День 2

**Бесценная значимость здоровья**

**Зенон Шарль-Марсель**

**Директор Отдела Здоровья Генеральной конференции адвентистов седьмого дня**

**Силвер-Спринг, США**

Сегодня чрезмерное внимание уделяется накоплению богатства и материальных ценностей. Реклама говорит нам, что мы можем разбогатеть и бросить работу, если только купим и будем следовать «проверенной» стратегии того или иного миллионера, добившегося успеха самостоятельно. Журналы, телевизионные шоу и социальные сети постоянно бомбардируют нас изображениями роскошного образа жизни, роскошных домов и дорогих приобретений. Даже среди христиан вера в «Евангелие процветания» культивирует материалистический эгоизм, который подрывает библейское представление о христианах как о верных управителях, которым доверены ресурсы для прославления Бога и служения другим. Какое место в нашей жизни занимает стремление к материальному благополучию?

Чрезмерная забота о материальном богатстве является порочной и упускает из виду подлинную суть того, что представляет собой настоящее процветание и жизнь в изобилии. Для тех, кто руководствуется библейскими принципами, концепция рационального управления, то есть управления жизнью от имени Божественного Хозяина, включает в себя целостный подход к жизни, который ставит во главу угла благополучие и ответственное использование всего, что нам доверено. Даже известная фраза: «здоровье – это богатство» не отражает в полной мере всех жизненных принципов разумного управления. Здоровье имеет беспрецедентную ценность и влияет на все аспекты нашего существования.

**Истинная ценность здоровья**

Начнем с того, что здоровье является краеугольным камнем полноценного существования человека. Без хорошего здоровья, накопление богатства и жизненные достижения теряют смысл. Никакое богатство не сможет вернуть потерянное время или вернуть жизненную силу больному организму, несмотря на достижения современной медицины. Хорошее здоровье позволяет нам осуществлять наши мечты, вступать в значимые отношения, вносить свой вклад в общество и способствовать утверждению Царства Божьего здесь, на земле. Здоровье – это фундамент, на котором зиждутся все остальные жизненные устремления.

Более того, для верующих людей, управление включает в себя ответственную заботу обо всех ресурсах, вверенных нам нашим Создателем. Это включает в себя физическое здоровье, психическое благополучие, надлежащие взаимоотношения и заботу об окружающей среде. Апостол Павел призывает нас почитать Бога своими телами, признавая их храмом Святого Духа (1 Коринфянам 6:19, 20). Это божественное повеление подчеркивает святость физического здоровья и нашу взаимную ответственность за его поддержание и защиту.

В современном быстро меняющемся мире, проблемы психического здоровья становятся все более распространенными, затрагивая людей независимо от их финансового положения. Стресс, тревога и депрессия могут ослабить людей, препятствуя их способности вести полноценную жизнь и реализовывать свой потенциал. Таким образом, управление требует воспитания психической устойчивости, обращения за поддержкой, когда это необходимо, и создания условий, в которых приоритетное внимание уделяется психическому благополучию.

Принципы христианского управления способствуют развитию здоровых отношений, основанных на любви, доверии и взаимном уважении. Стремясь к богатству, люди могут пренебрегать своими межличностными связями, что приводит к одиночеству и изолированности. Однако, для верующих людей отношения имеют первостепенную, внутреннюю ценность, отражая Божью любовь и взаимосвязь. Управление требует вложения времени и усилий в поддержание значимых связей с семьей, друзьями и членами сообщества, что обогащает нашу индивидуальную жизнь и жизнь общества в целом.

Мы заботимся об окружающей среде, рассматривая Землю как драгоценный дар, доверенный человечеству. Как люди веры, мы призваны быть хранителями творения, защищая планету, насколько это в наших силах. Это предполагает внедрение устойчивых практик, сохранение природных ресурсов и защиту экологической системы. Сохраняя окружающую среду, мы выполняем свою обязанность чтить и защищать Его творение.

Забота о своем здоровье лежит в основе всех других аспектов нашей жизни. Без крепкого физического и психического здоровья, способность достигать богатства, ценить его и наслаждаться им или чем-либо еще, может быть значительно снижена. Богатство само по себе не может вылечить болезнь, облегчить хроническую боль или восстановить жизненные силы. Чрезмерное внимание к достижениям и приобретению материальных благ часто может привести к нездоровому поведению, которое, в свою очередь, может усилить стресс, тревогу и пренебрежение заботой о себе. И наоборот, уделяя приоритетное внимание здоровью с помощью сбалансированного питания, регулярных физических упражнений и осознанного образа жизни, может привести к глубокому ощущению благополучия, энергии и ясности ума – качествам, которые повышают нашу способность по-настоящему наслаждаться жизнью.

**Путь к улучшению здоровья**

Некоторые практические шаги, предпринимая которые, можно максимально увеличить наш потенциал в области охраны здоровья как управляющих:

**Разработайте целостный план ухода за собой:**

• Составьте четкий график сна, чтобы обеспечить достаточный отдых. Полноценный отдых и сон имеют решающее значение для общего самочувствия. Мы должны стремиться высыпаться каждую ночь в течение 7-9 часов, необходимых для взрослого. Создайте расслабляющий обстановку перед сном и обеспечьте себе условия, благоприятствующие отдыху. Составление последовательного графика сна, создание расслабляющей обстановки перед сном, ограничение времени, проведенного у экрана перед сном, и обеспечение комфортных условий для сна, могут способствовать улучшению качества сна.

• Старайтесь готовить питательные блюда, приготовленные из цельных, необработанных продуктов. Мы оптимизируем наше питание, употребляя разнообразные цельные продукты, включая фрукты, овощи, нежирные белки, цельные зерна и полезные жиры, при этом следим за размерами порций и избегаем чрезмерного потребления обработанных пищевых продуктов, сахара и вредных жиров.

• Включите физическую активность в вашу повседневную жизнь (например, ходьбу, силовые тренировки). Регулярные физические упражнения необходимы для поддержания оптимального состояния здоровья. Мы должны стремиться сочетать аэробные упражнения, силовые тренировки и упражнения на гибкость, чтобы улучшить состояние сердечно-сосудистой системы, повысить мышечную силу и повысить гибкость. Поиск приятных форм физической активности облегчает включение физических упражнений в повседневную жизнь. «Итак, едите ли, пьете ли, или иное что делаете, все делайте во славу Божию» (1 Коринфянам 10:31).

• Поддерживайте водный баланс организма, выпивая достаточное количество воды в течение дня.

• Посвятите время упражнениям по снятию стресса, таким как чтение Библии и молитва. Хронический стресс может пагубно сказаться на вашем здоровье. Мы должны внедрять стратегии эффективного управления стрессом, такие как проведение времени на природе и занятие хобби. Выявление факторов стресса и выработка здоровых механизмов преодоления стрессовых ситуаций уменьшают их воздействие.

• Укрепляйте свое психическое здоровье, ведя дневник, консультируясь или присоединяясь к группе поддержки.

**Постоянно совершенствуйтесь**

[• Читайте книги, статьи и исследовательские работы по вопросам здравоохранения, которые отвечают вашим потребностям.](https://translate.yandex.ru/%22%20%5Ct%20%22_blank)

[• Посещайте мастер-классы, тренинги или онлайн-курсы, чтобы расширить свои знания.](https://translate.yandex.ru/%22%20%5Ct%20%22_blank)

[• Консультируйтесь с медицинскими работниками и задавайте вопросы, чтобы углубить ваше понимание.](https://translate.yandex.ru/%22%20%5Ct%20%22_blank)

 [• Мы должны постоянно заниматься вопросами здоровья и хорошего самочувствия. Будьте в курсе последних исследований, тенденций и передовой практики в области питания, физических упражнений, психического здоровья и профилактики. Эти знания помогут вам принимать обоснованные решения и внедрять здоровые привычки.](https://translate.yandex.ru/%22%20%5Ct%20%22_blank)

**Практикуйте самопознание**

• Мы должны обращать внимание на сигналы нашего организма и на то, как различные продукты и виды деятельности влияют на наши ощущения.

• Мы должны обращать внимание на свои эмоциональные ощущения и мыслительные процессы, которые могут повлиять на наше самочувствие.

**Установите режим профилактической медицинской помощи**

• Планируйте регулярные медицинские диспансеризации.

• Следуйте рекомендациям врачей, соответствующим вашему возрасту и состоянию здоровья.

• При необходимости принимайте профилактические меры, такие как вакцинация и пищевые добавки, и уделяйте приоритетное внимание здоровым привычкам в вашем образе жизни.

**Создавайте благоприятную среду**

• Окружайте себя людьми, которые разделяют ваши ценности в области здоровья и могут поддержать вас. Библия говорит: «Двоим лучше, нежели одному; потому что у них есть доброе вознаграждение в труде их: ибо если упадет один, то другой поднимет товарища своего» (Екклесиаст 4:9,10).

• Участвуйте в религиозной или общественной группе, занимающейся вопросами здоровья и благополучия.

• Создайте дома обстановку, способствующую формированию здоровых привычек (например, откажитесь от вредной пищи и отвлекающих факторов, поставьте несколько тренажеров на видном месте).

**Занимайтесь целенаправленной деятельностью**

• Занимайтесь волонтерством в целях, которые соответствуют вашим ценностям и позволяют вам вносить позитивный вклад.

• Выберите хобби или творческие занятия, которые приносят вам радость и самореализацию.

• Стремитесь быть спонсорами, хоты бы в малом, а не только получателями.

• Определите способы использования ваших личностных талантов для служения другим. «Веселое сердце – благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости» (Притчи 17:22).

**Стремитесь к обучению и росту на протяжении всей жизни**

• Регулярно размышляйте о своем здоровом образе жизни и при необходимости корректируйте свой подход.

• Будьте открыты для новых полезных привычек или практик, которые могут улучшить ваше самочувствие.

• Радуйтесь своим успехам, но также проявляйте терпение и настойчивость, когда сталкиваетесь с неудачами

**Интегрируйте духовность в управление**

• Молитесь и размышляйте о своей роли хранителей собственного здоровья и благополучия.

• Возьмите за правило ежедневно выражать благодарность за дар нашего тела и за все, что оно позволяет нам испытывать.

• Ищите руководства у Бога и придерживайтесь ваших здоровых религиозных традиций, чтобы жить сбалансированной, целеустремленной жизнью. «Не заботьтесь ни о чём, но всегда в молитве и прошении с благодарением открывайте свои желания пред Богом, и мир Божий, который превыше всякого ума, соблюдёт сердца ваши и помышления ваши во Христе Иисусе» (Филиппийцам 4:6, 7).

**Избегайте употребления вредных веществ**

• Мы должны воздерживаться от поведения, которое может нанести вред нашему здоровью, такого как курение, употребление алкоголя, а также употребление различного рода наркотиков. Эти вещества могут оказывать серьезное негативное воздействие на наше физическое и психическое здоровье, и отказ от них необходим для максимального укрепления здоровья.

**Избегайте радикализма и экстремизма**

• Мы должны проявлять благоразумие и умеренность во всех аспектах нашей жизни, находя сбалансированный подход, который гармонично поддерживает наши умственные, физические и духовные потребности.

Последовательно следуя этим шагам, мы можем воплотить в жизнь принципы здорового образа жизни и в конечном итоге будем стремиться к более яркому физическому, психическому и духовному благополучию. Внедряя эти практические идеи и действия в свою повседневную жизнь, мы будем максимально использовать свой потенциал здоровья для выполнения того, что Бог задумал для нас. Эти практики не дадут нам вечность, но могут избавить нас от ненужной физической и моральной боли, недомоганий и мучений.

Кроме того, мы будем с уважением относиться к священной обязанности заботиться о своем здоровье и максимально использовать свой потенциал, чтобы жить яркой, полноценной жизнью в служении Богу и вдохновлять других. Уделяя приоритетное внимание здоровью и принимая всю полноту ответственности за него, мы можем вести целенаправленную жизнь, руководствуясь состраданием, честностью и уважением ко всему творению. Стремясь быть верными хозяевами своей жизни и ресурсов, давайте помнить, что истинное богатство заключается в крепком здоровье, изобилии любви и служения.

Сбалансированное использования нашего тела, талантов, взаимоотношений и ресурсов является истинным мерилом процветания. Для верующих людей это понимание глубоко укоренилось в нашем учении, напоминая нам о том, что нужно относиться к жизни со смирением, благодарностью и стремлением использовать свои таланты для общего блага. Переосмыслив наши приоритеты и приняв более целостный подход к управлению, мы сможем вести по-настоящему богатую жизнь, которая питает наши души, возвышает наши общины, чтит Бога и священное доверие, которое Он нам оказал. Значимость нашего здоровья бесценна.

**Цитата:** «Хорошее здоровье позволяет нам осуществлять наши мечты, вступать в значимые отношения, вносить свой вклад в общество и способствовать утверждению Царства Божьего здесь, на земле».

**Вопросы для размышления**

1. Осознаю ли я свои жизненные приоритеты и согласовываю ли свои действия с ними?

2. Как ваш личный опыт подтверждает или опровергает утверждение: «Здоровье - это фундамент, на котором зиждутся все остальные устремления в жизни»?

3. Как поддержание или улучшение моего здоровья повлияло бы на мою способность служить Богу и другим людям?

«Исцели меня, Господи, – и исцелен буду; спаси меня, – и спасен буду, ибо Ты – хвала моя» (Иеремия 17:14).

**Я решаю:**

**с Божьей помощью, выработать одну новую ЗДОРОВУЮ ПРИВЫЧКУ, чтобы улучшить свое состояние в СЛУЖЕНИИ Богу и другим людям.**