непредвиденных обстоятельств, а не стандартным или единственным способом наказания. Их следует использовать только тогда, когда все другие подходы не работают, когда ребенок вышел из-под контроля и не подчиняется взрослому или когда он начинает проявлять свой бунтарский дух. Нельзя отшлепать ребенка за случайно пролитое молоко или за тройку в таблице успеваемости. Как и нельзя, чтобы подобная мера наказания становилась доминирующим инструментом в воспитании детей.

Доктор Добсон говорит: «По моему мнению, шлепки следует приберегать до момента, когда ребенок (в возрасте от полутора до десяти лет) вызывающе выражает родителям свое «Я не буду!» или «Сам молчи!» Когда подростки проявляет такого рода непокорное бунтарское поведение, вы должны быть готовы немедленно ответить на их вызов» (*Dobson*).

Беря пример с Божьих проявлений дисциплины

Учитывайте, что Бог всегда наказывает христиан исключительно из любви к ним. Обратите внимание на стихи из Послания к Евреям 12:5-11: «И забыли утешение, которое предлагается вам, как сынам: «сын мой! не пренебрегай наказания Господня, и не унывай, когда Он обличает тебя. Ибо Господь, кого любит, того наказывает; бьет же всякого сына, которого принимает».

Если вы терпите наказание, то Бог поступает с вами, как с сынами. Ибо есть ли какой сын, которого бы не наказывал отец? Если же остаетесь без наказания, которое всем обще, то вы—незаконные дети, а не сыны. Притом, если мы, будучи наказываемы плотскими родителями нашими, боялись их, то не гораздо ли более должны покориться Отцу духов, чтобы жить?

Те наказывали нас по своему произволу для немногих дней; а Сей—для пользы, чтобы нам иметь участие в святости Его. Всякое наказание в настоящее время кажется не радостью, а печалью; но после наученным через него доставляет мирный плод праведности».

В этом отрывке из Послания к Евреям цитируются Притчи 3:11-12, в которых Божье исправление нас как Его детей сравнивается с поведением земного родителя, дисциплинирующего собственных детей, исходя из любви и заботы о них.

Эти стихи учат нас нескольким жизненно важным принципам дисциплины. Из них мы узнаем, что (1) Бог воспитывает в любви, (2) дисциплина—это не непринятие, а часть нашего взросления и роста, (3) она формирует уважение и (4) приносит добрые плоды и праведность.

Греческое слово «дисциплина» в отрывке из Послания к Евреям включает в себя понятия воспитания и обучения, исправительного руководства и наказания. Правильное воспитание ребенка включает в себя все эти элементы обучения.

Другой библейский принцип, который должны учитывать родители при оценке дисциплинарных мер, подходящих для их детей, был выражен апостолом Павлом: «Всякая душа да будет покорна высшим властям, ибо нет власти не от Бога; существующие же власти от Бога установлены. Посему противящийся власти противится Божию установлению. А противящиеся сами навлекут на себя осуждение» (Рим. 13:1-2).

Родители должны понимать, что некоторые дисциплинарные меры, рекомендуемые в Священном Писании, могут быть ограничены местными или государственными законами.

Благословение и ответственность

Божье Слово говорит нам, что дети—это дар, Его благословение. Быть родителем—это, пожалуй, самая большая ответственность, которую мы можем взять на себя в этой жизни, и она может принести величайшие награды.

Мы можем многому научить своих сыновей и дочерей, но мы также можем многому научиться у них о жизни и взаимоотношениях. Если мы эффективны в воспитании детей, они могут даже превзойти нас и достичь большего, чем мы. Это достойная цель и настоящая честь для любого родителя.

Путь к счастливой семье

Любящая семья—одно из величайших благословений жизни. Но такая семья не возникает сама по себе. Священное Писание дает нам ключи, которые помогут вам обрести крепкую и счастливую семью.

Кажется, что нет ничего лучше, чем возвращаться в дом, полный любви, детей и счастливой семейной жизни. И хотя у нас может быть отличная работа, но без успешной семейной жизни мы чувствуем большую пустоту в нашей жизни.

В самом широком смысле семья состоит не только из нашего супруга и детей, но и из родителей, дядюшек и тетюшек, двоюродных братьев и сестер, племянников, племянниц и всех других членов нашей большой семьи. Хорошие отношения со всеми ними—это чудесное благословение.

Чтобы понять, как мы можем наладить свои семейные отношения, давайте посмотрим, как зародился институт семьи.

Вскоре после того, как Бог создал первого человека, Адама, Он сказал: «...не хорошо быть человеку одному; сотворим ему помощника, соответственного ему» (Быт. 2:18).

Будучи один, Адам был неполон, и тогда Бог создал женщину, Еву, чтобы она стала его спутницей в жизни. Бог создал мужчин и женщин, чтобы они дополняли друг друга, а не соперничали между собой. Он создал их для совместной работы в рамках брака, для создания семей и заселения земли.

Ключи к счастью

Бог не создавал семейные отношения, чтобы затем оставить нас одних слепо спотыкаться, пытаясь понять, как они должны работать. В Священном Писании даны все ключи к успеху и семейному счастью. Когда мы следуем данным нам инструкциям, мы можем устранить большую часть разногласий, столь часто встречающихся в семьях.

Один из ключей, который дает Бог, состоит в понимании того, что брак—это обязательство на всю жизнь. Когда Иисус Христа спросили о разводе, Он ответил: «...не читали ли вы, что Сотворивший в начале мужчину и женщину сотворил их? И сказал: посему оставит человек отца и мать и прилепится к жене своей, и будут два одною плотью» (Мф. 19:4-5).

Иисус показал, что брак был задуман Богом как священный дого-



Суббота - это день, когда члены семьи должны вместе обедать, возможно, совершать прогулки и, прежде всего, вместе поклоняться Богу.

вор, обет между мужчиной и женщиной (Мал. 2:14)—то есть соглашение, которое нельзя нарушать.

Счастье не приходит случайно само по себе. Мы получаем наибольшее удовлетворение, когда делаем то, что считаем важным. Точно так же дело обстоит и с семьей. Бог создал этот институт, чтобы мы имели возможность усвоить множество важных уроков и реализовать свой потенциал в Его семье (2Кор. 6:18; Евр. 2:10-11; 1Ин. 3:2).

Бог дает инструкции о том, как должна работать семья. В пятой заповеди Он говорит нам: «Почитай отца твоего и мать твою, чтобы продлились дни твои на земле, которую Господь, Бог твой, дает тебе» (Исх. 20:12).

Мы должны почитать своих родителей: в юности—почтительным послушанием, а когда они состарятся—посещая их, регулярно общаясь и уважая их. Также мы должны заботиться об их материальных и эмоциональных потребностях.

Бог обещает особое благословение людям, которые соблюдают эту заповедь. Обратите внимание на награду, обещанную за почитание родителей: «чтобы продлились дни твои на земле, которую Господь, Бог твой, дает тебе». В Послании к Ефессянам 6:2 апостол Павел описывает это наставление как «первую заповедь с обетованием».

Еще одно благословение, которое исходит от семьи,—это дети. Псалом 126:3-5 говорит нам:

«Вот наследие от Господа: дети; награда от Него—плод чрева. Что стрелы в руке сильного, то сыновья молодые. Блажен человек, который наполнил ими колчан свой!...»

Будь то родители, у которых недавно родился первенец, удивляющиеся чуду жизни, бабушка, с гордостью держащая на руках своего первого внука, или дедушка, играющий с внуком в мяч во дворе,— все они открывают для себя, что дети—это Богом данный источник радости.

Однако легко забыть, что дети—это Божье благословение. Слишком часто мы думаем о других вещах: о том, чтобы повеселиться, посетив экзотическое место отдыха, познакомиться с интересными людьми или стать свидетелем захватывающего события. Тем не менее в конце концов мы осознаем, что жизнь становится гораздо более насыщенной, когда мы находим время, чтобы посмотреть, заметить и оценить простые вещи вокруг нас.

Счастье начинается с дома

К сожалению, современный образ жизни имеет тенденцию разделять семьи. Внуки часто живут далеко от бабушек и дедушек. Молодежь отделена от своих тетюшек, дядюшек и двоюродных братьев. Конечно, регулярные визиты и телефонные звонки могут помочь сократить расстояние и поддерживать связь с другими членами семьи, но эти меры не всегда достаточны.

Создание счастливых, стабильных, больших семей требует усилий. В Послании к Галатам 6:7 апостол Павел объясняет, что мы пожинаем то, что сами посеяли. Формирование правильно взаимодействующей семьи требует большого труда, точно так же, как необходимо прилагать усилия, чтобы начать карьеру, построить дом или вспахать поле.

Обычно мы пожинаем плоды пропорциональные усилиям, которые мы приложили для создания чего-либо. Если мы начнем строить дом, но не будем использовать качественные материалы и труд профессионалов, наш дом не будет иметь большой ценности. С членами наших семей все точно так же. Когда мы прикладываем усилия и проявляем заботу, мы пожинаем плоды здоровых отношений. С другой стороны, когда мы не вкладываем в свою семью силы и время, мы не можем ожидать взамен слишком многого.

Давайте рассмотрим, какой вклад мы можем сделать, чтобы создать в своих семьях наиболее благоприятную атмосферу.

Наше время: драгоценный дар

Проводить время вместе важно для людей в любых результативных и правильных отношениях. Многочисленные нагрузки и требования, которые нам предъявляет наше время, скорее разъединяют семьи, чем сближают их. Некоторым людям сложно проводить со своими

супругами и детьми больше нескольких минут в день.

Часто можно услышать, как люди жалуются на нехватку времени. Тем не менее, кажется, мы всегда находим время для вещей, которые действительно хотим сделать.

Насколько важна ваша семья? Насколько она приоритетна для вас?

Задав себе эти вопросы, мы можем увидеть необходимость в изменении наших приоритетов. Возможно, вам придется *заранее планировать время* для вашей семьи.

Когда члены семьи живут в одном районе и разделяют обязательство повиноваться Божьим заповедям, у них существует особая возможность проводить время вместе, поклоняясь Богу.

Четвертая заповедь наставляет нас: «Помни день субботний, чтобы святить его» (Исх. 20:8). Несмотря на то, что заповедь о Субботе является одним из самых часто игнорируемых Божьих законов, ее соблюдение предоставляет семьям множество возможностей для того, чтобы собраться вместе.

Чтобы узнать, как найти время для размышления о духовных ценностях, нужно узнать больше о еженедельной Субботе Божией. Обязательно прочитайте нашу бесплатную брошюру «От захода солнца до захода солнца: покой Субботы Божией».

В нынешнее время заповедь о Субботе стала важнее, чем когда-либо, из-за плотного графика современной жизни. Суббота Божия—это день, когда члены семьи должны собраться вместе за ужином, возможно, уделить время прогулке и, главное, вместе почитать Бога. Проводя время со своими близкими родственниками в Субботний день, вы можете улучшить ваши взаимоотношения, научить их Божьим ценностям и связать свою семью воедино вечными духовными принципами.

В дополнение к Субботе проводить время вместе членам одной семьи позволяют и другие совместные мероприятия, такие как поездки, отпуск и праздники. Все эти моменты дают родителям возможность поговорить с детьми, узнать, что они думают о жизни, какие у них надежды, мечты и разочарования. Также это время, когда и дети могут начать задавать родителям вопросы о жизни. Когда семья проводит вместе много времени, например, в многочасовом путешествии, родители могут использовать это время для общения с детьми, тем самым делая семью более сплоченной.

Источник поддержки

Рано или поздно наступает момент, когда что-то идет не так. Когда приходят трудные времена, семья может оказать мощную поддержку. В книге Екклесиаста 4:11-12 есть указание на преимущество такой поддержки: «Также, если лежат двое, то тепло им; а одному как согреться? И если станет преодолевать кто-либо одного, то двое

устоят против него: и нитка, вдвое скрученная, не скоро порвется». Что может быть лучше физической, эмоциональной и даже духовной поддержки, оказанной любящей семьей, которая всегда приходит на помощь?

Павел призывал общину в Фессалониках: «ободряйте малодушных, поддерживайте слабых, со всеми будьте долготерпеливы» (1Фес. 5:14, ВТ). Помощь со стороны семьи—первый источник помощи при возникновении проблем. Если кто-то из семьи заболевает или теряет работу, поддержка других ее членов может помочь: они могут одобрять его не опускать руки и не впадать в отчаяние.

Известной проблемой во время земного служения Иисуса были не поддерживающие друг друга семьи. Христос отчитывал фарисеев, наказывая им, что они должны заботиться о пожилых и нуждающихся членах своей семьи. «И сказал им: хорошо ли, что вы отменяете заповедь Божию, чтобы соблюсти свое предание? Ибо Моисей сказал: «почитай отца своего и мать свою, и злословящий отца или мать смертью да умрет». А вы говорите: «кто скажет отцу или матери: корван (то есть: «дар Богу») то, чем бы ты от меня пользовался», тому вы уже попускаете ничего не делать для отца своего или матери своей» (Мк. 7: 9-12). Он ясно дал понять, что члены семьи обязаны заботиться о своих пожилых родителях.

Одним из способов оказания поддержки пожилым родителям является регулярный контакт. Написать им или позвонить по телефону, чтобы узнать, как идут дела,—это хороший первый шаг. Однако следует довести дело до конца, оказывая родителям помощь по мере ее необходимости. Принцип оказания помощи распространяется и на других членов семьи, когда они в ней нуждаются.

Важность традиций

Традиции помогают семьям правильно функционировать и сближаться. Мы уже упоминали, что следование четвертой заповеди (соблюдение дня Субботнего в святости) может помочь укрепить семью. Но помимо Субботы и библейских праздников, другие семейные традиционные праздники, например, празднование годовщины, дают важные возможности для развития отношений. Чтобы понять значение библейских Священных Дней, обязательно изучите брошюру «Божий план Священных Дней: обещание надежды для всего человечества».

Иисус Христос также побуждает нас оказывать гостеприимство другим людям, не относящимся к кругу наших ближайших родственников: «Когда делаешь обед или ужин, не зови друзей твоих, ни братьев твоих, ни родственников твоих, ни соседей богатых, чтобы и они тебя когда не позвали, и не получил ты воздаяния. Но, когда делаешь пир, зови нищих, увечных, хромых, слепых, и блажен будешь, что

они не могут воздать тебе, ибо воздастся тебе в воскресение праведных» (Лк. 14:12-14).

Потребность в правилах

Мы живем в эпоху, когда многие правила, стандарты и традиции, которые когда-то управляли обществом, были отвергнуты. Что мы имеем в итоге? У молодых людей нет ориентиров, которые помогли бы им вырасти и стать ответственными взрослыми. Слишком многие бродят по улицам, не имея установок, которые определяли бы надлежащее поведение.

Детям нужны границы и правила. Они должны знать, что от них ожидают. В Притче 29:15 мы читаем, что «розга и обличение дают мудрость; но отрок, оставленный в небрежении, делает стыд своей матери». Дети и подростки могут не оценить коррекцию и правила, будучи маленькими, но когда они станут старше, они увидят их смысл и будут благодарны за мудрость родителей, которые дали им надлежащее руководство.

Росс Кэмпбелл, доктор медицины, понимает важность правил для развития детей. В своей книге «Как по-настоящему любить своего подростка» он пишет: «Подростки на каком-то уровне своего сознания понимают, что им нужны руководство и контроль со стороны родителей. Они этого хотят. Я слышал, как многие подростки говорили, что родители их не любят, потому что они недостаточно строги или тверды. Немало и тех подростков, которые выражают свою благодарность и любовь родителям, проявившим своим руководством и контролем заботу и участие» («*How to Really Love Your Teenager*»).

Наличие правил и указания полезны для детей. Они дают им понять, чего от них ожидают и определяют надлежащие стандарты поведения.

Ответственные родители, любящие своих детей, уделяют пристальное внимание установлению своих же правил. Доктор Кэмпбелл задает вопрос: «Должны ли ваши правила быть справедливыми, гибкими и разумными? Или вы должны быть очень строгим родителем? Важно помнить, что нормальный подросток будет проверять, а иногда и нарушать ваши ограничения или правила. Здравый смысл подсказывает, что большинству подростков свойственно оспаривать или нарушать правила, независимо от того, насколько строгими или гибкими они бы ни были. Поэтому разумнее всего изначально сделать правила достаточно строгими и жесткими» (там же).

Позже, когда дети повзрослеют и начнут демонстрировать более ответственное поведение, правила можно смягчить в тех частях где и когда это уместно.

Библия говорит нам, что дети тоже должны нести ответственность. Павел писал: «Дети, повинуйтесь своим родителям в Господе,

ибо сего требует справедливость» (Еф. 6:1). В идеале молодые люди учатся у родителей, которые преподают им Божьи наставления.

Конечно, детям свойственно подвергать установленные правила проверке. Однажды они могут посчитать, что знают как поступить лучше, чем родители—и когда это случится, родители должны найти время, чтобы объяснить, почему были установлены те или иные правила. Например, если у ребенка есть склонность не пристегиваться ремнем безопасности во время езды в автомобиле, объясните ему причину, по которой он должен это делать: ремни безопасности спасают жизни и предотвращают серьезные травмы в случае аварии. Если всегда пристегивать детей ремнями безопасности с самого раннего возраста, у них попросту выработается привычка и тогда, скорее всего, когда они станут старше, им не придется бороться с опасной манерой не пристегивать ремни.

Долгосрочный ингредиент успеха—любовь

Любовь—это самый важный компонент любой успешной семьи. Если члены семьи любят друг друга, они будут более терпимы и снисходительны, и будут всегда готовы поддержать более слабых членов семьи.

Апостол Павел так описывает признаки истинной любви—бескорыстной заботы о других людях: «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» (1Кор. 13:4–7).

Любовь особенно важна в структуре семьи. Она задает нужное направление, когда мы задаемся вопросом, как вести себя с тем или иным членом семьи. Проявлять любовь значит применять дисциплину, когда это необходимо. Такая любовь требует от родителей мужества и самодисциплины, то есть тех же качеств, которые мы хотели бы видеть в своих детях.

Нынешние социальные изменения серьезно угрожают семье. Некоторые даже задаются вопросом, сможет ли институт семьи выжить. Многие вещи постоянно угрожают ему, подрывая этот основной элемент нашего общества.

Вы можете многое сделать для того, чтобы ваша семейная жизнь наладилась или сложилась правильным образом, а ваша семья не стала одной из жертв текущих обстоятельств. Вы можете помочь сделать свою семью настоящим убежищем для ее членов, гаванью от штормов жизни в беспокойном мире.

Чтобы ваша семейная жизнь процветала, обязательно применяйте описанные выше и многие другие принципы, которые можно найти на страницах Библии.

Важность правильных дружеских отношений

Бог создал нас таким образом, чтобы мы нуждались в других людях: формировали, поддерживали и наслаждались хорошими отношениями друг с другом. Что же Божье Слово говорит о дружбе?

Некоторые люди предпочитают одиночество, но все же большинству хочется быть с кем-то рядом. Для таких людей важны отношения и ощущение связи с другими людьми. Они нуждаются в наличии и сохранении дружеских отношений.

Дружба—это часть Божьего образа жизни, поэтому Его Слово многое говорит о ней. И действительно, Сам Бог особо подчеркивает Свое желание к созданию крепких связей и дружбы. Иисус Христос, который един разумом и Духом со своим Отцом, избрал Церковь как свою невесту—такое решение подразумевает весьма близкие отношения, а также дружбу. Здоровые, крепкие и близкие взаимоотношения лежат в самой основе Божьего плана.

В Писании в качестве друзей Бога упоминаются Авраам и Моисей (Исх. 33:11; Иак. 2:23), близкие друзья были и у Иисуса. И хотя Его ученики были ближайшими из них, Он также имел дружеские отношения и с другими людьми, в том числе со сборщиками налогов. За это Он был осужден другими (Мф. 11:19). Но один из мытарей, Матфей, впоследствии стал Его учеником (Мф. 9:9-13).

Эти примеры показывают нам, что нет ничего плохого в том, чтобы дружить с людьми, которые не являются христианами.

Однако, есть одна таящаяся опасность, которую мы всегда должны иметь в виду, когда речь идет о дружбе. Иоанн, еще один ученик и близкий друг Иисуса, описывал ее так: «Не любите мира, ни того, что в мире: кто любит мир, в том нет любви Отчей. Ибо всё, что в мире: похоть плоти, похоть очей и гордость житейская, не есть от Отца, но от мира сего. И мир проходит, и похоть его, а исполняющий волю Божию пребывает вовек» (1Ин. 2:15-17). Его слова означают, что в своих дружеских отношениях мы должны поддерживать адекватный





Люди могут быть намного более эффективными, более уравновешенными и более мудрыми, развивая и поддерживая здоровые дружеские отношения.

баланс. Мы должны помогать другим людям в нашем мире—то есть в обществе—но не становиться частью того образа жизни, который ведет этот мир.

Из всех Своих учеников, Спаситель, очевидно, чувствовал себя наиболее близким с Иоанном—именно ему Он поручил заботиться о Своей матери, Марии, после Его смерти. Это, вероятно, указывает на то, что будучи другом для многих, Иисус чувствовал особую связь именно с Иоанном, главной темой посланий которого является любовь.

Поскольку Бог есть любовь, а Сын Божий подобен Своему Отцу (Евр. 1:3), это может быть причиной, по которой Иисус чувствовал особую близость к Иоанну. Следуя примеру Христа, мы видим, что нет ничего плохого в том, чтобы иметь близких друзей, если они не мешают нам помогать другим и поддерживать с ними хорошие отношения.

Развивая и поддерживая здоровые дружеские отношения, люди становятся намного более эффективными, уравновешенными и мудрыми. Слово Божье поддерживает такой подход к жизни и отношениям. Книга Притчей Соломоновых изобилует мудрыми высказываниями о разных аспектах дружбы. Притчи фокусируют внимание на важности развития дружеских отношений по правильным причинам.

Например, в Притче 19:4-6 говорится: «Богатство прибавляет много друзей, а бедный оставляется и другом своим...Многие заискивают у знатных, и всякий—друг человеку, делающему подарки».

Соломон замечает, что многие люди заводят друзей, имея скрытые мотивы, надеясь, что друг сможет что-то для них сделать. Но настоящий друг—это тот, кто пожертвует ради своего брата, а не тот, кто пожертвует братом ради собственной выгоды.

Настоящий друг не будет дружелюбным с вами лишь тогда, когда все идет хорошо, но будет любить вас всегда, даже в периоды невзгод (Прит. 17:17).

Настоящий друг глубоко предан имеющимся между вами отношениям. Обратите внимание, как это описывает Иисус Христос: «Никто не любит сильнее того, кто отдаёт свою жизнь за друзей» (Ин. 15:13, ENT). Иисус не говорил все это просто так, Он сам жил подобным образом. Нам очень сложно следовать этому замечательному примеру.

Некоторые полагают, что быть кому-то другом значит никогда не противоречить и не высказывать несогласие, но на самом деле бывают случаи, когда настоящий друг должен указать на его неправоту. «Искренни укоризны от любящего, и лживы поцелуи ненавидящего» (Прит. 27:6).

Друзья должны помогать и подкреплять друг друга, помогая расти и совершенствоваться (Прит. 27:17). Работая вместе, люди добиваются большего успеха. Двоим действительно лучше, чем одному (Еккл. 4: 9-12).

Божий путь—это не путь полной независимости от других. Это путь взаимозависимости—тесных взаимоотношений и совместной работы хорошо подготовленной команды для достижения целей, которые Он ставит перед нами. Всем нам необходимо активно искать, развивать и поддерживать дружеские отношения, в основе которых лежат праведные мотивы. Ведь в результате этого мы станем лучше.

Путь к успеху в работе и карьере

Хотя Библия была написана много веков назад, она содержит проверенные временем и уже доказавшие свою эффективность принципы достижения успеха в работе и карьере. Каковы же основные из них?

В мире, который сильно изменился за последние годы, кажется, что мало что менялось так быстро, как трудовая занятость и экономическая ситуация.

Не так давно, обычным делом было работать на себя или изучить профессию и работать на одного и того же работодателя большую часть своей трудовой жизни (а то и вовсе всю жизнь). Большинство людей приходили в одну компанию и фактически формировали рабочее партнерство, длиною в жизнь.

Но сейчас дела обстоят совсем иначе. Такого рода уверенность в работе и лояльность как работодателя к работнику, так и наоборот остались в прошлом. Сейчас люди гораздо чаще работают на нескольких работодателей, регулярно меняя их в течение жизни, приобретают множество разнообразных навыков и, строя свою карьеру, в разное время занимают разные должности и позиции.

В мире растущей конкуренции, в котором происходят слияния, поглощения и банкротства предприятий, стаж и опыт работы зачастую перестают приравниваться к гарантии занятости. Люди теряют работу в результате сокращения штатов и увольнений, которые иногда случаются практически без предупреждения. Во многих развитых странах целые категории рабочих мест были ликвидированы, заменены компьютерами и автоматизацией или переданы на аутсорсинг в более бедные страны, где работники выполняют эту работу за меньшую стоимость.

Предлагает ли Библия какое-либо руководство о том, как добиться успеха в работе и карьере, живя в мире, столь далеком от жизни и библейских времен?

Универсальность в меняющемся мире

Очевидно, что одним из ключевых факторов экономического выживания является универсальность.

Только относительно недавно, в рамках последних нескольких поколений, мы стали свидетелями столь заметного перехода к специализации, который в значительной степени обусловлен

технологическим прогрессом. Он постоянно изменяет наш мир, буквально в одночасье создавая все новые возможности для бизнеса и работы, но так же быстро делая многие другие навыки и специальности устаревшими.

С точки зрения гибкости наш мир вполне можно сравнить с библейским миром 2000-летней давности. Тогда большинство людей были самозанятыми и были вынуждены учиться многим навыкам по мере необходимости. Их общество не было «обществом одноразового потребления», в котором, если что-то ломается, можно просто пойти в магазин и купить новое. Люди сами делали большинство вещей, которыми пользовались в повседневной жизни, и они сами же их ремонтировали, когда это было необходимо. В силу необходимости они приобретали множество навыков, чтобы обеспечить себя и свои семьи.



В мире, который так далек от жизни и библейских времен, предлагает ли Писание какое-либо руководство о том, как быть успешным в работе и карьере?

Точно так же, из необходимости, современным людям в нашем быстро меняющемся мире приходится осваивать множество профессиональных навыков. Тот, кто не учится, не растет и не меняется со временем, однажды может обнаружить, что он остался позади, брошенный на произвол судьбы.

Вечные принципы успеха

Несмотря на то, что мы живем в мире постоянных изменений, некоторые вещи остаются неизменными вот уже тысячи лет. Наш мир далек от библейского, но страницы Библии раскрывают вечные принципы, которые сегодня применимы точно так же, как и тысячи лет назад, когда они были написаны впервые.

С этой точки зрения, особенно полезна книга Притчей Соломоновых, которая не только предлагает руководство о том, как добиться успеха в работе, но и изобилует советами о том, как добиться успеха во всех сферах жизни. Обратите внимание, как в самых первых нескольких стихах царь Соломон выражает цель

книги Притчей: «Притчи Соломона, сына Давидова, царя Израиля: да принесут они мудрость и наставление и да помогут осмыслить разумные высказывания; да научат они правилам благоразумной жизни, праведности, справедливости и честности и дадут простакам проникательность, а юным—знание и рассудительность; пусть послушают мудрые и умножат познания, и пусть разумные получат советы» (Прит. 1:1-5, NRT).

Проще говоря, книга Притчей учит нас мудрости. В ней записаны сотни наблюдений обо всех аспектах жизни и наших отношений друг с другом—сотни ценнейших советов, проверенных временем. Давайте рассмотрим некоторые из них, а именно, те советы, которые должны помочь нам добиться успеха в работе и карьере, независимо от того, работаем мы на себя или на других.

Крошечный природный учитель

Соломон был человеком множества талантов: он был не только одаренным писателем, учителем и композитором, но и исследователем природы, который записал свои наблюдения об окружающем мире (3Цар. 4:30-34).

Собственно говоря, один из первых записанных им принципов достижения успеха в работе и во всех остальных сферах жизни, был основан на наблюдениях за одним из самых крошечных Божьих созданий—муравьем.

«Пойди к муравью, ленивец, посмотри на действия его, и будь мудрым. Нет у него ни начальника, ни приставника, ни повелителя; но он заготавливает летом хлеб свой, собирает во время жатвы пищу свою. Доколе ты, ленивец, будешь спать? когда ты встанешь от сна твоего? Немного поспишь, немного подремлешь, немного, сложив руки, полежишь: и придет, как прохожий, бедность твоя, и нужда твоя, как разбойник» (Прит. 6:6-11).

Соломон говорит, что, глядя на простого муравья, мы можем многому научиться о том, как достичь успеха в жизни. Во-первых, муравью не нужен кто-то, кто говорил бы ему, что делать. Он понимает свои нужды и потребности и сам разбирается с ними.

Любой руководитель признает ценность работника, который следует такому примеру,—то есть работника, который учится своему делу, выполняет его и которому не нужно напоминать, чем необходимо заняться. Те, кому нужно постоянно говорить, что делать, редко добиваются успеха, потому что они не только тратят время и энергию своих руководителей, но и проявляют мало (или совсем не проявляют) инициативы, не демонстрируя возможный потенциал для развития.

Во-вторых, муравей в наблюдениях Соломона инстинктивно признает необходимость готовиться к будущему. Когда есть возможность

сбирать еду, он охотно и усердно работает, чтобы запастись провизией для предстоящих неурожайных времен.

Точно так же и мы должны признать необходимость подготовки к будущему. Когда обстоятельства складываются удачно, используйте их по максимуму, осознавая, что так будет не всегда. Когда жизнь предоставляет нам возможности, мы должны научиться их распознавать и действовать, пока позволяют обстоятельства. Ведь возможности могут больше и не появиться.

Ценность усердного, упорного труда

Из размышлений Соломона о поведении муравья мы можем вынести один очевидный урок: чтобы добиться успеха, нужно упорно трудиться. Муравей, кажется, инстинктивно понимает, что для того, чтобы выжить, ему нужно усердно работать. Но слишком многим людям еще только предстоит это понять.

Никто не хочет нанимать или удерживать на работе ленивого, пассивного и ненадежного человека, который только и делает, что ищет оправдания или поводы избежать работы. Такие люди обычно доставляют больше хлопот, чем приносят пользы. Соломон прямо указывает, как обычно заканчивают такие люди—в нищете и в нужде.

Любопытно, что высказывания Соломона по этому поводу подразумевают, что эти последствия поражают ленивого человека неожиданно, словно разбойники или грабители, нападающие внезапно и без предупреждения.

Кажется, что по крайней мере некоторым из людей не хватает дальновидности даже для того, чтобы попросту увидеть неизбежные последствия своей лени. Возможно, вы и сами сталкивались с такими проблемными работниками и видели, как они беззаботно живут своей жизнью, даже не подозревая о недостатках собственного поведения до тех пор, пока однажды их не уволят. Соломон отмечает, что некоторые люди настолько не замечают своих недостатков, что, кажется, теряют связь с реальностью (Прит. 26:16).

Соломон добавляет, что мы должны учиться на примерах, которые видим вокруг себя. Мы должны осознать связь причины и следствия, говорит он, чтобы понять, что ведет к успеху, а что—к бедности: «Проходил я мимо поля человека ленивого и мимо виноградника человека скудоумного: и вот, все это заросло терном, поверхность его покрылась крапивою, и каменная ограда его обрушилась. И посмотрел я, и обратил сердце мое, и посмотрел и получил урок: 'Немного поспишь, немного подремлешь, немного, сложив руки, полежишь,—и придет, как прохожий, бедность твоя, и нужда твоя—как человек вооруженный'» (Прит. 24:30-34).

В Притчах неоднократно сказано, что когда речь идет об успехе, ничто не заменит усердного труда: «От всякого тяжелого труда

бывает прибыль, а пустословие приносит только нужду» (Прит. 14:23, NRT).

Разговоры, как указывает Соломон, сами по себе ничего не производят, и даже добрые намерения без дела остаются просто намерениями: «Ленивый желает, но не получает, у того же, кто прилежно трудится, всего вдоволь» (Прит. 13:4, ERV). Благие намерения без последующих действий не приносят ничего, однако правильные действия в соответствии с такими намерениями всегда окупаются.



Соломон заметил, что те, кто не хочет работать, всегда способны придумать достаточно изобретательных отговорок: «Ленивец говорит: ‘лев на улице! посреди площади убьют меня!’» [«Ленивый говорит: «Я не могу идти работать. На улице лев, он может меня растерзать»» ERV] (Прит. 22:13). Но оправдания также не способны заменить дело.

Те, кто полон энтузиазма и мотивирован в своей работе, вполне естественно получают повышение по службе и большую ответственность.

Усердие и трудолюбие приносит свои плоды

Есть еще одно личностное качество, тесно связанное с упорным трудом, которое часто называется в Библии усердием. Мы можем называть это по-разному: инициативность, мотивация, энтузиазм, активность, дальновидность.

Усердие и трудолюбие противоположны лени. *Плоды*, которые приносят усердие и трудолюбие, также противоположны последствиям лени. Что же Соломон говорит о той награде, которую приносит усердие, что он говорит об инициативности, целенаправленности и дальновидности?

Он пишет: «Руки усердных [«прилежных» SYN, «кто много трудится» ERV] будут править, а ленивых приставят к труду подневольному» (Прит. 12:24, NRT).

То есть те, кто полон энтузиазма и мотивирован в своей работе, вполне естественно получают продвижение по службе и большую ответственность. Если вы хотите, чтобы вас считали перспективным для продвижения по службе, культивируйте и развивайте эти качества. Делайте все возможное в своей нынешней должности, чтобы

показать, что вы сможете справиться с дополнительной ответственностью, и тогда она, скорее всего, будет вам дана.

Тот, кто придерживается пассивного подхода и не заинтересован в работе, не должен ожидать и появления дополнительных обязанностей, а также дополнительной оплаты, которая приходит с ними. «Ленивые руки ввергают в бедность, а усердные руки приносят богатство»,—говорит Соломон (Прит. 10:4, NRT). Результаты, которых добивается человек благодаря рабочим привычкам, отмеченным Соломоном почти 3000 лет назад, не изменились и сегодня.

«Все, что может рука твоя делать, по силам делай»,—советует Соломон в другой библейской книге (Еккл. 9:10), и это действительно мудрый совет. Если мы будем делать все, что можем, с теми возможностями, которые нам уже предоставили, для нас будет открываться все больше и больше новых перспектив. Будучи царем Израиля, Соломон отмечал, насколько высоко могут подняться прилежные и целеустремленные работники, которые работают усердно: «Видишь искусного в деле своем? Он будет служить царям, простым он служить не будет» (Прит. 22:29, NRT).

Подготовка прежде удовольствия

Один совет Соломон дает специально для молодых людей: «Соверши дела твои вне дома, окончи их на поле твоём, и потом устрой и дом твой»,—пишет он (Прит. 24:27). Стоит нам применить основополагающий принцип этого совета к нашему времени, как он становится вполне понятным. Так какое именно отношение этот странный совет имеет к нам, современным людям?

В нем Соломон резюмирует решающий принцип успеха. В аграрном обществе того времени жизнь людей, а иногда и их смерть, зависела от состояния, подготовленности и урожайности их полей. Если поля приносили мало урожая или вообще не приносили его, это была большая беда для человека и всей его семьи. Таким образом, высшим приоритетом людей того времени было содержание полей в хорошем состоянии, чтобы все могли есть досыта.

Вот и Соломон советует молодым взрослым сперва «подготовить свои поля». Другими словами, предпринять шаги, которые обеспечат—и сохранят—еду на столе. Лишь затем, говорит он, «устрой и дом твой». То есть здесь Соломон определяет основные жизненные приоритеты, показывая, что *работа должна предшествовать удовольствию*.

Современный эквивалент этого совета—сперва убедиться, что вы достаточно хорошо подготовлены и способны обеспечить себе достойную жизнь, и лишь затем начинать ею наслаждаться. То есть, необходимо усердно потрудиться, чтобы заложить основы своей будущей карьеры, получить и сохранить хорошо оплачиваемую

работу. Как только ваши поля (или их экономический эквивалент) будут возделаны (а значит вы приобретете навыки, необходимые для обеспечения себя и своей семьи), вы сможете уделить время строительству своего дома, то есть подумать о создании семьи.

В наше время основой подготовки к обеспечению своей жизни является получение соответствующего образования. В среднем люди с высшим образованием зарабатывают в два раза больше, чем выпускники средней школы (в США). Те, у кого есть ученые степени, зарабатывают еще больше. Конечно, в разных странах – свои тенденции и статистика, но в целом эта закономерность сохраняется.

Образование—это лучшая инвестиция, которую вы можете сделать для своей финансовой стабильности и способности зарабатывать. Вероятно, что по мере того, как технологии будут продолжать преобразовать мир, образование будет становиться с каждым годом все более важным. В то же время постоянное развитие технологий означает, что непрерывное образование - добавление и развитие навыков - также имеет решающее значение.

Самодисциплина как основа стабильности и силы

Соломон говорит, что именно самодисциплина имеет решающее значение для нашего успеха: «Что город разрушенный, без стен, то человек, не владеющий духом своим» (Прит. 25:28).

Она имеет решающее значение для получения и сохранения контроля над собственной жизнью. Соломон сравнивает человека без самодисциплины с городом без стен. В его время такой город был незащищен перед захватчиками, а городское население было не способно распоряжаться своей судьбой. Он был совершенно беспомощным перед лицом своих врагов; когда его окружали, он мог либо сдаться, либо заплатить дань за защиту, либо начать сражение и понести кровавые потери. Ни один из этих выборов не давался легко.

Точно так же и человек не имея самодисциплины не может управлять своей судьбой, он не может установить и поддерживать курс жизни, который вел бы к безопасности и стабильности. Часто наибольшим препятствием на пути к успеху для такого человека является он сам—следуя своим импульсам, он совершает один фальстарт за другим.

Точка зрения другого библейского писателя

Соломон не единственный автор библейских текстов, который дает благоразумные советы по строительству успешной карьеры. Например, еще одну точку зрения, которая может помочь в работе независимо от жизненных обстоятельств, предлагает апостол Павел. Он описывает позицию христианина—а значит, любого из нас—в отношении работы и работодателя следующим образом:

«Рабы, будьте послушны во всем земным своим господам, не с показным усердием, не заискивая перед ними, но искренно, от сердца, благоговея перед Господом. Что бы ни делали вы, делайте всё от души, как для Господа, не для людей» (Кол. 3:22-23, ВТГ; ср. Ефес. 6:5-8).

Наставление Павла простое: мы должны подходить к своей работе таким образом, как если бы мы работали на Самого Иисуса Христа. Бог наблюдает за нами независимо от того, платят нам за работу или нет, поэтому мы всегда должны прилагать максимум усилий и стремиться угодить и почтить Его.

Поступать иначе - значит бесчестить и ослушаться Бога, по сути, обкрадывать или обманывать своего работодателя, принимая оплату, но не выполняя то количество и качество работы, на которое вы договорились.

Насколько вы полезный слуга?

Возможно, никакой другой библейский подход к успеху в работе и карьере не выражен лучше, чем тот, который кратко изложил Сам Иисус Христос. Он отметил разницу между слугой—работником—который полезен своему работодателю, и тем, который нет.

«Разве он [господин] благодарит раба за то, что тот сделал, что было приказано? Так и вы, когда сделаете всё, что вам приказано, говорите: 'Мы бесполезные [«недостойные» NRT] рабы; мы сделали то, что должны были сделать'» (Лк.17:9-10, ВоП). Бесполезный раб, говорит Иисус, делает лишь то, что ему говорят. Он в точности и не более, с трудом выполняет свои обязанности.

Иисус говорит, что такой слуга не приносит выгоды, но Он не разъясняет, что тогда делает слугу полезным. Однако Он и не должен этого делать, ведь смысл Его послания ясен: полезный слуга должен выходить за рамки своих обязательств, всегда делая больше. Он должен превосходить ожидания своего хозяина, то есть своего работодателя.

Во времена экономической неопределенности и финансовой нестабильности, вероятно, нет лучшего способа обеспечить свою трудовую занятость и рост, чем следовать совету апостола Павла, который рекомендует работать на своего работодателя так, словно вы работаете на Самого Иисуса Христа. Поступая таким образом, вы исполните наставление Иисуса о том, как мы должны поступать, чтобы быть действительно полезными слугами.

Финансовая стабильность как путь к душевному спокойствию

Однажды один популярный журнал отметил, что некоторые голливудские знаменитости, которые зарабатывают более 35 миллионов долларов в год, оказывались по уши в долгах. А в статье одной западной газеты описаны проблемы с финансами весьма популярного музыканта, которому пришлось резко перераспределить свои средства после того, как его личные расходы выросли в среднем до 400 000 долларов в неделю. Конечно, это звучит как что-то из ряда вон выходящее, ведь многие люди в мире лишь мечтают о финансовой стабильности и безопасности, а у многих вообще нет сбережений.

В серьезных финансовых проблемах погрязли и многие страны, увеличивая и так огромные внешние долги, несмотря на промышленную, деловую и сельскохозяйственную производительность, а также различные ноу-хау.

Наконец, следуя тем же самым тенденциям, продолжает расти число банкротов среди частных лиц, а многие семьи задолжали так много денег, что у них практически не осталось надежды когда-либо расплатиться по своим долгам.

Парадоксально, что наш материалистический мир, в котором приобретение богатства ценится выше всего остального, так сильно обременен этим. Несложно заметить, что здесь что-то в корне неправильно и совсем не сбалансировано. Вместо того, чтобы быть благословением и источником стабильности и безопасности, деньги превратились в проклятье, которое зачастую вызывает сильнейший стресс и тревогу, потому что люди так и не научились правильно ими пользоваться.

Человек сосредоточен на материальном

Мы живем в мире, который не ищет знания своего Создателя, включая сюда и Его финансовые советы. Довольно мало людей знает, что Библия содержит огромное количество информации о том, как накапливать средства и управлять своим достатком. Ведь Бог хочет, чтобы мы были преуспевающими и счастливыми (3Ин. 1:2). Он предлагает нам целое руководство, которое делает это возможным.

Большинство людей полагают, что они могут самостоятельно справиться со своими личными делами, включая любые денежные



Из-за постоянного стремления покупать и удовлетворять каждое свое желание нам трудно довольствоваться тем, что имеем и фокусироваться на главном. Нам нужно научиться сосредотачиваться на подлинных потребностях, а не на поверхностных вещах, в необходимости которых нас убеждает реклама.

решения и распределение средств. Однако они не осознают, что совершают при этом серьезную ошибку, невольно отрезая себя от Божьей милости и руководства, которые приведут к тому финансовому успеху, к которому они стремятся.

Например, вопреки человеческим наклонностям, Бог говорит нам не ставить накопление богатства и материальных благ во главу угла. Вместо этого Он говорит нам, что, даже несмотря на наши физические потребности, гораздо более важны и непреходящи именно духовные ценности и цели, и что в первую очередь нам нужно стремиться к Его Царству, а не к вещам этого мира. Если мы будем это делать, Он обещает восполнить и наши насущные физические потребности (Мф. 6:19-34).

Однако, поскольку люди по своей природе склонны приобретать для себя как можно больше, многим трудно принять Божий подход и начать следовать ему. Но если мы хотим обрести настоящую финансовую стабильность и безопасность (а это дает душевное спокойствие), мы должны осознать, насколько важно ставить Бога на первое место. В конце концов, именно Он является основным источником наших благословений. Алчность, наряду с отсутствием дисциплины и самоконтроля, является основной причиной многих личных и национальных экономических проблем (1Тим. 6:10).

Божье Слово строго предостерегает нас от жадности и алчности – «не желай» чужого. Десятая Божья Заповедь (Исх. 20:17) запрещает любостяжание – сильное или навязчивое желание чего-то, что мы не можем законно получить или позволить себе.

Пророк Иеремия обвинял Иудейское царство в алчности его граждан (Иер. 22:17). Иисус Христос предупреждал о ее опасности (Лк. 12:15-34). Послание к Евреям 13:5 говорит нам: «Не будьте алчными [«Не живите ради денег» РБО, «Не будьте падки на деньги» ВТИ], но довольствуйтесь тем, что имеете» (ОТНТ). Но все равно, слишком многие люди не осознают опасностей, связанных с потаканием своим желаниям и пристрастиям, особенно, когда желаемое находится вне зоны досягаемости.

Источник всех богатств

Многие забыли или никогда не задумывались о том, что именно Бог дарует нам силу для приобретения богатства. Хотя личное усердие и все прилагаемые усилия являются необходимой составляющей успеха любого человека, Бог напоминает нам: когда мы мыслим в своем сердце, что «моя сила и крепость руки моей приобрели мне богатство сие», нужно помнить «Господа, Бога твоего, ибо Он дает тебе силу приобретать богатство» (Втор. 8:17-18).

Как говорится в Первой книге Паралипоменон 29:11-12: «Твое, Господи, величие, и могущество, и слава, и победа, и великолепие, и все, что на небе и на земле, *Твое*... И богатство и слава от лица Твоего, и Ты владычествуешь над всем, и в руке Твоей сила и могущество, и во власти Твоей возвеличить и укрепить все». А Псалтирь 24:1 добавляет: «Господня—земля и что наполняет ее, вселенная и все живущее в ней».

Эти стихи дают чрезвычайно важную перспективу, угодную Богу, которую нам необходимо рассмотреть. Это Бог дает нам нашу жизнь и способности, и это Он создал все природные ресурсы земли, из которых мы производим наши товары и формируем свое богатство.

Признательность Богу за Его дары

Поскольку Бог является творцом, подателем жизни, и обеспечивающим жизнь каждого живущего существа, из этого следует, что Он имеет исключительное право просить что-то взамен от тех, кто живет в Его собственности как своего рода арендатор. Тысячи лет назад Он ввел финансовый принцип десятины—передачи 10% своего дохода Его представителям—как способ признания Его источником всех наших благ. Десятинна также является средством, позволяющим делиться Его истиной с другими.

Писание показывает нам, что ветхозаветные патриархи Авраам и Иаков давали десятину (Быт. 14:18-20; Быт. 28:22). Бог повелел

всему израильскому народу давать десятину (Лев. 27:30). Сам Иисус Христос одобрял десятину (Мф. 23:23; Лк. 11:42).

Люди, которые считают, что десятинна—это придуманная другими людьми схема для обогащения, не в состоянии увидеть, что эта финансовая практика была предопределена Богом, а не человеком, для великой духовной цели. Эти люди также не понимают, что готовность признать десятину и повиноваться Богу в этом вопросе является важным шагом к достижению личного счастья и финансового успеха.

Бог обещает материальные блага тем, кто повинуется Ему и признает Его через свое богатство (Пр. 3:1-10). Через пророка Малахию Бог предупредил, что удержание десятины равносильно ограблению Его, и наоборот, что Он благословит тех, кто ее дает (Мал. 3:7-12).

Бог дает нам «всякое даяние доброе и всякий дар совершенный» (Иак. 1:17). Возвращать Ему десятую часть вместе с пожертвованиями, выражающими нашу благодарность,—это основополагающее финансовое обязательство. Ставя Бога на первое место в своем финансовом планировании, мы показываем, что правильно расставляем приоритеты и готовы следовать Божьим наставлениям. Первая десятая часть нашего прибытка свята для Бога (Лев. 27:30) и должна быть отложена для достижения *Его целей и желаний*, а не для наших собственных.

Что является нашим наивысшим приоритетом?

В книге Екклесиаста 2:1-11 описана тщетность человеческого стремления к мирским удовольствиям, богатству и материализму. В конечном итоге это все совершенно бессмысленно: «Кто любит деньги, тому их никогда не хватает, и кто любит богатство, никогда не будет доволен своим доходом. И это тоже суета» (Еккл. 5:9, NRT).

Этот стих еще раз подчеркивает, насколько важно ставить на первое место то, что принадлежит Богу и Его Царству, ведь только они способны принести истинное, постоянное удовлетворение и насыщенную жизнь.

Иисус Христос говорит, что одновременное сосредоточение и жизненный акцент и на Боге, и на «маммоне», материальном богатстве (Мф. 6:24), не могут быть успешными. Именно поэтому так важен выбор между первым и вторым.

Чтобы помочь нам рассмотреть и оценить две названных альтернативы, Иисус сопоставил ценность каждой из них. Земное сокровище легко разрушить или украсть, говорил Он, тогда как небесное богатство не может быть утрачено или украдено, и потому оно неуязвимо, долговечно и более значительно (Мф. 6:19-20).

Позже Он продолжил эту тему, показав, что чрезмерное увлечение мирскими заботами и обольщение богатством может подавить

влияние Слова Божия, препятствуя духовному росту и зрелости (Мф. 13:22).

В Евангелиях от Матфея 19:16-26 и Луки 12: 13-34 Он приводит дополнительные примеры того, насколько важно и ценно сосредоточить приоритеты своего сердца на духовном, а не на материальных и земных заботах.

Наша ответственность перед другими

В Божьем Слове представлено множество других финансовых принципов и истин, которые надо изучать и которым необходимо следовать, если мы хотим обрести мудрость и руководство, исходящее от разума Божия.

Еще один здравый совет—платите налоги. В Послании к Римлянам 13:1-7 прямо говорится, что мы должны соблюдать государственные налоговые требования. Некоторые ошибочно полагают, что они стоят выше этого и потому освобождены от государственной власти. Подобное представление о себе совсем не то, чему учит Библия (за исключением случаев, когда Божьи законы противоречат человеческим—см. Деян. 5:29).

Неуплата налогов может повлечь за собой серьезные штрафы, поскольку противоречит законодательству стран. Сам Иисус велел нам платить налоги, однако не пренебрегая тем, что мы должны Богу (Мф. 22:17-21). В первую очередь мы должны уплачивать то, что принадлежит Ему, а затем—то, что требует правительство.

Апостол Павел учит, что мы также должны с готовностью и, по возможности, щедро помогать другим в их нуждах (2Кор. 9:6-15). Он усиливает свои слова, объясняя, как мы должны относиться к работе: «лучше трудись, делая своими руками полезное, чтобы было из чего уделять нуждающемуся» (Еф. 4:28).

Как научиться довольствоваться имеющимся

Слова Павла дают необычное представление о смысле и цели материального богатства. Большинство людей рассматривают работу и деньги как необходимые средства для удовлетворения собственных потребностей и желаний, которые зачастую бывают эгоистичными. Однако праведная точка зрения соответствует духу Божьего закона любви, согласно которому мы должны заботиться не только о себе, но и о благополучии других. Мы должны помнить об этом, когда принимаем решения о том, как использовать деньги и другие материальные блага.

Изучая слова апостола Павла и примеры его жизни, мы видим, что в разные периоды своей жизни он учился довольствоваться тем, что имел (Фил. 4:11). И иногда у него не было почти ничего.

Апостол Павел говорит нам, что «великое приобретение—быть

благочестивым и довольным. Ибо мы ничего не принесли в мир; явно, что ничего не можем и вынести из него. Имея пропитание и одежду, будем довольны тем» (1Тим. 6:6-8).

Значительная духовная опасность заключается в желании иметь все больше и больше. Апостол Павел признавал это: «Те же, кто хотят быть богатыми, попадут в ловушку и создадут себе искушение, и поддадутся многим вредным и глупым желаниям, которые ввергают людей в бедствие и погибель. Ибо любовь к деньгам—корень всякого зла. Некоторые в своём



Вопреки человеческим наклонностям, Бог говорит нам не ставить накопление богатства и материальных благ во главу угла. Он говорит нам, что гораздо более важны и непреходящи именно духовные ценности и цели, и что в первую очередь нам нужно стремиться к Его Царству, а не к вещам этого мира.

стремлении к ним уклонились от веры и сами себе принесли жестокую беду. Ты же, Божий человек, беги от подобного, стремись только к праведности, благочестию, вере, любви, долготерпению и мягкости, праведно борись за веру, держись жизни вечной» (1Тим. 6:9-12, WBTC).

Из-за постоянного стремления покупать и удовлетворять каждое свое желание нам трудно довольствоваться тем, что имеем и фокусироваться на главном. Но чем ближе мы к чувству удовлетворения и довольствуемся имеющимся, тем лучше нам. Нам нужно научиться сосредотачиваться на подлинных потребностях, а не на поверхностных вещах, в необходимости которых нас убеждают рекламодатели.

Принятие личной ответственности

Апостол Павел призывал христиан усердно трудиться, заниматься своими собственными делами, не лезть не в свои дела и быть самодо-

статочными (1Фес. 4:11-12). Он подал пример того, как следует нести свое бремя и не использовать других людей для собственной выгоды (2Фес. 3:7-13).

Следуя этим принципам, он наставлял семьи заботиться о своих домочадцах и престарелых родственниках (1Тим. 5:8), а также делиться своими материальными благами с теми, кто оказался менее удачлив в жизни (1Тим. 6:17-19).

Поскольку Бог будет судить каждого из нас за то, что мы делаем в этой жизни (2Тим. 4:1; 1Пет. 4:17), нам нужно направить свои сердца на Божье наставление и делать добро всегда, когда это возможно. Никто из нас не знает, что принесет завтрашний день, поэтому мы должны научиться применять эти праведные принципы и наставления здесь и сейчас (Иак. 4:13-17; Иак. 5:1-5).

И в заключение...

Как мы видим, деньги можно использовать как для достижения правильных, так и неправильных целей. Главная задача, с которой мы сталкиваемся, заключается в том, чтобы научиться ставить на первое место то, что действительно первостепенно, и практиковать финансовые принципы, угодные Богу.

Хотя разумно открыть личный сберегательный счет и использовать его в качестве буфера перед неопределенным будущим (прежде чем начать инвестировать и наращивать свои сбережения каким-либо другим способом, эксперты советуют накопить сумму, эквивалентную шестимесячному доходу), мы не должны становиться эгоцентричными и жадными, упуская из виду наши важные финансовые обязательства перед Богом и нуждающимися.

Также не следует забывать, что влезть в долги гораздо проще, чем потом выбраться из них. Наличие долгов, особенно за обесценивающиеся со временем товары, купленные под высокие проценты, делает нас уязвимыми перед лицом неприятностей. Платить и тратить по ходу дела столько, сколько возможно в настоящий момент, то есть жить по средствам, гораздо более надежно и безопасно.

Единственное исключение—покупка жилья. В отличие от большинства форм задолженности, покупка дома или квартиры, как правило, является хорошей инвестицией благодаря налоговым льготам (если таковые имеются) и тенденции к сохранению и увеличению их стоимости. Однако это огромное обязательство, и каждая семья должна тщательно оценить столь крупную покупку, исходя из своих уже существующих обстоятельств.

Финансовые наставления и знания, которые дает Библия, помогут нам найти необходимый баланс и начать управлять своими доходами так, чтобы чтить Бога и вместе с тем приносить пользу как себе, так и другим людям.

Источник финансовых советов проверенных временем

Одним из лучших источников советов и напутствий на все времена в области финансов является Книга Притчей.

Хотя нам следует внимательно прочитать всю книгу, чтобы открыть для себя многочисленные жемчужины мудрости, ниже приведены некоторые из ее самородков, касающихся финансов и богатства.

Притча 6:1-5: Не ставьте себя в положение, где вы отвечаете за финансовые обязательства других (см. также Пр. 11:15).

Притча 6:6-11: Не ленитесь! Работайте, пока есть возможность и откладывайте на будущее. Не транжирьте и не оправдывайтесь (см. также Пр. 10:4-5, 13:4, 18:9, 20:4, 22:13, 24:30-34, 26:13-16).

Притча 8:18: Бог не желает, чтобы мы были нищими.

Притча 11:1: Бог ненавидит обман и радуется честности (см. также 13:11, 20:10-23).

Притча 11:4: Богатство не принесет пользы в день беды, а праведность принесет (см. также ст. 28).

Притча 11:14: Обращение за советами к разным источникам снижает риски (см. также 13:18, 15:22).

Притча 11:24-26: Бог благословляет щедрых (см. также 25:21-22).

Притча 12:11: Больше работай, меньше развлекайся (см. также 28:19).

Притча 15:16-17: Лучше быть удовлетворенным меньшим [малым достатком], сохраняя страх Божий и семейную любовь, чем быть весьма обеспеченным, но при этом ненависть, отсутствие гармонии и безбожность (см. также 16:18, 17:1, 19:1, 28:6).

Притча 15:27: Не будь жадным или доступным для подкупа или взяток.

Притча 16:16: Приобретение благочестивой мудрости и понимания куда важнее приобретения богатства.

Притча 18:10-11: Лучше полагаться на силу Бога, чем на деньги и материальное благосостояние.

Притча 19:17: Бог воздаст и благословит тех, которые уделяют внимание бедным (см. также 28:27, 29:7).

Притча 20:17: Обман не приносит выгоды.

Притча 21:5: Прилежность приводит к обеспеченности, а спешка – к нищете.

Притча 21:6: Приобретение богатства при помощи обмана приводит к гибели.

Притча 21:17: Любовь к удовольствию и пресыщению растрчивает деньги и препятствует человеку накапливать адекватные финансовые ресурсы (см. также ст.20).

Притча 22:1: Иметь хорошую репутацию и расположение важнее владения деньгами.

Притча 22:4: Богатство и честь приходят через смирение и страх Божий.

Притча 22:7: Берущие в долг дают другим власть над собой – это предупреждение, которое нужно воспринимать серьезно, особенно когда это касается финансирования дорогостоящих вещей и долги кредитной карточки и других форм задолженности.

Притча 23:4-5: Ради блага вашей семьи, а также физического и духовного благополучия, не сосредотачивайтесь на работе так много, что будете пренебрегать другими важными приоритетами жизни.

Притча 27:23-27: Хотя жизнь не долгосрочна, внимательно следите за своими ресурсами и финансами, чтобы вы могли благоразумно использовать то, что вы имеете, для удовлетворения потребностей вашей семьи. В этих стихах содержатся принципы ведения бюджета и финансового планирования (см. также ст. 12).

Притча 28:8: Если богатство приобретается непомерными процентными ставками и вымогательством, то в конечном итоге оно будет передано тем, кто страдает нищим.

Притча 28:20, 22: Не пытайтесь быстро разбогатеть. (Хотя это не сказано здесь буквально, этот стих предупреждает о лотереях и других формах азартных игр, а также о сомнительных, нечистых и незаконных делах. Наказание и нищета скорее всего настигнет людей, которые вовлекаются в такие занятия.)

Притча 28:24: Выплачивайте свои долги, особенно те, которые вы имеете перед родителями.

Притча 30:8-9: Желайте и добивайтесь правильных, сбалансированных экономических целей. Избегайте крайностей, чтобы, из-за большого богатства, вы не забыли Бога, и чтобы не иметь соблазна красть по причине бедности.

Ключи к долгой и здоровой жизни

Мы все хотим иметь крепкое здоровье, когда нет места болезням и травмам. Так почему бы не следовать тем рекомендациям о здоровье, которые наш Создатель дал нам в Своем руководстве?

Достижения современной западной цивилизации в области здравоохранения просто удивительны. В 1870 году ожидаемая продолжительность жизни человека составляла около 40 лет—сегодня она приближается к 80 годам. В развитых странах в среднем человек может рассчитывать на то, что он будет жить примерно в два раза дольше, чем такой же человек 130 лет назад.



В этом мы можем отдать должное сложным, современным методам лечения, которые многое сделали для продления жизни и улучшения здоровья. Хирургия нередко дарует новую жизнь, значительно улучшая ее качество или исправляя опасные состояния. Некоторые части тела могут быть заменены, а новые лекарства часто побеждают самые страшные инфекции.

Существуют убедительные доказательства эффективности основных методов поддержания здоровья в продлении и улучшении качества жизни.

Большая часть средств, выделяемых на здравоохранение во всем мире, тратится на лечение уже существующих болезней. И если мы хотим прожить еще более здоровую и долгую жизнь, мы должны уделять внимание профилактике. В противном случае старость будет означать еще большее количество времени, проведенного в болезни, поскольку с возрастом общий иммунитет организма снижается. Мы можем компенсировать это снижение, используя для укрепления здоровья фундаментальные практики, такие как диета, физические упражнения и правильная работа с тревогами.

Доказательства эффективности базовых практик здравоохранения

для продления и повышения качества жизни убедительны. Например, обратите внимание на то, как изменения жизненных привычек повлияли на смертность от сердечных заболеваний: «Крупное исследование, которое показало, что с 1963 года уровень смертности от сердечных заболеваний продолжает снижаться, также показало, что изменение образа жизни, диеты и курительных привычек—а не новые медицинские методы лечения—ответственны за более чем половину этого снижения» (*The Wellness Encyclopedia*).

Давайте рассмотрим семь важных принципов здоровья, следование которым поможет прожить более долгую и здоровую жизнь. Эти принципы подкреплены обширными исследованиями в области здравоохранения и Библией; изучая их, помните, что Бог хочет, чтобы мы жили продуктивной, здоровой и приносящей пользу жизнью (Ин. 10:10; 1Тим 4:8).

Ты — то, что ты ешь

Прием пищи—одно из самых приятных занятий, каким его и задумал Бог. Его творение наполнено чудесным разнообразием вкусных, сытных и полезных продуктов. Однако та же самая пища, которая добавляет радости в наши жизни, может сделать нас больными, если ею злоупотреблять. Как заметил Бенджамин Франклин, «мы должны есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть». Из всех практик и привычек, связанных со здоровьем, диета—это та область, в которой мы можем помочь себе больше всего.

Исторически проблемы питания человечества в основном сводились к общему состоянию недоедания и голоду, связанными с бедностью. В современном западном мире ни то, ни другое больше не являются серьезной проблемой. Теперь растущей проблемой является увеличение потребления нездоровой пищи как регулярной части рациона. Эта проблема—результат того, что люди все чаще едят вне дома или питаются дома, но уже готовыми, упакованными продуктами.

Многие другие страны следуют примеру Америки в употреблении такой еды. Однако использование готовых продуктов дает меньше контроля над тем, что мы едим; многие из них также содержат большое количество жира и соли. Пищевые привычки, связанные с употреблением такой еды, «могут привести к сердечным заболеваниям, инсультам и раку—к так называемым болезням изобилия, которые сопровождают западный образ жизни», для которого характерны потребление большого количества жиров и малая физическая нагрузка» (*Newsweek*).

Подобные диетические практики также вызывают проблемы с весом: «Самые последние официальные данные Национального центра медицинской статистики показывают, что более половины всех

американцев в настоящее время имеют избыточный вес...[и] этому примеру следует большинство стран. Уровень ожирения в Великобритании с 1980 года увеличился более чем вдвое» (*The Economist*). Опрос, проведенный в Великобритании, «показывает, что треть людей в возрасте от 16 до 24 лет имеют избыточный вес или страдают ожирением» (*The Independent*).

Избыточный вес является важной причиной серьезных заболеваний: «16-летнее исследование, проведенное с участием 115 000



медсестер и опубликованное в выпуске *The New England Journal of Medicine* от 14 сентября 1995 года, пришло к выводу, что даже умеренное увеличение веса—всего на 18 фунтов (ок. 8 кг)—подвергает в остальном здоровых женщин повышенному риску возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, а также смерти от сердечно-сосудистых заболеваний и рака» (Steven Jonas, M.D., and Linda Konner, *Just the Weigh You Are*).

Употребление в пищу фруктов, овощей, зерновых и бобовых может снизить риск развития рака. Все эти продукты богаты клетчаткой и содержат мало жира.

Мужчины с избыточным весом также находятся в группе риска: «У мужчин, чей вес на 30% выше нормы, риск развития ишемической болезни сердца на 70% выше, чем у мужчин с рекомендованным весом» (*The Wellness Encyclopedia*). Люди с избыточным весом также более склонны к гипертонии (высокому кровяному давлению).

Диета и рак

Диеты с высоким содержанием жиров связаны с повышением риска возникновения рака толстой кишки, прямой кишки, предстательной железы, эндометрия и даже легких. Высокий уровень потребления мяса также может привести к предрасположенности к раку толстой кишки.

«В промышленно развитых обществах среди людей, употребляющих мясо, болезнь встречается примерно в десять раз чаще, чем у людей в менее обеспеченных обществах, которые полагаются на растительную пищу с высоким содержанием клетчатки» (Sherwin

Nuland, How We Live). Соблюдение диеты, полной фруктов, овощей, зерновых и бобовых, может снизить риск развития рака. Все эти продукты богаты клетчаткой, содержат мало жиров и много полезных витаминов и минералов.

Несколько лет назад Национальный институт рака США (*National Cancer Institute NCI*) учредил программу «пять в день», идея которой —убедить всех съедать не менее пяти порций фруктов и овощей ежедневно. *NCI* полагает, что если люди добавят к своим пищевым привычкам эту простую практику, число новых случаев возникновения рака резко сократится.

Доказательства пользы употребления большого количества фруктов и овощей неопровержимы: «Ученые спорят по многим вопросам, но все согласны с тем, что увеличение потребления фруктов и овощей может помочь предотвратить возникновение сердечных заболеваний, рака и других хронических заболеваний» (*University of California at Berkeley Wellness Letter*).

Здоровая диета не должна быть безвкусной. Обратите внимание на вот это описание сбалансированной, здоровой диеты: «Овощи, фрукты, злаки и бобовые являются предпочтительными продуктами питания, поскольку обычно они содержат мало жиров и богаты сложными углеводами, пищевыми волокнами, витаминами и минералами. И хотя мясо, птица, рыба и молочные продукты также содержат большое количество питательных веществ, некоторые из этих продуктов содержат много жира, поэтому их следует употреблять в умеренных количествах. Тем не менее нет причин отказываться от них полностью» (*Sheldon Margen, The Wellness Encyclopedia of Food and Nutrition*).

Диетические практики, отраженные в Библии, имеют много общего с этой рекомендацией. «Ежедневным питанием евреев в библейские времена были хлеб, оливки, масло, пахта и сыр от их стад, фрукты и овощи из их садов и огородов, и в редких случаях—мясо» (*Fred Wight, Manners and Customs of Bible Lands*).

Библейский Альманах делает схожее наблюдение. «Овощные продукты составляли основную часть рациона . . . Когда люди использовали мясо, то чаще всего это делалось для того, чтобы накормить незнакомцев или почетных гостей. Зерновые составляли важную часть рациона . . . Фрукты и рыба были излюбленной частью диеты» (*Packer, Tenney and White, editors*).

Диета библейских времен, вероятно, была фактором долголетия. Во времена Давида обычным делом было достигать 70-летнего возраста (Пс. 89:10), и многие жили гораздо дольше, тогда как современная ожидаемая продолжительность жизни не достигала 70 лет до примерно 1955 года.

В Библии также представлены подробные перечни животных, птиц

и рыб, подходящих и не подходящих для употребления в пищу человеком (Лев. 11:1-30; Втор. 14:3-20).

Исследования связывают различные проблемы со здоровьем с употреблением некоторых продуктов из списка запрещенных, так что избегание существ из списка неподходящих явно диктуется здравым смыслом.

Упражнения для поддержания здоровья

«Есть определенная польза в физических упражнениях» (1Тим. 4:8, NRT). Апостол Павел написал эти слова почти 2000 лет назад, и его наблюдения постоянно подкрепляются медицинскими исследованиями и современным опытом. В результатах исследования



10 000 мужчин и 3000 женщин, опубликованных в Журнале Американской медицинской ассоциации, говорилось: «Есть убедительные доказательства того, что физически активные люди живут дольше . . . Фитнес помогает преодолеть все причины [преждевременной] смерти, включая диабет, рак и болезни сердца» (*Kenneth Cooper, M.D., It's Better to Believe*).

Быстрая ходьба улучшает сердечно-сосудистую функцию, повышает гибкость и продлевает жизнь. Исследования показали, что если ходить около 8000 шагов в день - это может значительно продлить жизнь.

«Регулярная физическая активность снижает риск развития ишемической болезни сердца или смерти от нее, а также развития инсулинозависимого диабета, гипертонии и рака толстой кишки; уменьшает симптомы тревоги и депрессии; способствует развитию и поддержанию более здоровых костей, мышц и суставов, а также помогает контролировать вес» (*Morbidity and Mortality Weekly Report*).

Чтобы приносить пользу, упражнения совсем не обязательно должны быть чрезмерно интенсивными. Даже умеренная физическая активность, например работа во дворе или в саду, способствует здоровью и поддержанию физической формы.

До наступления современной эпохи для большинства людей физическая нагрузка была нормальной частью обычной жизни. Большинство работ было связано со значительной физической нагрузкой, а

семьи зачастую сами выращивали большую часть своей еды. Для сравнения, в наше время получили распространение малоподвижные профессии, а большую часть своей еды мы покупаем в супермаркете.

Принимая во внимание бешеный темп и структуру современной жизни, трудно достичь достаточной физической активности, если нет регулярности и плана занятий. Чем моложе вы будете на момент начала регулярными занятиями спортом, тем лучше, но в случае с физической активностью начать никогда не поздно. Недавнее исследование подтверждает, что «большая часть потерь функциональности организма, возникающих в возрасте от 30 до 70 лет, связана с недостатком физических упражнений» (*Wellness Letter*). Одни из видов ухудшений здоровья, которые приходят к нам с возрастом, это снижение эффективности работы сердца и легких. Добавление в вашу жизнь даже умеренной программы упражнений поможет замедлить эти процессы или даже обратить их вспять.

Полезные для здоровья упражнения бывают разных видов: особо популярны бег, езда на велосипеде, плавание и тренировки в спортивных залах или на домашних тренажерах. Хотя со всеми этими упражнениями связаны определенные затраты, занятия не обязательно должны быть дорогими.

Недорого и удобно

Вероятно, самым дешевым и наиболее удобным способом тренировки для многих людей является ходьба. Основная статья расходов — траты на приличную пару обуви. Быстрая ходьба улучшает сердечно-сосудистую функцию, повышает гибкость и продлевает жизнь: «Долговременное исследование тысяч выпускников Гарварда показало, если ходить около 8000 шагов в день—это может значительно продлить жизнь» (*The Wellness Encyclopedia*).

Пожилым людям и тем, кто страдает недугами, частично ослабляющими организм, пользу приносит даже медленная ходьба. Есть также некоторые указания на то, что, поскольку ходьба является упражнением с весовой нагрузкой, она может помочь предотвратить остеопороз у женщин в постменопаузе.

Дополнительным преимуществом физических упражнений, особенно в сочетании с правильным питанием, является снижение веса. Но даже если вы значительно не похудеете, не прекращайте заниматься физическими упражнениями—возможно, вы заменяете жир мышцами, а они тяжелее. В некоторых других случаях тенденция быть тяжелее установленной нормы, частично является генетической функцией: такие люди также получают пользу от занятий спортом.

«Текущие исследования подтверждают предположение о том, что даже если избыточный вес сохраняется, тренировки и общее улучшение физической формы могут помочь вам жить дольше. Так, в рамках

одного исследования, проведенном в Институте аэробики Купера в Далласе, более 25 000 мужчин с ожирением проходили первоначальный медицинский осмотр, который включал в себя тест на беговой дорожке и оценку содержания жира в организме. Восемь лет спустя они были протестированы повторно—и оказалось, что у мужчин, которые находились в умеренной или очень хорошей форме, уровень смертности был на 70% ниже, чем у остальных... Исследователи сделали вывод, что на показатели смертности в большей степени влиял именно уровень физической подготовки мужчин, а не их вес» (*Jonas and Konner*).



Время для восстановления

Для хорошего здоровья также необходимо достаточное количество сна, тогда как длительная его нехватка может привести к множеству проблем. Лабораторные эксперименты с крысами и собаками показали, что если им слишком долго отказывают во сне, животные умирают. И хотя мы можем переносить кратковременную потерю сна без серьезных побочных

Когда мы спим, наши тела вырабатывают гормон роста, который, по мнению некоторых исследователей, используется для обновления изношенных тканей.

эффектов, но продолжительное недосыпание приводит к физическим, умственным и психологическим трудностям.

Широко распространившаяся нехватка сна—относительно недавнее явление. В конце XIX века Томас Эдисон изобрел электрическую лампочку, которая фактически позволила нам превратить ночь в день и увеличила количество потенциально продуктивного времени. Но его замечательное изобретение имело как положительные, так и отрицательные последствия—многие люди рассматривают сон как непродуктивное время простоя: «По некоторым оценкам, мы спим на полтора часа меньше, чем на рубеже веков» (*Newsweek*).

Хроническое недосыпание снижает сопротивляемость организма к инфекциям. Исследования показали, что когда здоровые люди пропускают свой сон, их организм как правило вырабатывает меньше клеток, необходимых для борьбы с инфекцией: «Эксперименты на

добровольцах показали, что два или три дня с депривацией сна приводят к значительному уменьшению различных функций иммунной системы» (*Paul Martin, M.D., The Healing Mind*).

Нарушение сна, при котором человек не может уснуть, полноценно отдохнуть и восстановить силы называется бессонницей. Бессонница, или, говоря медицинским языком, инсомния, является одним из массовых заболеваний во всем мире. Согласно мировой медицинской статистике, на сегодняшний день 29% мужчин, 37% женщин, 25% детей и 75% беременных женщин страдают этим недугом. Это не только проблемы с засыпанием, но и расстройства сна, выражающиеся в частых просыпаниях среди ночи, недостаточной продолжительностью сна и плохим его качеством. Одиночные такие явления не наносят вреда организму, но, если проблемы со сном долгосрочны, это влияет на состояние здоровья и ухудшает качество жизни.

Есть несколько простых практик, которые могут помочь обрести крепкий, спокойный сон, и регулярные физические упражнения одна из них. Многие занятия, которые связаны с сидячим образом жизни, вызывают и сильное умственное напряжение. Физические упражнения, способствуя естественной усталости, помогают снять накопившееся напряжение и подготовить тело ко сну. Тем не менее лучше воздержаться от напряженных упражнений прямо перед сном.

Улучшить сон также помогает ограничение в употреблении различных стимуляторов—сокращение количества кофеина и полное воздержание от него во второй половине дня.

Табак также представляет собой проблему, потому что никотин является стимулятором, ускоряющим обмен веществ. Заядлые курильщики спят менее глубоким сном и менее спокойно.

Если вы считаете, что можете поработать допоздна, а затем лечь спать, ожидая, что быстро уснете, вас может ожидать разочарование. Попробуйте закончить работу или другую интенсивную умственную деятельность примерно за час до сна и заняться чем-нибудь расслабляющим. К другим полезным привычкам относится соблюдение установленных часов для отхода ко сну и подъема. Теплая ванна перед сном также может способствовать засыпанию.

Ученые до сих пор ищут ответ на вопрос, зачем именно нам нужен сон, но уже наверняка известно, что он жизненно необходим. Когда мы спим, наш организм вырабатывает гормон роста, который, по мнению некоторых исследователей, используется для обновления изношенных тканей.

Сон помогает восстанавливать тело и разум, поэтому, чтобы хорошо себя чувствовать и эффективно функционировать, мы должны спать достаточное количество времени. Иначе мы теряем способность концентрироваться и принимать сложные решения. Не лишайте себя сна и отдыха, в которых так нуждаются ваше тело и разум.

Будьте осторожны и избегайте травм

Большинство угроз для здоровья, с которыми мы регулярно сталкиваемся, воздействуют на нас постепенно. Исключение—несчастные случаи. Вы можете быть усердны и добросовестны в уходе за своим телом, но стоит вам в один неосторожный момент оступиться, и трагическое происшествие может за доли секунды непоправимо подорвать ваше здоровье.

Большинство несчастных случаев на дороге можно предотвратить, если соблюдать осторожность и правила безопасного вождения: «Если вы—типичный водитель с низким уровнем риска, ваши шансы погибнуть в автокатастрофе в 1000 раз меньше, чем у водителя с высоким уровнем риска» (*Wellness Letter*).

И все же большинство людей получают травмы не в дорожно-транспортных происшествиях, а дома—эти травмы, как правило, не такие серьезные. «В бытовых несчастных случаях ежегодно травмируется больше людей, чем в автомобильных и производственных авариях вместе взятых» (*Parade*). Подсчитано, что 90% этих несчастных случаев можно было предотвратить. Основными источниками несчастных случаев дома являются газонокосилки с электроприводом и падения, главным образом с лестниц.

Особенно к несчастным случаям предрасположены дети. Распространенными причинами детских домашних травм являются отравления, утопления, падения, случайные выстрелы из оружия, пожары и ожоги. Родители должны осознавать, что основной причиной утопления детей в возрасте до года являются ведра, ванны и туалеты.

Чтобы избежать травм, маленькие дети должны находиться под пристальным контролем, однако невозможно наблюдать за ними каждую минуту. Поэтому лучшая долгосрочная защита, которую вы можете дать детям,—это прививание им привычек безопасности по мере взросления.

Полная программа индивидуальной медицинской заботы о себе должна включать и защиту от случайных травм. Мудрые люди избегают опасностей, а неосторожные—натыкаются на неприятности. «Разумный увидит опасность—и скроется, а простаки пойдут дальше—и пострадают» (Пр. 22:3, NRT).

Опасные вещества

Подробное рассмотрение проблемы употребления незаконных наркотических средств выходит за рамки данной публикации. Как правило, запрещенные вещества объявляются таковыми из-за их очевидно разрушительного воздействия на общество. Любой, кто употребляет запрещенное вещество, должен немедленно прекратить делать это и при необходимости пройти программу лечения.

Хотя табак законен и является одной из самых прибыльных

выращиваемых культур, он, вероятно, наносит больше вреда здоровью потребителей, чем любое другое вещество: «Глобальное распространение сигарет приводит к примерно 5 миллионам смертей в год . . . По оценкам Всемирной организации здравоохранения, к 2030 году это число достигнет 8 миллионов в год» (*Carl Sagan, Billions & Billions*).



Количество преждевременных смертей, связанных с употреблением табака, в сравнении с другими причинами ошеломляет: «Возьмем случайную выборку из тысячи молодых людей, которые курят; опираясь на данные актуарных расчетов можно с уверенностью предсказать, что один из этих молодых людей рано или поздно будет убит, шестеро умрут на дорогах и двести пятьдесят столкнутся с преждевременной смертью от последствий курения» (*Martin*).

Количество преждевременных смертей от употребления табака ошеломляет по сравнению с другими причинами преждевременной смерти.

Табак—это смертельно опасное вещество. Его дым «содержит более 4000 химических веществ, включая следы таких известных ядов, как цианид, мышьяк и формальдегид. В табачном дыме содержится 43 известных канцерогенных химических вещества» (*Mayo Clinic Family Health Book*).

Потребители табака повышают свою восприимчивость к многочисленным заболеваниям, в том числе к различным видам рака, сердечно-сосудистым заболеваниям, сексуальной дисфункции и заболеваниям легких, включая эмфизему. В XX веке табак стал причиной смерти 100 миллионов жителей планеты. Если тенденция сохранится, к 2030 году ежегодно будут умирать 8 миллионов человек, а в течение столетия из-за курения могут погибнуть до миллиарда человек.

Курение не только укорачивает жизнь: его пагубные последствия зачастую лишают курильщиков возможности вести полноценный, активный образ жизни. Это иронично, поскольку реклама сигарет обычно ассоциирует курение с активной деятельностью на свежем воздухе. Курильщикам показывают катание на лыжах, походы, плавание, игры в мяч и другие подобные занятия. Но реальность такова, что продолжительное употребление табака повреждает

сердце и легкие, в конечном итоге снижая активность курильщика и вызывая преждевременное старение.

Тело курильщика также выглядит старше, особенно его лицо: «По сравнению с некурящими, курильщики, как правило, выглядят минимум на пять лет старше заявленного возраста» (*Wellness Letter*). Термин «лицо курильщика» был придуман несколько лет назад для обозначения определенных физических особенностей, которые сопровождают курение: к ним относятся увеличение количества морщин, обесцвечивание лица, пятна на зубах и тенденция к общему изможденному виду. Все это и заставляет курильщиков выглядеть старше, чем они есть на самом деле.

Сокращение его количества или полный отказ от употребления табака является единственным проверенным способом снижения вреда для здоровья, который наносит курение. Если вы курильщик, вам следует бросить курить, а тем, кто не курит, точно не следует начинать. Курение—это заведомо проигрышная ситуация, и вы не единственный, кто будет страдать от этой привычки. Пассивное курение подвергает опасности окружающих и повышает вероятность возникновения респираторных заболеваний у детей, которые подвергаются его воздействию.

Некоторые думают, что будет лучше, если они перейдут на бездымный табак, трубки или электронные сигареты. Но хотя их употребление может снизить количество токсинов и канцерогенов, поступающих в организм через употребление табака, они вовсе не устраняют риски для здоровья. Табак, употребленный в любой форме и любом количестве, в конечном итоге вреден для нашего организма.

Одна из хороших новостей, связанных с употреблением табака, заключается в том, что ваше тело начнет восстанавливаться сразу, как только вы бросите курить. Например, даже самые заядлые курильщики могут снизить риск возникновения инсульта до того же уровня, что и некурящие люди, в течение пяти лет без табака (*Wellness Letter*). К концу этих пяти лет ваш риск сердечного приступа будет почти таким же, как у некурящих. В течение нескольких лет, когда ваш организм будет медленно восстанавливать ущерб, причиненный курением, также значительно снизится и риск развития различных видов рака (*Mayo Clinic Family Health Book*).

С библейской точки зрения курение—это неправильно, потому что Бог говорит не причинять вред телам, которые Он нам дал: «Пусть же тело ваше приносит честь Богу» (1Кор. 6:20, ВТІ). Плохое обращение с нашим телом, например, когда мы подвергаем его вредному воздействию табака, нарушает эту заповедь.

В первой из Десяти Заповедей Бог также говорит нам, что мы не должны иметь других богов перед Его лицом (Исх. 20:3). То есть мы не должны позволять чему бы то ни было, что могло бы неблагоприятно

повлиять на наши отношения с Ним, встать между нами. Когда мы позволяем себе пристраститься к табаку (или к любому другому веществу), мы попадаем в рабство (Рим. 6:16) вредной, расточительной, разрушительной привычки, которая мешает нам служить Ему всем сердцем (Мф. 4:10).

Употребление алкоголя и злоупотребление им

В отличие от курения, алкоголь не представляет опасности для здоровья, если употреблять его в умеренных количествах. Исследования даже показали, что умеренное употребление алкоголя может быть полезным, в частности, для сердечных артерий. Тем не менее чрезмерное употребление алкоголя повреждает мышцу сердечной стенки. Некоторые исследователи, возможно, из-за склонности многих пить чрезмерно, задаются вопросом, перевешивают ли преимущества даже умеренного употребления алкоголя те риски, которые он с собой несет.

Некоторым людям вообще нельзя пить. Большинство программ лечения от алкоголизма советуют тем, кто стал зависимым, практиковать полное воздержание. Врачи рекомендуют воздерживаться от алкоголя всем женщинам, которые беременны или планируют забеременеть.

Злоупотребление алкоголем может повредить мозг, нервы, печень, поджелудочную железу и сердечно-сосудистую систему. Чрезмерное употребление алкоголя также связано с раком: «Среди алкоголиков следующей по значимости причиной смерти после сердечно-сосудистых заболеваний является рак» (*Mayo Clinic Family Health Book*).

Библия не запрещает употребление алкогольных напитков. Она представляет вино как источник удовольствия (Пс.103:15; Еккл. 9:7) и отмечает его пользу при правильном употреблении (1Тим.5:23). В библейской культуре вино обычно подавалось на свадьбах, и когда Иисус присутствовал на свадьбе, Он чудесным образом пополнил запас напитка, когда тот заканчивался (Ин. 2:1-10).

Однако Библия решительно предупреждает о злоупотреблении алкоголем (Прит. 20:1; Прит. 23:1; Еф. 5:18). Ни один пьяница не будет допущен в Царствие Божие (1Кор. 6:10), так что злоупотребление алкоголем представляет угрозу для вашего духовного и физического здоровья.

Сила позитивного взгляда на жизнь

Идея о том, что положительные мысли и эмоции способствуют физическому здоровью, а отрицательные—разрушают его, долгое время оставалась народной мудростью. Однако эта концепция потеряла популярность после того, как научные эксперименты в XIX веке установили четкую связь между микробными агентами и инфек-

ционными заболеваниями. Мысль о том, что состояние ума может влиять на здоровье тела, была более или менее отброшена. Однако в последние несколько десятилетий кое-кто в медицинском сообществе вновь присмотрелся к этой древней мудрости и возродил ее.

В 1950-х годах медицинские исследователи заметили, что многие пациенты с сердечно-сосудистыми заболеваниями имеют схожие черты характера. В частности, они были склонны к соперничеству, нетерпеливы и всегда торопились. На основе своих наблюдений исследователи придумали термин «личность типа А». Считалось, что обладатели этого типа личности склонны к ишемической болезни.

Более поздние исследования привели к уточнению теории личности типа А: «Текущие исследования . . . предполагают, что реальными факторами риска возникновения сердечных заболеваний у личностей типа А являются не более общие характеристики, такие как склонность к соперничеству и спешка, а определенные токсичные компоненты их личности, такие как враждебность и цинизм» (*Newsweek*).

В результате исследований последних нескольких лет были получены доказательства того, что негативные эмоции в целом зачастую влияют не только на сердце, но и на многие другие аспекты телесного здоровья. Стресс и негативные эмоции, такие как тревога и депрессия, могут влиять на наше здоровье, повышая восприимчивость как к таким незначительным недугам, как простуда, так и к таким серьезным, как рак.

Есть также веские доказательства того, что эмоциональные факторы влияют на подверженность раку, а также на способность излечиться от него. Исследователи также определили, кого, по их мнению, можно отнести к категории людей, склонных к раку, то есть к личности типа С: «Существует . . . Обоснованное единое мнение относительно того, что определенные черты являются ключевыми составляющими личностей типа С» (*Martin*).

В частности к этим составляющим относятся сдерживание эмоций, особенно гнева, неспособность прощать и безысходное отношение к жизни. Бог создал наши тела с превосходной иммунной системой, которая постоянно борется с вторжением бактериальных и вирусных агентов, а также с образующимися у нас раковыми клетками. Стресс и негативные эмоции, по-видимому, подавляют способность иммунной системы организма реагировать на эти угрозы, делая нас более уязвимыми для болезней.

Положительные эмоции укрепляют здоровье

Если негативные эмоции подрывают иммунитет организма, можем ли мы рассчитывать на то, что позитивные эмоции его укрепят? Да, можем! Около 3000 лет назад Бог даровал вдохновение для записи

этого наблюдения: «Веселое сердце благотворно, как врачество, а унылый дух сушит кости» (Прит. 17:22).

Справедливость этих слов подтверждается многими научными исследованиями. Положительные эмоции помогают предотвратить болезнь, а если человек все-таки заболел, они могут помочь ускорить выздоровление: «Ученые исследовали эту концепцию и нашли убедительные доказательства того, что социальная среда и ментальный настрой могут влиять на шансы выживания при заболевании раком» (Martin).

Так, исследователи Лондонского университета оценили психологическую реакцию женщин на рак груди. Повторное исследование, проведенное через пять лет, показало, что те, кто изначально проявил боевой настрой, имели больше шансов на выживание. Опрос тех же женщин, проведенный 15 лет спустя, показал, что «те, кто изначально демонстрировали боевой дух или отрицание, продолжали показывать лучшие результаты: 45% из них были все еще живы и не больны раком, в отличие от 17% женщин, которые изначальноотреагировали стоическим принятием, беспомощностью или тревожной озабоченностью» (там же).

В повседневной жизни мы иногда ограничиваем себя в проявлениях чувств или даже в самой возможности что-то испытывать. Но именно это делает нас уязвимыми для болезней. А ведь интенсивность выражения эмоций напрямую влияет на наше здоровье. Чем разнообразнее эмоциональная жизнь, тем мы устойчивее к заболеваниям. О том, что положительные эмоции полезны для здоровья, исследователи знают уже давно. Известно, что они нормализуют кровяное давление, снижают пульс, укрепляют иммунитет. Людям с оптимистичной жизненной установкой проще извлечь пользу из сложных обстоятельств. Хорошее настроение может защитить даже от простуды—обнаружил Шелдон Козн из университета в Питтсбурге в 2006 году. В общем и целом, жизнерадостные натуры заболевают реже, живут дольше и лучше вооружены против ударов судьбы.

Однако несколько более свежих исследований указывают на то, что здоровье может зависеть не только от наличия хороших чувств, но и от степени их интенсивности. Также необходимо разнообразие самих переживаний, которое позволяет сохранять эмоциональный баланс и психологическую устойчивость.

Мы часто называем боевой настрой в качестве реакции на болезнь волей к жизни. Она может быть усилена и другими способами, один из них—верить и быть преданным делу жизни: «Ряд недавних научных исследований установил, что наличие глубоких личных убеждений и ценностей может творить чудеса почти во всех аспектах физического и эмоционального благополучия» (Cooper).

Вера в Бога Творца и знание Его цели дают вескую причину для жизни и стимулируют наше психическое и физическое здоровье.

Способность справляться со стрессом и поддерживать благоприятный умственный настрой является одним из важнейших элементов хорошего здоровья. Как сказано в Притчи 18:14: «Дух человека переносит его немощи; а пораженный дух—кто может подкрепить его?»

Человеку нужен человек

Несколько тысяч лет назад Бог вдохновил запись в Священном Писании, где говорится: «не хорошо быть человеку одному» (Быт. 2:18). Жизненный опыт доказывает, что это действительно так.



Недавние исследования показывают, что хорошие отношения с другими людьми также важны для нашего физического состояния.

Мы—социальные существа и нуждаемся в общении с другими. Большинство согласится с тем, что для наличия психологической и эмоциональной поддержки нам нужны люди, но недавние исследования показывают, что хорошие отношения с другими людьми также важны и для нашего физического благополучия. «Более двадцати лет научных исследований собрали неопровержимые доказательства того, что крепкие, поддерживающие отношения полезны для вашего психического и физического здоровья» (Martin).

С другой стороны, социальная изоляция может быть существенным фактором риска ухудшения здоровья: «Ее влияние на здоровье и смертность сравнимо с тем влиянием, которое оказывают высокое кровяное давление, ожирение и отсутствие физических упражнений.

Исследования показывают, что социальные факторы могут оказывать такое же сильное влияние на здоровье, как и курение... Шестилетнее исследование 17 433 шведских мужчин и женщин обнаружило, что у людей с наименьшим количеством социальных взаимодействий и отношений уровень смертности был на 50% выше, чем у тех, кто вел насыщенную социальную жизнь» (там же).

Печально, что различные общественные факторы чаще разъединяют людей, чем сближают их. Важности взаимоотношений—или того, что Библия называет любовью—для хорошего здоровья уделяется слишком мало внимания. Многие родители, которые с нежностью заботятся о своем больном ребенке, видят связь между любовью и здоровьем.

Есть много способов внедрения здоровых принципов в наши жизни. Один из них—обогащение личных отношений, когда мы учимся полноценной, полной любви в браке, воспитании детей и дружбе. Еще один способ—общение с соседями. Волонтерство и служение другим—проверенный способ принести пользу себе и тем, кому вы помогаете.

Служение Богу через церковь тоже может принести пользу для здоровья. Так, в исследовании среди реципиентов операции на открытом сердце, проведенном Медицинской школой Техасского университета, изучалась взаимосвязь между смертностью и вовлеченностью в религиозную или общественную деятельность: «Те, кто не собирался регулярно с другими и не черпал силы и утешение в своей религии, имели в семь раз больше шансов умереть в течение полугода после операции» (*Dean Ornish, Love & Survival*).

Подпитывание через отношения как с Богом, так и с близкими, является проверенным принципом сохранения здоровья.

Возьмите на себя личную ответственность за свое здоровье

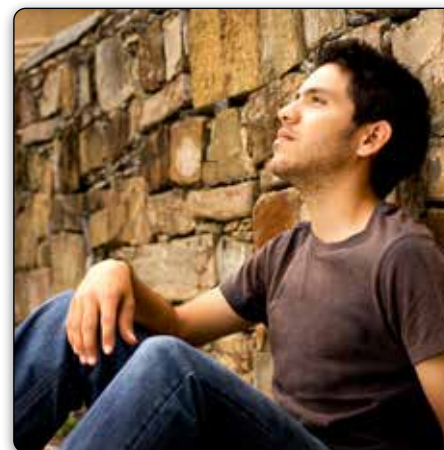
Здоровые люди разделяют одно из величайших благословений жизни. Те, кто имел хорошее здоровье, а затем потерял его, на своем горьком личном опыте знают, что они упустили одно из величайших сокровищ жизни. Однако те, кто столкнулся с ухудшением здоровья, зачастую могут значительно восстановить свое самочувствие, применяя принципы, изложенные в этой главе. Те, чье здоровье еще крепко, живя правильной жизнью могут многое сделать для его сохранения.

Чтобы максимизировать свой потенциал, чтобы жить долгой и качественной жизнью, необходимо взять за привычку жить в соответствии с проверенными принципами сохранения и укрепления здоровья. Такова воля Божья: «Дорогой мой, я молюсь, чтобы все у тебя было благополучно и чтобы ты был здоров так же, как благополучна твоя душа» (ЗИИ.1:2, NRT).

Имеет ли жизнь великий смысл и цель?

Почему вы здесь? Зачем вы родились? Возможно, самый важный ключ к тому, чтобы жизнь удалась, лежит в понимании великой Божьей цели для вас!

Парадокс современной эпохи заключается в том, что, хотя у нас больше знаний и материальных благ, чем когда-либо в прошлом, нам не хватает чувства цели в жизни. Мучительная жажда смысла жизни пронизывает наш мир.



В том, что мы спотыкаемся на пути неопределенности, есть своя ирония. Наши блуждания в духовной пустыне происходят именно в то время, когда человечество добилось множества впечатляющих успехов. Качество жизни в целом улучшилось. Продолжительность жизни увеличилась почти повсеместно. Численность населения Земли в ноябре 2022 года превысила отметку 8 млрд человек, сообщила

Парадокс современной эпохи заключается в том, что, хотя у нас больше знаний и материальных благ, чем когда-либо в прошлом, нам не хватает чувства цели в жизни. Мучительная жажда смысла жизни пронизывает наш мир.

пресс-служба ООН со ссылкой на подсчеты всемирной организации. Увеличение населения планеты на 1 млрд произошло за 12 лет. За последние 200 лет численность населения Земли выросла в восемь раз. Такой стремительный рост объясняется развитием медицины, достижениями в области санитарии, расширением доступа к питьевой воде, широким охватом вакцинации.

И все же человечество обеспокоено. Нас мучает чувство дрейфа и бесцельности жизни. Психологи Мюриэл Джеймс и Джон Джеймс описывают это так: «Всеобщий голод пронизывает мир. Это голод желаний получить от жизни больше . . . быть более вовлеченными и найти больше смысла в жизни» (*Passion for Life*).

Одна из причин этого голода заключается в том, что людям не хватает чувства трансцендентной цели. У них нет понимания того, что Бог участвует в жизни человечества и что у Него есть план для нас. Чтобы обрести мир, люди должны осознать, что для них уготовил Бог.

В прошлом западный человек обладал «уверенностью в том, что история движется линейно от начала к концу». Большинство людей придерживались убеждения, что «ничто не случается просто так, бесцельно, и ни одна жизнь не пропадает даром» (Хэндлин).

В прошлом творение и жизнь имели ясное значение. Общество утешалось заверением Иисуса Христа, что «у вас же и волосы на голове все сочтены» (Мф. 10:30). Для людей имели смысл слова Иисуса о том, что Бог знает все о мельчайших деталях Своего творения, даже о крошечных птичках: «...И ни одна из них не упадет на землю без воли Отца вашего» (Мф.10:29).

Пошатнувшиеся основы

Что же такое произошло, что поколебало ту уверенность, которую человек имел в отношении Бога? В XIX веке, во время одного из главных духовных и интеллектуальных сдвигов в истории, ученые начали скептически относиться к словам Христа и Библии.

Вера в Библию давала человечеству дорожную карту жизни. Люди верили, что в Библии у них, по сути, есть руководство пользователя по человеческому опыту. Это же руководство информировало людей о том, что Бог определил предназначение в конце жизни для каждого, кто любит и служит Ему.

До начала переломных моментов XIX века Библия давала окончательные ответы, которые в целом удовлетворяли человечество.

Чтобы уловить понимание цели жизни, мы должны вернуться к Библии, потому что она объясняет, как заставить жизнь работать и как добиться результата в жизни.

Два великих принципа

Иисус Христос показал, что сущность и цель человеческой жизни достигаются посредством исполнения двух высших принципов: «возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим и всею душою твоею и всем разумением твоим» и «возлюби ближнего твоего, как самого себя» (Мф. 22:37-39). Иисус определил смысл нашего существования одним словом—*любовь*. Он заявил, что наша любовь должна быть направлена сначала к Богу, а затем—к нашим ближним. Любовь есть причина бытия человека, его предназначение.

Но что есть та любовь, о которой говорил Иисус Христос? Мы должны быть уверены, что правильно понимаем, что такое любовь, чтобы иметь возможность исполнить свое предназначение.

Большинство людей описывают любовь как романтическое чувство, как глубокую привязанность к кому-то или чему-то. Или же они приравнивают любовь к сексуальному влечению. Любовь, которую они

имеют в виду, направлена на них самих; это чувство, эмоция или влечение, которое позволяют им чувствовать себя хорошо. Но Иисус Христос говорил о любви на гораздо более высоком уровне.

Библия описывает любовь как заботу о других, а не о себе, своих желаниях и нуждах. Проще говоря, любовь - это путь отдачи, а не получения (Деян. 20:35).



Библия описывает любовь как заботу о других, а не о себе, своих желаниях и нуждах. Любовь - это путь отдачи, а не получения. Иисус сказал, что наша любовь должна быть исходящей, в первую очередь направленной на нашего Творца. Мы должны стремиться угодить и служить Ему, а не себе. Затем мы должны направить свою любовь на ближнего, на другого человека.

Иисус сказал, что наша любовь должна быть *исходящей*, в первую очередь направленной на нашего Творца. Мы должны стремиться угодить и служить Ему, а не себе (Мф. 6:24). Мы должны любить Его всем своим существом. Затем мы должны направить свою любовь на ближнего, на другого человека. Закон Божий показывает нам, как жить с любовью и благоговением к Богу (Ин.14:15; Ин.15:10; 1Ин.5:2-3), и также заботиться о других. (Чтобы лучше понять закон любви, обязательно прочитайте брошюру «Десять Заповедей».)

Люди, которые сосредоточены на любви и заботе о других как на цели своего существования, могут реализовать свой высочайший человеческий потенциал.

Дает ли богатство смысл жизни?

Многие люди выбирают другой тупиковый путь: чрезмерный акцент на материальные блага. Те, кто попадает в эту ловушку, ошибочно полагают, что накопление *вещей* обеспечит им чувство удовлетворения. Что в результате? Общество, в котором повышение уровня жизни важнее, чем отношение к людям. Здоровье экономики, как общественной, так и личной, зачастую имеет большее значение,

чем благополучие ближнего, а иногда даже больше нашей собственной плоти и крови.

Ради получения большего богатства и статуса, многие люди готовы пожертвовать браком и семьей в пользу карьерного роста. При этом они часто оказываются в бешеной крысиной гонке, которая не дает их жизни подлинного, глубинного смысла. Деятельность от которой мы ожидаем удовлетворения, приводит лишь к физическому, умственному и эмоциональному истощению.

По сравнению с бедностью предыдущих поколений, современный мир вступил на путь быстрого материального успеха. И все же многие в своей жизни сталкиваются с ощущением пустоты, внутренней пустоты и находят, что жизнь лишена смысла и цели. Жизнь успешных людей может быть похожа на головокружительный, напряженный аттракцион в парке развлечений. Она дает острые ощущения, будоражит, но вместе с тем дезориентирует.

За деньги счастье не купишь. Жить таким образом, кажется возможным, но это приводит в конечном итоге к разочарованию и несчастью.

Материализм не заменит наличие цели

В чем же тогда мы можем найти счастье? Мы находим его в осознании высшей цели жизни. Мы находим его в заботе и участии в жизни других людей.

Иисус сказал: «смотрите, берегитесь любостяжания, ибо жизнь человека не зависит от изобилия его имени» (Лк. 12:15). В жизни важны ценности, которых мы придерживаемся, характер, который мы формируем, отношения, которые мы развиваем, и вклад, который мы в них вносим.

Взаимоотношения с деньгами—их зарабатывание, расходование, обладание ими, их защита, беспокойство по их поводу—заслонили собой все остальные стороны нашей жизни. Большинство людей естественным образом следуют пути приобретения, накопления, а не пути отдачи. Это стремление можно резюмировать популярной поговоркой: «Победил тот, у кого богаче гроб». Подобная философия жизни в долгосрочной перспективе терпит неудачу. В противоположность этому Иисус сказал, что блаженнее давать, чем принимать (Деян. 20:35).

Тот, кто действительно побеждает, когда он умирает, это тот, кто ищет Бога. «Ибо таково благовествование, которое вы слышали от начала, чтобы мы любили друг друга» (1Ин. 3:11).

Отвечаем на вопрос, поставленный в начале Библии (Быт. 4:9): мы—хранители [сторожи] своих братьев. Мы обязаны любить друг друга и жить согласно этому стандарту: «Не оставайтесь должными никому ничем, кроме взаимной любви; ибо любящий другого исполнил

закон» (Рим. 13:8). Любить других—вот путь к чувству большого удовлетворения.

Люби Бога всем сердцем

«Возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим и всею душою твоею и всем разумением твоим»,—сказал Иисус (Мф. 22:37; ср. со Втор. 6:5; Втор.10:12). Основой подлинного счастья и удовлетворения является, прежде всего, любовь к Богу. Творец, давший нам жизнь, заслуживает нашей величайшей любви, «ибо мы Им живем и движемся и существуем» (Деян. 17:28).

Бог—величайший даритель. «Всякое даяние доброе и всякий дар совершенный нисходит свыше, от Отца светов» (Иак. 1:17). Первый долг каждого человека в жизни - всегда перед Богом (Деян. 5:29). Мы обязаны Ему полной самоотдачей и абсолютной преданностью.

Бог ищет людей, которые будут Ему поклоняться (Ин. 4:23). Он создал нас, чтобы разделить с нами Свою жизнь и Его цель, придав истинный смысл нашему существованию.



Наше будущее—причина нашего существования—было частью великого Божьего замысла еще до того, как Он сотворил вселенную с ее небесными телами, по которым мы измеряем течение времени.

Божественная связь

Вера в Бога дает нам ощущение своего места в общей системе мироздания. Когда мы сталкиваемся с жизненными страданиями, нам нужна вера в Бога. Наш образ жизни может обеспечить нам материальные приобретения, но они часто оказываются бесполезными во времена больших потерь или несчастий.

Нам нужны покой и уверенность, которые дает обетование вечной награды. Через Иисуса Христа Бог обещает верующим в Него вечную жизнь (1Ин. 5:12). Если будущее не сулит нам ничего, кроме вечного небытия, у нас нет никакой защиты от пугающего призрака смерти.

Если правда то, что за гробом ничего нет, мы вынуждены признать, что жизнь подобна глотку воздуха—вот он здесь и вот он исчезает без следа. Если бы это и была жизнь, мы были бы несчастны (1Кор. 15:19). Но Бог уверяет, что Он приготовил для нас нечто гораздо большее.

Апостол Павел писал, что Бог запланировал для нас чудесное будущее еще до того, как создал наших прародителей Адама и Еву. Он задумал нашу судьбу «спасшего нас и призвавшего званием святым, не по делам нашим, но по Своему изволению и благодати, данной нам во Христе Иисусе прежде вековых времен» (2Тим. 1:9). Наше будущее —причина нашего существования—было частью великого Божьего замысла еще до того, как Он сотворил вселенную с ее небесными телами, по которым мы измеряем течение времени.

Цель Бога намного более велика, чем просто создание смертных и бранных человеческих существ. Он находится в процессе создания «нового творения» (2Кор. 5:17, NRT)—Своих духовных сыновей и дочерей, бессмертных и нетленных детей, которые разделят саму Его природу и характер.

Какое это новое творение? Апостол Павел противопоставляет «ветхого человека, истлевающего в обольстительных похотях» новому человеку, «созданному по Богу, в праведности и святости истины» (Еф. 4:22-24). Павел дает описание столь необходимое преобразование. Изначально оно заключается в изменении нашей природы и характера—то есть изменении нашего склада ума и мировоззрения, склонных к враждебности по отношению к Богу (Рим. 8:7). В конечном итоге, оно включает в себя гораздо большее изменение в воскресении, преобразование из наших физических, смертных тел в славные бессмертные тела духа.

Обратите внимание, как Павел описывает это чудо: «Говорю вам тайну: не все мы умрем, но все изменимся вдруг, во мгновение ока, при последней трубе; ибо вострубит, и мертвые воскреснут нетленными, а мы изменимся. Ибо тленному сему надлежит облечься в нетление, и смертному сему облечься в бессмертие. Когда же тленное сие облечется в нетление и смертное сие облечется в бессмертие, тогда сбудется слово написанное: «поглощена смерть победою» (1Кор. 15:51-54).

Бог совершает всю эту трансформацию силой Своего Духа. Библия описывает духовное преображение как *спасение*. Павел описывает тех, кто получит спасение, как детей Божьих: «Сей самый Дух свидетельствует духу нашему, что мы—дети Божии. А если дети, то и наследники, наследники Божии, сонаследники же Христу, если только с Ним страдаем, чтобы с Ними прославиться» (Рим. 8:16-17).

Понимаете ли вы значение этого вдохновенного утверждения апостола Павла? Он объясняет, почему мы существуем, объясняет саму причину нашего бытия. Бог, как говорит нам Писание, создает

семью, Свою собственную семью. И Он предлагает нам возможность стать ее частью, частью *Божьей семьи*.

Суть Божьего плана

Эти семейные отношения, в которых мы становимся детьми Божьими, есть сердце и ядро Его невероятного плана, уготованного для человечества. Обратите внимание, насколько важна для Бога эта семья: «Надлежало, чтобы Бог, *приводящий все множество Своих сынов в славу* [через воскресение к вечной жизни], для Кото-



рого и благодаря Которому все существует, проведя через страдания, сделал Зачинателя их спасения [Иисуса Христа] совершенным. Потому что и Тот, Кто освящает [Христос], и те, кто освящается Им [люди, в которых Бог работает],—все *дети одного Отца*» (Евр. 2:10-11, NRT).

Те, кто истинно обращены—водимы Божьим Духом после покаяния и крещения (Деян. 2:38; Рим. 8:9)—имеют одного и того же духовного Отца и являются членами одной и той же семьи, *Божьей семьи*.

Цель Бога намного более велика, чем просто создание смертных и бранных человеческих существ. Он находится в процессе создания «нового творения»—Своих духовных сыновей и дочерей, бессмертных и нетленных детей, которые разделят саму Его природу и характер. Бог, как говорит нам Писание, создает семью, Свою собственную семью. И Он предлагает нам возможность стать ее частью, частью Божьей семьи.

Писание продолжает—«поэтому Он не стыдится называть их братьями, говоря: «возвещу имя Твое братьям Моим, посреди церкви воспою Тебя»; и еще—«Я буду уповать на Него»; и еще—«вот Я и дети, которых дал Мне Бог» (Евр. 2:11-13).

Иисус не стыдится называть членов Своей Церкви Своими братьями (и сестрами). Вот насколько удивительно близкими и личными являются эти семейные отношения.

С самого начала Бог ясно заявил эту цель: «И сказал Бог: сотворим человека по образу Нашему [и] по подобию Нашему...И сотворил Бог человека *по образу Своему*...мужчину и женщину сотворил их» (Быт.1:26-27).

Мужчины и женщины созданы по образу и подобию Божию, чтобы быть подобными Богу. Он говорит нам: «И буду вам Отцом, и вы будете Моими сынами и дочерьми, говорит Господь Вседержитель» (2Кор. 6:18).

Люди, принятые в создаваемую Богом семью, в конечном счете станут прославленными духовными существами, подобными воскресшему Иисусу Христу (Фил. 3:20-21). Апостол Иоанн прямо говорит нам, что «будем подобны Ему» (1Ин. 3:2). В конечном итоге наше предназначение—«сиять...как звезды, вовеки, навсегда» в Божьей семье (Дан. 12:2-3).

Потрясающий потенциал любого человека, представленный нам Иисусом Христом и Его апостолами, кажется настолько невероятным, что большинство людей не способны понять эту истину, читая ее впервые. Хотя об этом ясно сказано в Библии, люди обычно читают поверх строк, не стараясь вникнуть в самую суть изложенного. Тем не менее, это потрясающее будущее и является целью и причиной, по которой Бог создал человечество. Именно поэтому мы родились, именно поэтому мы существуем. Бог находится в процессе создания Своей бессмертной семьи, и *вы можете стать ее частью*.

(Если вы хотите узнать больше о Божьем плане, уготованном для человечества, обязательно прочитайте наши брошюры «Евангелие Царствия» и «Какова ваша судьба?»)

Истинно ли Божье Слово?

Мы не должны верить в Бога или Библию лишь для того, чтобы чувствовать себя хорошо; мы должны держаться за Писание, *потому что оно истинно*. Достоверность Библии можно установить. (Чтобы убедиться в истинности Библии, обязательно прочтите нашу брошюру «Является ли Библия истиной?») В Библии Бог обещает тем, кто Ему служит, награду, которая намного превосходит все, что может предложить эта жизнь.

В своем нынешнем состоянии, не понимая цели Божьей, человек подобен неуправляемому кораблю, дрейфующему и находящемуся во власти ветров и бурь. Его догмы не могут служить ему защитой от тревог и неопределенности, присущих человеческой жизни.

Но вы можете понять причину своего существования. Вы можете отвернуться от «от бессмысленной жизни, переданной вам по наследству предками» (1Петр.1:18), обратившись к жизни, имеющей смысл и цель,—к жизни, которая работает.

Наша потребность в любви

Жизнь без любви, в конечном итоге, не имеет смысла. Любовь — это первоэлемент человеческой жизни.

Исследование австрийского психоаналитика Рене Шпица, проведенное в 1945 году, установило, что любовь настолько важна для младенцев, что лишенные ее дети могут погибнуть из-за ее отсутствия.

В исследовании рассматривалась ситуация в «больнице, где группу детей в возрасте до трех лет надлежащим образом кормили и одевали, однако при этом, из-за слишком малого количества медсестер, детям уделялось очень мало личного внимания. С ними никто не разговаривал, их не носили на руках и не обнимали. Результаты для детей были катастрофическими: в течение двух лет треть из них умерли, а остальные стали умственно отсталыми . . . Вывод был очевидным: для человеческого младенца любовь и забота столь же необходимы, как пища» (James McKee, *Sociology: The Study Of Society*).

Многие ученые считают человеческую потребность в любви базовой истиной. В статье «Без любви не обойтись» издание *U.S. News and World Report* сообщило, что биологи «знают, что любовь занимает центральное место в человеческом существовании . . . Способность испытывать эмоции, связанные с любовью . . . вписана в нашу биохимию и необходима для того, чтобы дети росли и процветали».

Недавние исследования показали, что даже интеллект детей —и, следовательно, их способность преуспевать во многих задачах,—в некоторой степени зависит от получения ими внимания, заботы с любовью и общения.

«Согласно научным открытиям, нейронные связи, которые являются ключевыми для развития творческого мышления и интеллекта в более позднем возрасте, по большей части закладываются уже к трем годам . . . Основным фактором в установлении этих связей...[является] взаимодействие с заботливым, внимательным взрослым. Зрение, звук, прикосновение, запах и, особенно, интенсивная вовлеченность во взаимодействие родителя и ребенка через языковой и зрительный контакт влияют на количество и сложность связей в мозгу . . . И это все настолько важно, что дети, отставшие в возрасте 2 лет, могут никогда не наверстать упущенное» (*U.S. News and World Report*).

Что это значит? Что любовь и заботливое общение необходимы

не только для эмоционального, но и для интеллектуального развития ребенка: «Когда за малышами ухаживают заботливые взрослые, дети намного лучше учатся и более уверены в своей способности покорить этот мир» (там же).

Если дети не получают любовь и внимание, они не будут хорошо подготовлены к жизни и не смогут должным образом функционировать в обществе. Для достижения успеха им необходима любовь родителей: «Зависимость от взрослых гарантирует, что родители являются источником всего, что важно для младенцев: еды, комфорта, любви, моделей успеха и зрелости» (Betty Hart and Todd Risely, *Meaningful Differences in the Everyday Experience of Young American Children*).

Не только дети зависят в своем благополучии от любви. Хотя взрослые, как правило, менее уязвимы, чем дети, они тоже страдают из-за отсутствия любви: «Отсутствие любви может быть разрушительным: потеря супруга часто ускоряет смерть пожилых людей» (*US News and World Report*).

«Предрасположенность к заболеваниям проявляется у тех, у кого нарушены или ослаблены социальные связи. Одинокие, разлученные, разведенные или овдовевшие люди умирают в два-три раза чаще, чем их сверстники, состоящие в браке. Такие люди также в пять-десять раз чаще попадают в больницу с психическими расстройствами» (Robert Ornstein and David Sobel, *The Healing Brain*).

С жизненными трудностями легче справиться, когда у нас есть поддержка, которую дают любящие взаимоотношения. Библия подтвердила эту истину более 3000 лет назад: «Двоим лучше, нежели одному; потому что у них есть доброе вознаграждение в труде их: ибо если упадет один, то другой поднимет товарища своего. Но горе одному, когда упадет, а другого нет, который поднял бы его» (Еккл. 4:9-10). В ней также говорится: «Как железо оттачивает железо, так и люди совершенствуют друг друга» [«О железо точат люди железные ножи, так же и учатся друг у друга, становясь острыми», WBTC] (Пр. 27:17, NRT).

Мудрость Библии и множество согласных с ней человеческих голосов говорят нам, что людям, которым не хватает привязанности к другим, трудно устроить свою жизнь и заставить жизнь работать.

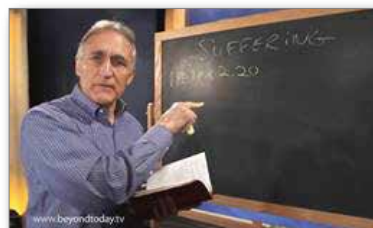
Взаимная отдача и получение, вытекающие из личных взаимоотношений, повышают ценность жизни. Бог создал нас с необходимостью быть связанным с другими людьми. И эти связи придают жизни значимость и приносят удовлетворение.

Объединенная Церковь Бога, Интернациональная Ассоциация предлагает вам бесплатную литературу:

Журнал «*Благие Вести*», Курс по изучению Библии - 12 Уроков, брошюры и статьи.

Вы можете читать или скачивать литературу на <https://ru.ucg.org> или заказать интересные вас копии по info@ucg.org

Также мы подготовили для вас видеопрограммы
«ЕЖЕДНЕВНЫЕ КОММЕНТАРИИ БВ» (Благих Вестей) на
<https://ru.ucg.org/kommentariy>



1. Насколько хорошо вы знаете Бога
2. Вера, надежда и любовь
3. Божий план для вас
4. Срадания часть 1
5. Срадания часть 2
6. Крепкая башня
7. Кто вы, дающий или берущий

Почтовые адреса для заказа литературы:

Head Sõnumid («Благие Вести»)
PK. 62
50002 Tartu Postkontor – Тарту Estonia (Эстония)

United Church of God
P.O. Box 541027,
Cincinnati, OH 45254-1027, U.S.A.
Тел. : (513) 576-9796

Эл. почта: info@ucg.org

Веб-сайт:

<http://ru.ucg.org>
<http://www.ucg.org>
<http://www.kubik.org/ee/>

Авторы: Scott Ashley, Wilbur Berg, Roger Foster, Noel Horner

Редакционные рецензенты: John Bald, Paul Kieffer,
Burk McNair, Donald Ward

Обложка: Digital Stock

Если вы хотите узнать больше

Кто мы:

Эту литературу бесплатно распространяет Объединенная Церковь Бога, *Международная ассоциация*. Мы следуем тем же учениям, доктринам и практикам Церкви Нового Завета, которую основал Иисус Христос в начале первого века. Члены нашей церкви поклоняются в Субботу и соблюдают ежегодные Священные Праздники («установленные Господом праздники»), записанные в Левите 23. Только соблюдая эти праздники, мы в полной мере понимаем и ценим Божий план спасения человечества и готовимся к служению в грядущем Царстве Божьем.

Наше назначение—провозглашать благовестие о грядущем Царстве Божьем по всему миру как свидетельство и научить все народы следовать заповедям Христа (Мф. 24:14; 28:19-20).



Бесплатно:

Иисус Христос сказал: «даром получили, даром отдавайте» (Мк. 10:8). Приглашаем вас оформить бесплатную подписку на журнал «Благие Вести», а также другие публикации—брошюры и 12 Уроков по изучению Библии—абсолютно бесплатно. Пожалуйста, ознакомьтесь с нашей литературой на сайте <http://ru.ucg.org>

Мы благодарны за десятины и пожертвования членов церкви, а также всех желающих, добровольно жертвующих на печать и распространение литературы, несущей благовест о Царстве Божьем и открывающую как подготовиться и войти в него.

Пишите нам по адресу info@ucg.org