

**ДУХОВНАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ –
ОСНОВА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО И ТВОРЧЕСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ
СПЕЦИАЛИСТА**

*А.Е. Гончарова, 1 курс
Научный руководитель – Н.А. Сочнева
Белорусский торгово-экономический университет
потребительской кооперации*

Здоровье – важное по значимости понятие в жизни каждого человека, независимо от выбранной специальности и профессии. Для того чтобы хорошо себя чувствовать, приносить пользу семье, обществу и государству, необходимо вести здоровый образ жизни, поскольку при слабом и плохом здоровье человек не может легко, радостно и должным образом относиться к своим обязанностям, связанным с учебой, работой и служением ближнему, но выбывает из активной социальной жизни на неопределенный срок.

В основу рассуждений в данной статье положены два периодических издания: «Аргументы и факты» ЗАО, №6, №7 за Январь 2011 г. и газета «Земля и люди», учредитель Могилевский облисполком, №6, №7 за Январь 2011 г.

Итак, от здоровья специалистов во всех сферах народного хозяйства зависит процветание белорусского народа.

Следует подчеркнуть, что наше государство активно финансирует программы охраны и укрепления здоровья населения. Принимаются различные меры по развитию как государственной, так и частной систем здравоохранения, поощряется любая деятельность, способствующая развитию физической культуры и спорта, сооружаются многочисленные физкультурные центры, оснащенные самым современным спортивным оборудованием и инвентарем, специальные площадки и залы, функционирующие с минимальной оплатой и без нее.

Согласно, христианскому мировоззрению на устроение человека «по образу и подобию Божию»: *«И сказал Бог: сотворим человека по образу Нашему, по подобию Нашему... и сотворил Бог человека по образу Своему, по образу Божию сотворил его»* (Быт. 1: 26, 27) [1, с. 9-10], необходимо помнить, что в основе гармоничного здоровья каждой личности лежит неразрывная связь и прямая зависимость между здоровьем души и тела.

Святой праведный Иоанн Кронштадтский разъясняет нам о двойственности в составе человека: *«Надо помнить всякому, что у человека, кроме животной его природы, есть еще духовная, - что у животной свои требования, у духовной – свои. Требования животной природы: пить, есть, спать, дышать, освещаться, одеваться, согреваться; духовной природы – размышлять, чувствовать, говорить, иметь общение с Богом – через молитву, богослужение, Таинства, поучение в Слове Божиим, и с ближними – чрез взаимную беседу, благотворительную помощь, взаимное обучение, назидание. Ещё надо помнить, что животная природа временна, преходяща, тленна; духовная же – вечна, непреходяща, неразрушима; что ... прилежати (необходимо заботиться – ред.) о душе, вещи бессмертной, о её спасении, её просвещении, очищении от грехов, пристрастий, пороков, об украшении добродетелями – кротостью, смирением, незлобием, мужеством, терпением, покорностью и послушанием Богу и людям, чистотою и воздержанием»* [2, с. 288].

Лечение только материальной составляющей личности (тела человека) является малоперспективной задачей. Наша медицина, несмотря на существенные достижения в научном и техническом обеспечении консервативного и хирургического лечения больных, не может решить проблему стабильного здоровья человека. Мы гордимся новыми технологиями, хирургическими возможностями, расходуются значительные, для экономически развивающегося государства, суммы денежных средств, но это не делает население страны абсолютно здоровым. Если можно так выразиться, деньги уходят лишь на ремонтные работы относительно человеческого организма, а суть проблемы – предотвращение и предупреждение его поломки, остается нерешенной. Бытовавшие в течение длительного времени представления, что надо лечить болезнь человека, а не её причины, постепенно уходят в небытие.

Отношение к здоровью телесному должно быть осмысленным, как к жилищу или сосуду, в котором заключена бессмертная душа человека. В Священном Писании Нового Завета говорится о назначении человека – быть «храмом Всесовершенного Бога».

«Разве не знаете, что вы – храм Божий, и Дух Божий живет в вас? Если кто разорит храм Божий, того покарает Бог: ибо храм Божий свят: а этот *храм* – вы» [3, 1 Кор. 3:16,17].

Давно замечено, что люди с высокой нравственностью и христианские подвижники живут дольше, намного легче переносят болезни, порой отказываясь от консервативного лечения и оперативного хирургического вмешательства. Это обусловлено духовным образом жизни по Евангельским Заповедям. Напомним, что Евангелие это Благая весть, Откровение Бога людям о пути спасения. Под спасением в святоотеческом наследии понимается исцеление (преображение), обожение (освобождение от греха) природы человека.

Там, где у человека есть проблемы с моралью и нравственностью, нарушается Закон Божий, никогда не будет основательного здоровья, даже при хорошей, на первый взгляд, наследственности, большом материальном достатке и всех удобствах жизни.

«Теперь о том, как мы лечим человека. Жизнь показывает, что мы лечим не совсем так, как надо, знаем о человеческих болезнях больше, чем используем в лечебном деле. Дело в том, что нам трудно определиться с понятием сущности человека. А не поймем ее – и лечение будет не полным и слабо эффективным. Надо помнить, что ничего случайного в мире нет, все имеет свое последствия. Человек – участник, а не просто потребитель всего происходящего вокруг нас» [4].

Медицина все более становится на путь узкоспециализированной разобщенности [5], и все большее количество врачей осознаёт, что есть «промысл Божий» в отношении человека, то есть попечение о каждом из нас.

Таким образом, состояние нашего видимого материального мира во многом зависит от мировоззрения, от понимания человеком его предназначения в мире, что и определяет реальный образ жизни каждого.

Можно перечислить факторы, которые влияют на здоровье души и тела человека:

- выбор одного из двух мировоззрений: есть Бог - Пресвятая Троица, Творец и Вседержитель Неба и земли и вечная жизнь, или нет Бога, а после временной жизни на земле человеку уготована вечная смерть. От правильного выбора зависит вся последующая бесконечная жизнь каждой бессмертной души человеческой. Нелогично выбирать смерть, когда человек призван к истинной жизни; когда Господь Иисус Христос «смертию смерть поправ и сущим во гробех живот даровал», как поется на богослужении в Пасхальном каноне в праздник Светлого Христова Воскресения. Человек, отделенный от Бога, находится в стране смерти. Вечность величественна и вместе с тем грозная, потому что каждому из нас предстоит в нее переход.

- периодическое посещение врача с целью осмотра, поскольку профилактика является одной из составляющих в предупреждении заболеваний организма;

- активные занятия спортом для поддержания физического тела в тонусе;

- здоровое и рациональное питание. Пост с ограничением и исключением скоромной пищи (животного происхождения) осмысливается соотечественниками, как полезное время для духовного и физического оздоровления. Необходимо помнить и о том, что «пьяницы не наследуют царства Божия».

- беспромедлительное обращение к врачу, и к духовному наставнику за помощью и советами в состояниях телесного и духовно – душевного нездоровья.

Таким образом, состояние нашего видимого материального мира и личной человеческой природы во многом зависит от мировоззрения человека, от понимания им своего предназначения, что и определяет реальный образ жизни каждого.

Очень актуально расставить приоритеты в воспитании и образовании молодежи, поставив на первое место духовность, что будет способствовать здоровью нации.

Духовное просвещение, нравственная и физическая профилактика заболеваний, упрочение моральных устоев в обществе (жизнь по совести - встроеному голосу Божию в человеке в сопоставлении со Словом Божиим) принесут намного больше пользы, чем самое совершенное медицинское и хирургическое лечение болезнующих граждан страны.

Выводы:

1). Можно назвать составляющие здорового образа жизни человека. По нашему мнению и убеждению это:

- внимательная духовная жизнь личности по Слову Божию (Священному Писанию),

- сознательная, ответственная и благочестивая (морально-нравственная) жизнь души человека;

- физическая культура тела человека.

По выражению Митрополита Минского и Слуцкого, Патриаршего Экзарха всея Беларуси «... *единственный для человека способ улучшить качество своей личности ... состоит в деятельном воспоминании о своем достоинстве хранителя Образа и Подобия Божия*» [6, с. 12].

2). Духовная жизнь (молитвенный труд, посещение Богослужений, чтение Священного Писания, изучение Священного Предания и духовного наследия святых Отцов, соблюдение постов, участие в Таинствах Церкви: покаяние на Исповеди и Причастие), а так же активный физический образ жизни – залог профессионального и творческого долголетия специалиста в любой отрасли.

«Нет никакой пользы изучать науки, если душа не будет иметь доброй и богоугодной жизни» – восклицает Святой Праведный Иоанн Крондштатский.

Список использованных источников:

1. Библия. Книги Священного Писания Ветхого и Нового Завета. М.: Российское Библейское общество, 2002.

2. Святой праведный Иоанн Кронштадтский. Моя жизнь во Христе или минуты духовного трезвения и созерцания, благоговейного чувства, душевного исправления и покоя в Боге. Москва: Развитие духовности, культуры и науки, 2001.

3. Библия. Книги Священного Писания Ветхого и Нового Завета. М.: Российское Библейское общество, 2002.

4. «Аргументы и факты», ЗАО №6, N 7, Январь 2011 г.

5. «Земля и люди», Могилевский облисполком, №6, N 7, Январь 2011 г.

6. Филарет Минский и Слуцкий, митрополит, Патриарший Экзарх всея Беларуси. «Царкоўнае слова». Беларуская праваслаўная газета № 4, люты 2006.