



КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ В СОТРУДНИЧЕСТВЕ С БОГОМ



Десмонд Форд

**КАК
СПРАВИТЬСЯ
СО СТРЕССОМ
В СОТРУДНИЧЕСТВЕ
С БОГОМ**

Десмонд Форд
в соавторстве с
**Доктором Елиезером
Гонзалесом**

© Good News Unlimited Ltd 2015

Все права сохранены. Никакая часть этой книги не может быть изменена или воспроизведена какими-либо средствами, графическими, электронными или механическими, включая фотокопирование, запись и печать, или с помощью какой-либо информационно-поисковой системы без письменного разрешения владельцев авторского права, кроме как в случае кратких цитирований, включенных в критические статьи и рецензии. Моральное право автора защищено, однако авторское право на данный труд передано автором ООО "Good News Unlimited", зарегистрированный офис которой находится по адресу: Unit 7/55 York Road, Penrith NSW 2750, Australia.

Эта книга является подарком от Десмонда Форда и Good News Unlimited, и предоставлена читателям для чтения и распространения в духе поручения Христа, который сказал: «Желающий пусть приходит». Читатель приглашается принять участие в распространении доброй вести Евангелия. Доктор Десмонд Форд написал много книг о Евангелии Христа. Он является основателем Good News Unlimited - трансденоминационной евангельской миссионерской организации, которая создает средства и ресурсы для быстрого и эффективного распространения Евангелия.

Сжатое и упрощенное Елиезером Гонзалесом содержание книги «Как успешно справиться со стрессом и страданием» Десмонда Форда.

Содержание

Стресс – или страдание?	1
Божье средство борьбы со стрессом	6
Счастье – это Божья любовь	12
Мыслите правильно, чтобы иметь счастливую жизнь	18
Хорошее здоровье помогает нам справиться со стрессом	25
Стресс на работе	31
Избегайте стресса Божьим путем	38



Предисловие

Стресс – или страдание?

Знаете ли вы, что избежать стресса невозможно? В действительности, единственное место на земле, жители которого не подвержены стрессу, - кладбище! Стресс – это нормальная составная часть жизни. Немного стресса, на самом деле, полезно для нас. Однако, когда мы позволяем стрессу выйти из-под контроля, он может разрушить нашу жизнь.

Одним из самых богатых людей двадцатого века был Ховард Хьюз, который унаследовал миллионы долларов в возрасте девятнадцати лет. Он стал одним из самых успешных летчиков, когда-либо живших на Земле. Его друзьями были богатые и знаменитые люди, а сам он был успешным голливудским кинорежиссером.

«Так почему мы говорим о нем?», - слышу, как вы спрашиваете. Потому что он был также одним из самых боязливых людей века. Он позволил страху управлять его жизнью, пока не умер, в изоляции, мучении и одиночестве.

В него вселяли ужас микробы. Он с одержимостью мыл руки и отказывался вступать в контакт с другими людьми. Его всклокоченная борода отросла до уровня талии, спутанные волосы достигали середины его спины. Ногти на его руках выросли на много дюймов, а на ногах – были похожи на желтые штопоры. Он жил несчастной жизнью, подверженный беспокойству и стрессу.

Это был человек, который мог купить все, чего бы ни пожелал во всем мире, кроме спокойствия, здоровья и счастья.

Мы не понимаем, почему Ховард Хьюз отошел от жизни, и почему его все пугало. Что мы действительно знаем, так это то, что он умер в состоянии

физической и эмоциональной нужды, в противоположность богатству, которым он обладал.

Говорят, что к концу своей жизни он выглядел, как бездомный бедняк, бродя по своей фешенебельной квартире и шаркая ногами, обутыми в коробки от одноразовых салфеток «клинекс» вместо обуви.

Ховард Хьюз является ярким примером человека, позволившего стрессу, беспокойству и страху господствовать в его жизни.

Стресс – это нормальное явление, но когда мы не можем справиться с ним, и он управляет нашей жизнью, то это приносит страдание и может разрушить нашу жизнь. Стресс – это как специи в вашей пище. Нужно количество дает вам возможность наслаждаться замечательным вкусом. Когда специй слишком мало, это может сделать вашу пищу довольно безвкусной, а когда их

слишком много, вам сложно будет ее проглотить.

Испытываете ли вы стресс? Испытываете ли вы страдание? Вот быстрый тест на определение вашего уровня стресса. Сколько из ниже приведенных утверждений вы можете отметить галочкой?

- Я раздражен, даже когда у меня нет причины для этого.
- Я не могу сосредоточиться на том, чем занимаюсь.
- Я не могу вспомнить имена людей.
- У меня всегда несварение желудка.
- У меня регулярные головные боли.
- Я всегда чувствую усталость, даже когда уделяю достаточно времени для сна.
- Я чувствую себя несчастным большую часть времени.

Если одно или более из этих утверждений верно в отношении вас, тогда стресс, возможно, уже оказывает

негативное влияние на вашу жизнь. Однако есть лучший путь.

Эта книга создана, чтобы дать вам некоторые советы. Она не предназначена занять место квалифицированного советчика, но, возможно, поможет вам стать на путь, ведущий к счастливой, более полноценной и спокойной жизни.

Глава 1

Божье средство борьбы со стрессом

Если вы хотите испечь торт, то следуете рецепту. Если вы хотите построить дом, то следуете плану строительства. Многие люди доживают до конца жизни и говорят: «Я хотел бы знать пятьдесят лет назад то, что я знаю сейчас. Я бы по-другому спланировал свою жизнь». Многие проблемы и стресс, вызванный ими, происходят от нашей глупости, беспечности и эгоизма.

В нашей жизни есть четыре основных сферы, вызывающие стресс.

Деньги

Почти три четвертых человечества беспокоятся о деньгах. Денежные затруднения разрушают браки.

Правило - простое: если вы регулярно тратите больше, чем зарабатываете, то окажетесь в долгах. Если вы не в состоянии вернуть долг из вашего регулярного дохода, тогда вам не следует занимать деньги.

Чтобы регулировать ваши личные расходы, вы должны либо увеличить свои доходы, либо сократить свои потребности. Обычно легче сократить потребности, чем зарабатывать больше, поэтому это лучший способ контролировать деньги.

У великого проповедника Джона Уэсли было три правила относительно управления денежными средствами: зарабатывай столько, сколько можешь; откладывай столько, сколько можешь; давай столько, сколько можешь. Помните: то, что мы тратим на себя, уходит навсегда, а то, что мы тратим для Бога и благосостояния других, - это вклад в вечность.

Секс

Это чудесный дар от Бога людям, искренно любящим друг друга, но это также может быть причиной стресса и страдания, если люди злоупотребляют им.

Здоровье

Сегодня мы знаем, что способ жизни влияет на наше здоровье и продолжительность жизни. Даже наши мысли оказывают влияние на наше тело. То, как мы распоряжаемся своим здоровьем, настолько важно, что мы посвятим целую главу рассмотрению этого вопроса.

Религия

Некоторые религии учат, что Бог будет любить нас, если мы будем добродетельными. Это неправильное понимание, вызывающее у многих людей стресс.

Бог любит нас. Не существует никаких «если», когда речь идет о Божьей любви. Когда мы принимаем истинную религию Библии – благуя весь о том, что спасение является Божьим безвозмездным даром любви нам, - мы обретаем мир и освобождение от стресса в жизни.

Рецепт для жизни

Почему никто не научил нас жить? Почему Бог не сделал этого, если Он любит нас? Он сделал! Но вы скажете мне: «Библия слишком большая книга, чтобы помочь мне в непредвиденных случаях. Если бы Бог мог кратко изложить ее содержание за пару минут». Он изложил!

Когда мы принимаем истинную
религию Библии,мы обретаем мир.

Тысячи лет назад Бог дал простой свод правил для жизни. Да, десять заповедей, возможно, настолько древние, что многие люди думают, что они больше не действительны, но верно обратное. Десять заповедей – это идеальный рецепт для счастливой жизни.

Бог не только дал нам десять заповедей; Он также послал Своего Сына Иисуса Христа, чтобы показать нам, как жить, руководствуясь ими, и потом умереть на кресте, чтобы снова привести нас в гармонию с Ним. Евангелие говорит нам о том, что Бог заплатил за наше спасение, и мы совершенны перед Его Законом.

Десять заповедей – это Его дар любви нам, показывающий, как нужно жить, чтобы избегать стресса настолько, насколько это возможно в нашем несовершенном мире.

Наша ответная любовь к Богу проявится в том, что мы будем стараться,

с Божьей помощью, жить по Его Закону. Великая истина жизни состоит в том, что закон – Божий Закон – действует во вселенной, и послушные этому Закону имеют больше шансов избежать ненужных стрессов.

Если мы будем помнить о том, что эти законы созданы Богом, любящим нас и желающим всего самого лучшего для нас, тогда мы будем иметь желание жить в гармонии с этими законами.

*Десять заповедей –
это Божий дар любви нам.*

Глава 2

Счастье – это Божья любовь

Подарив нам десять заповедей, Бог дал нам ясно понять, что величайший секрет преодоления стресса и жизненных страданий – это бескорыстная и самоотверженная любовь, любовь к Богу и ближним.

Иисус напоминает нам, что все десять заповедей говорят о любви.

Когда иудейские учителя пытались заманить Иисуса в ловушку, они спросили Его: «Какая самая важная заповедь?» Иисус ответил:

«Возлюби Господа, Бога твоего, всем сердцем твоим, душой и разумом.

Это первая и наибольшая заповедь.

Вторая же подобная ей: любите других так же, как любите себя».

Продолжив, Иисус объяснил, что эти две заповеди являются кратким изложением остальных. «Соблюдайте только эти заповеди, и вы обнаружите, что послушны всем остальным» (Мтф. 22:36-40). Какой замечательный рецепт для успешной и счастливой жизни! Жизнь была предназначена, чтобы вращаться вокруг любви.

Пример Бога учит нас всей истории о любви. Бог явил нам Свою безусловную любовь, когда Иисус умер на кресте ради нашего спасения. Кроме того, Его Закон говорит нам о дисциплине любви, помогая нам жить таким образом, чтобы быть счастливыми.

Иисус говорит нам в Своей величайшей проповеди («Нагорной проповеди» в Евангелии от Матфея, глава 5), что счастье исходит от того, кем мы являемся, а не от того, что мы имеем.

Иисус говорит, что люди, обладающие кротостью, - счастливы; люди, любящие

Бога и желающие совершать Его волю,
- счастливы; и люди, созидающие мир,
- счастливы. Более всего мы счастливы,
когда помним, что Бог любит нас.

Наши чувства следуют за нашими мыслями. Если наши мысли исполнены мира и любви, то мы будем расслаблены и спокойны. Если наши мысли исполнены горечи, злобы и беспокойства, то мы будем чувствовать себя несчастными и подавленными.

Мы всегда свободны в выборе мыслей. Никто другой не может нам приказывать, о чем думать.

*«Мы не можем запретить птицам
летать над нашими головами, но
мы можем не позволить им свить
гнездо в наших волосах».*

Боязливый или доверчивый?

Бог уверяет нас в том, что мы имеем ценность в Его глазах, но если мы делаем выбор в пользу того, чтобы не верить Ему, то мы все более и более будем чувствовать себя ничего не стоящими. Тогда мы начинаем думать, что заслуживаем всех тех несчастий, которые случаются с нами.

Наше греховное состояние причиняет нам страдание, потому что оно похоже на тяжелое бремя, которое мы вынуждены носить с собой. Постоянное искушение может вызывать сильный стресс, но искушение не является грехом.

Великий реформатор-евангелист Мартин Лютер сказал: «Мы не можем запретить птицам летать над нашей головой, но мы можем не позволить им свить гнездо в наших волосах». Плохие или смущающие нас мысли будут посещать нас, но им не обязательно задерживаться в нашем сознании.

Бог сотворил нас по Своему образу. Он так любит нас, что послал Своего Сына, чтобы спасти нас от наказания за грех. Бог знает все о нас и хочет, чтобы мы понимали свою жизнь в свете Его любви.

Секрет счастливой жизни – довериться Божьей любви. Наш Небесный Отец держит все под контролем. Он может обратить во благо даже самые сложные ситуации.

Вся 13-я глава Первого послания к коринфянам посвящена любви. Нам всем было бы очень полезно перечитывать эту главу каждый день. Вот несколько стихов:

Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не

Даже когда кажется, что надежды
нет, мы можем сделать выбор
в пользу доверия Богу.

превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине; все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит. Любовь никогда не перестает (1 Кор. 13:4-8).

Глава 3

Мыслите правильно, чтобы иметь счастливую жизнь

Когда вы испытываете страх, то покрываетесь испариной, ваше лицо белеет, а сердце учащенно бьётся. Страх зарождается в нашем разуме, а тело страдает от его последствий. Отрицательные мысли настолько отравляют нас, что даже могут привести к болезни.

Не всегда именно «стрессовая» ситуация причиняет вам страдание, но скорее то, как вы реагируете на нее. Некто однажды сказал: «Мы не видим вещи такими, какие они есть; мы видим их такими, какие мы есть».

Когда вы имеете положительную жизненную позицию, все вокруг кажется

лучшим – даже плохое не выглядит таким уж плохим. Таким образом, важно не то, что с вами происходит, а то, что вы с этим делаете.

Изберите свою жизненную позицию

Во время Второй мировой войны нацистское правительство Германии погубило шесть миллионов людей. Холокост, как впоследствии его назвали, является одной из самых темных глав мировой истории. Евреи, темнокожие люди, цыгане, гомосексуалисты, священники, церковнослужители и христиане, отказавшиеся поступиться своей верой, были арестованы. Они были брошены в концентрационные лагеря, где были убиты, умерли от голода или болезней.

Некоторые люди остались в живых после концлагерей. Одним из них был Виктор Франкл, написавший о своем

жизненном опыте в книге «Человек в поисках смысла».

Он говорит: *«Мы, жившие в концентрационных лагерях, помним людей, которые ходили по баракам, утешая других, отдавая свой последний кусок хлеба. Их, возможно, было немного, но они представляют собой достаточное доказательство того, что у человека можно забрать все, кроме свободы выбирать свою жизненную позицию...».*

Даже когда кажется, что надежды нет, мы можем сделать выбор в пользу доверия Богу; мы можем выбрать положительную жизненную позицию. Он дал нам рецепт счастья в Евангелии. Божья любовь - как покрывало, защищающее нас от холода. Когда наша жизнь находится в гармонии с Божьим планом, мы ощущаем мир и можем справиться со стрессами жизни.

Даже в львином рве

За много столетий до того, как Иисус жил на земле, еврейский народ был захвачен персами и уведен в плен в город Вавилон.

Даниил, несмотря на то, что был евреем, стал уважаемым чиновником в государственном аппарате царя.

Он так хорошо исполнял свою работу, что царь наделил его особыми привилегиями, и другие чиновники стали завидовать ему. Они пытались найти способ избавиться от него.

Даниил молился Богу каждый день у открытого окна своего дома. Это подало завистливым чиновникам великолепную идею, и они убедили царя издать закон, требующий, чтобы все молились только ему. Всякий, кто нарушит закон, будет брошен ко львам.

Мы «знаем, что любящим Бога...
все содействует ко благу».

Царь с радостью подписал закон, так как ему понравилась идея о том, чтобы все молились ему.

Даниил всегда ставил Бога на первое место, даже если это означало нарушить закон страны. Поэтому он молился ежедневно, как и делал всегда. Завистливые чиновники донесли об этом царю, который пришел в ужас от того, что произошло.

Царь любил Даниила. Он верил, что Даниил был хорошим человеком. Это было не то, чего желал царь, когда подписывал закон, и он пытался найти способ обойти его. Но даже царь не смог отменить свой закон, поэтому Даниил был брошен в львиный ров.

Даниил рассказывал царю о Боге, и царь провел ночь, надеясь, что Бог Даниила спасет его. На следующее утро царь поспешил к львиному рву и окликнул Даниила из-за массивной каменной двери.

Даниил незамедлительно ответил: «Бог послал ангела, чтобы защитить меня, так что львы не повредили мне».

Даниил мог впасть в панику. Он мог почувствовать, что Бог оставил его. Но вместо этого он сохранил спокойствие и доверился Богу.

Доверие Богу не помогло Даниилу удалиться из львиного рва, и оно не заберет от нас наши проблемы. Но доверие Богу может удалить стресс и беспокойство. Человек, который держится за Божью руку, никогда не стоит перед жизненными проблемами в одиночку.

Великий апостол Павел говорит: «Притом знаем, что любящим Бога... все содействует ко благу» (Рим. 8:28). Он также напоминает нам: «Если Бог за нас, кто против нас?» (Рим. 8:31). Наиболее важно то, что Павел уверяет нас, что ничто не может отделить нас от любви Христа (Рим. 8:38, 39).

Мы никогда не будем сокрушены стрессом и беспокойством, если будем полагаться на Божью любовь и защиту.

Глава 4

Хорошее здоровье помогает нам справиться со стрессом

Бог интересуется каждым аспектом нашей жизни, и Библия предоставляет нам руководство к здоровой жизни. Вот несколько простых правил, которые дадут вам наилучшую возможность наслаждаться хорошим здоровьем на протяжении всей вашей жизни.

Свежий воздух и солнечный свет

Первым, упомянутым в Библии творением, является атмосфера. Свежий воздух и солнечный свет крайне необходимы для хорошего здоровья. Ежедневные регулярные физические упражнения на открытом воздухе

помогают нашему телу поглощать жизненно важный кислород.

Солнечный свет способствует усвоению питательных веществ и даже убивает микробы. Все мы знаем, как солнечный свет положительно влияет на наше настроение. Сложно быть угрюмым, когда ярко светит солнце и чувствуешь его тепло на своей спине.

Физические упражнения

Как свежий воздух и солнечный свет сочетаются друг с другом, так и физические упражнения и отдых. Вы не можете хорошо отдохнуть, если не упражняетесь физически, и не можете постоянно упражняться, не отдыхая.

Для хорошего здоровья важно поддерживать баланс между физическими упражнениями и отдыхом.

Физические упражнения заставляют ваше сердце работать интенсивнее, чем обычно. Это приводит к учащению

вашего дыхания и потреблению большего количества кислорода.

Ходите пешком, когда бы ни представился случай; ходите по ступенькам вместо того, чтобы использовать лифт, и находите любые возможные способы увеличить свою физическую активность. Благодаря этому вы будете чувствовать себя более энергичными и бодрыми.

Питание

Наилучшая пища – это та, которая изначально была предназначена для нашего питания: простая, натуральная пища.

Вам не нужно придерживаться сложных диет. Ниже приведены

«Едите ли, пьете ли или иное что делаете, все делайте во славу Божию».

основные принципы правильного питания:

- употребляйте много свежих фруктов и овощей;
- употребляйте в умеренном количестве неочищенные хлебные злаки (крупы);
- употребляйте немного бобовых (горох, фасоль, чечевица);
- употребляйте немного сырых (нежареных) орехов, особенно миндаль, каждый день;
- употребляйте только небольшое количество жиров (растительные масла; жиры животного происхождения, включая мясо, молочные продукты, яйца) и пищевых концентратов (мед, дрожжи, солод);
- старайтесь избегать употребления очищенных пищевых продуктов (продукты питания, приготовленные из белой муки, белого риса и т.п.);

- избегайте употребления в пищу большого количества соли.

Избыточное количество этого продукта в нашем питании приводит к повышенному кровяному давлению, что может послужить причиной возникновения серьезных заболеваний. Неумеренное употребление сахара фактически сводит на нет полезные свойства здоровой пищи, которую мы едим.

Употребление здоровой пищи – это инвестиция в наше здоровье. Библия говорит нам: «Едите ли, пьете или что иное делаете, все делайте во славу Божью» (1 Кор. 10:31).

Распорядок дня

Ваша повседневная жизнь в беспорядке? Вы всегда спешите, чтобы все успеть? Возможно, вы спите слишком долго, а потом пропускаете завтрак, чтобы успеть прийти на работу вовремя.

Попробуйте вставать с постели раньше. Прогуляйтесь на свежем воздухе и съешьте полноценный завтрак.

Что бы ни произошло на протяжении дня, вы будете лучше подготовлены, чтобы справиться с этим.

Создавая ощущение пространства, чистоты и организованности в своей жизни, вы сможете чувствовать себя более спокойно, в то время как вам придется справляться с другими стрессами вашей жизни. Правильный баланс между физическими упражнениями и отдыхом, а также здоровое питание предоставят вам наилучшую возможность справиться с требованиями жизни.

Глава 5

Стресс на работе

Нравится ли вам ваша работа? Чувствуете ли вы, что можете выполнять свою работу хорошо? Если вы ответили «нет» на эти вопросы, тогда ваша работа является дополнительным стрессом в вашей жизни. Самый существенный способ уменьшить стресс на работе – это получать удовольствие от своего дела. Начните с правильного выбора рабочей деятельности, которая соответствовала бы вашим особенным способностям, и, таким образом, вы могли бы быть уверены в качественном выполнении вашей работы.

Вот некоторые простые правила, которые помогут вам уменьшить стресс на работе:

- Отдавайте все, что имеете.

Выполнение работы наилучшим

возможным с вашей стороны образом приносит намного больше удовольствия, чем уклонение от обязанностей. Часть вашего естества будет чувствовать вину, если вы не будете работать на совесть, и это станет дополнительным стрессом в вашей жизни.

- Подражайте солнцу: светите! Пребывайте в положительном настроении и жизнерадостном духе, и вы увидите, как другие люди ведут себя соответственно по отношению к вам. Вы поднимитесь в глазах своего работодателя, и будете получать больше удовольствия

«Во всем, как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними».

от своей работы, а день пройдет быстрее.

- Не бойтесь признаться в том, что вы не правы. Не бойтесь сказать: «Извините». Люди будут уважать вас за это, а вы будете довольны собой.
- Учитесь на своих ошибках. Все делают ошибки. Если вы сможете превращать ошибку в возможность совершенствоваться, то ваша работа будет доставлять вам больше удовлетворения и меньше беспокойства.
- Ищите способы совершенствоваться. Это поможет вам чувствовать уверенность и удовлетворенность в том, чем вы занимаетесь.
- Честность – лучшая политика. Не ставьте себя в затруднительное положение, проявляя нечестность или присваивая себе то, что вам не принадлежит.

- Следите за временем для того, чтобы начать работу, но не для того, чтобы закончить. Не позволяя людям эксплуатировать вас, помните, что, если вы будете посвящать работе немного больше требуемого, то в свое время это принесет вам вознаграждение.
- Если вы - начальник, помните, что вы не Бог, и можете ошибаться. Не смотрите сверху вниз на людей, работающих на вас. Не будьте корыстолюбивы, и не перегружайте людей работой больше необходимого.
- Управляйте своей работой – не позволяйте ей управлять вами. Если ваша работа – это бремя для вас, тогда здесь что-то не так.

Работа в коллективе

Библия учит нас, чтобы во всем, как хотим, чтобы с нами поступали люди,

так поступали и мы с ними (Мтф. 7:12). Это называют Золотым правилом.

Если вы относитесь к людям как к братьям и сестрам, нуждающимся в помощи, они, как правило, будут отвечать вам таким же отношением. Но, если вы будете относиться к каждому как к конкуренту, то они также будут видеть в вас конкурента. Это наполнит ваше пребывание на рабочем месте напряжением и плохими ощущениями.

Вы создаете еще большее напряжение в жизни, придерживаясь мнения, что вы всегда должны быть первым. Если вы чувствуете, что люди всегда не правы, тогда проблема, вероятно, больше в вас, чем в них.

Вы, возможно, видели также людей, пытающихся угодить всем. Это невозможно. Помните первую заповедь? Она учит нас ставить Бога на первое место. Когда мы делаем все во славу Божью, Он помогает нам относиться

к людям наилучшим образом. Если кто-то критикует нас, мы вынуждены признать, что они свободны в выборе своего мнения.

Мы спокойны, когда доверяем Богу во всем. В одной известной молитве говорится: «Боже, дай мне разум и душевный покой принять то, что я не в силах изменить; мужество изменить то, что могу; и мудрость отличить одно от другого». Такая жизненная позиция принесет нам покой.

Для нормальной работы двигателей необходимо смазочное масло. Оно препятствует трению подвижных частей двигателя. Библия учит нас, что любовь является наилучшим способом избежать “трений” с другими

Библия говорит, что любовь является
наилучшим способом избежать
конфликтов с другими людьми.

людьми, и наслаждаться гармоничной и полноценной жизнью.

Когда сказать себе «стоп»

Никто не может работать непрерывно. Наше тело и душа нуждаются в отдыхе. Даже земля не может приносить урожай, не отдыхая.

Четвертая из десяти заповедей повелевает нам воспринимать один день в неделю как субботний день отдохновения. Это заповедь говорит о работе, отдыхе и поклонении. Все это в правильном соотношении нам нужно для хорошего здоровья. Этот принцип действует на протяжении всей нашей жизни. На каждый день нужно время для отдыха, как и на каждую неделю нужна суббота. А ежегодный отдых от работы по графику помогает нам восстановиться, чтобы мы могли вернуться к работе с новыми силами и энтузиазмом.

В заключение...

Избегайте стресса Божьим путём

Мы уже увидели, что образ жизни, предлагаемый Богом, - это рецепт для исцеления от негативного стресса. Евангелие - это благая весть о том, что Бог подарил нам настоящую свободу. Свобода от наказания и тяжести греха выпускает солнечный свет в нашу жизнь.

Когда светит солнце, мир не только выглядит ярче, но и кажется более счастливым местом для жизни. Солнечный свет Божьей любви действует таким же образом. Проводить время с Богом значит начать жить счастливой жизнью прямо сейчас.

Некоторые люди считают, что поклонение Богу - это всего лишь способ убежать от реальности повседневной

жизни. В действительности, все наоборот. Отношения с Богом – это самое главное в нашей жизни. Если мы проводим время с Богом, наши силы обновляются, и мы способны к большей устойчивости в остальных сферах нашей жизни.

Поклонение

Проводить время в поклонении – личном, семейном или церковном – это способ сделать Божий мир реальностью. А когда мы делаем Божий мир реальным, это помогает нам справляться со всеми проблемами, которые остальная часть мира ставит перед нами. Это похоже на то, как вы надеваете обувь перед тем, как пройти по каменистой дороге. Поклонение Богу помогает нам определить, что является важным в нашей жизни.

Глубоководный водолаз надевает специальную защитную одежду,

называемую высотным спасательным комплектом. Без нее давление глубинных вод раздавило бы его. Наши отношения с Богом – это наша защитная одежда. Они защищают нас от давления затруднительных обстоятельств и стрессов повседневной жизни.

Советы для жизни

Проблемы нашей жизни могут увести наш взгляд от Бога. Вот несколько идей, которые помогут вам жить согласно Божьему плану.

- Используйте свое время.
Используйте достаточно времени, чтобы хорошо выполнять норму своей работы, и используйте перерывы в работе для отдыха, когда вы нуждаетесь в нем. В конечном итоге вы будете лучше выполнять работу и будете чувствовать себя спокойнее и увереннее.

- Планируйте. Если вы не будете планировать, то будете чаще подвержены стрессу в отношении того, чем попытаетесь заниматься, и более вероятно, что вы потерпите неудачу в своей работе. Потратьте какое-то время на то, чтобы определить, что наиболее важно, а затем решите, каким образом вы будете выполнять работу. Если вы приостановитесь, чтобы сначала спланировать свою деятельность, то обнаружите, что день пройдет более спокойно, и вы сделаете больше работы.
- Трудитесь разумно. Вы не делаете больше, работая на протяжении большего времени. Бог не создал нас для того, чтобы мы работали таким образом. Представьте себе лук и стрелу. Когда лучник хочет выпустить стрелу, он натягивает тетиву, лук сгибается, и он отпускает

стрелу. Но если лучник будет держать лук все время натянутым, то он, в конце концов, сломается. То же происходит и с нами.

- Смейтесь. Бог сотворил нас, чтобы мы смеялись и были счастливы. Он дал нам чувство юмора. Посмотрите на чудесных животных, которых Он сотворил. Они играют и резвятся. Приятно проводить время, играть и смеяться – это часть Божьего плана для нас.
- Наслаждайтесь прекрасным. Мир – это прекрасное Божье творение. Он также дал нам способность создавать прекрасное и наслаждаться им. Наслаждайтесь прекрасной, спокойной музыкой и искусством. Это помогает создать ощущение умиротворенности и удовлетворения. Хорошие книги – не только Библия, но и рассказы о других людях, исторических

событиях, хобби и окружающем нас мире – питают ваш разум и душу.

- Не прилагайте слишком много усилий. Вы истощите себя, если будете стараться сделать слишком много. Не беритесь за все сразу, сосредоточьтесь на чем-то одном и сделайте это в полную силу своих способностей.

Подводя итог всему вышесказанному, Библия учит нас, что есть три простых принципа, которые помогут нам жить счастливой жизнью. Мы должны:

- Отдавать предпочтение правильно: Бог – на первом месте, другие люди – на втором, вещи – на последнем.
- Мыслить правильно: иметь положительные, приятные мысли.
- Использовать наше тело правильно: заботиться о своем здоровье.

Свобода Евангелия

То, что Библия называет грехом, является источником всех наших страданий.

Вот почему нам следует ставить Бога на первое место в нашей жизни. Только через Него наказание и влияние греха могут быть разрушены.

Евангелие от Матфея, глава 14, рассказывает нам замечательную историю о том дне, когда Иисус совершил чудо, накормив огромное количество людей пятью хлебами и двумя рыбками. Это был особенный день, когда Иисус исцелил много больных и проповедовал им о Божьей любви.

Позже Он отправил Своих учеников через Галилейское море в лодке, в то время как сам уединился в пустынном месте для молитвы.

Когда лодка учеников была на середине моря, начался сильный шторм, и лодка оказалась в опасности быть опрокинутой. Они были очень

испуганы, думая, что утонут прежде, чем достигнут другого берега. Потом они увидели Иисуса, идущего по воде в их направлении, и пришли в полный ужас, потому что не узнали Его.

Иисус окликнул их: «Не бойтесь, - позвал Он, - это я». Но Петр был неуверен. «Господи, если это ты, повели мне прийти к Тебе по воде».

Иисус сказал: «Иди».

Петр внезапно очень воодушевился. Он выпрыгнул из лодки, и, как и обещал Иисус, обнаружил, что он идет по воде в направлении Иисуса. Это был удивительный опыт, но Петр не мог сопротивляться желанию посмотреть вокруг. Когда он отвел взгляд от Иисуса и увидел бушующее море, то испугался. Затем он начал тонуть и его охватила паника. Он закричал Иисусу: «Господи, спаси меня!»

Иисус не сомневался. Библия говорит нам, что Иисус сразу же протянул руку,

поддержал его и сказал ему: «О, Петр! У тебя так мало веры! Зачем ты усомнился во Мне?»»

Если мы будем удерживать наш взгляд на Иисусе, никакая проблема не сможет сломить нас. Страдания одолеют нас только в том случае, если мы забудем об Иисусе и сосредоточимся на всех проблемах и опасностях вокруг нас.

Благая весть в том, что Бог принимает нас через жертву Его Сына, Иисуса Христа. Бог удалил от нас грех, и Он может удалить и страдания.

Библия говорит: «Не заботьтесь ни о чем, но всегда в молитве и прошении с благодарением открывайте свои желания пред Богом, - и мир Божий, который превыше всякого ума, соблюдет сердца ваши и помышления ваши во Христе Иисусе» (Флп. 4:6-7).

Пока вы живете в этом мире, всегда будут проблемы, беспокойство и стресс. Бог пообещал, что вам никогда не

придется решать никакие проблемы в одиночку. Он всегда рядом, готовый наполнить вашу жизнь содержанием и смыслом. Положитесь на Божью любовь к вам сегодня, и ощутите перемены в своей жизни.