

Краснянский Н.Ю.  
студент группы РИСО 19-з  
Ухтинский государственный технический университет, Ухта, Россия  
E-mail: ([neil69@mail.ru](mailto:neil69@mail.ru)),

**ГЛАВНЫЕ МУЛЬТИЗАДАЧНЫЕ ПРИЧИНЫ ИСКРЕННЕГО  
ХРИСТИАНСКОГО ПОСТА И ЕГО НЕСКОНЧАЕМАЯ  
АКТУАЛЬНОСТЬ**

*Krasnyansky N.Yu.*  
*student of the RISO group 19-z*  
*Ukhta State Technical University, Ukhta, Russia*  
E-mail: ([neil69@mail.ru](mailto:neil69@mail.ru)),

**THE MAIN MULTI-TASKING REASONS FOR SINCERE CHRISTIAN  
FAST AND ITS ENDLESS RELEVANCE**

## Введение



**Я усвоил, что смелость – это  
не отсутствие страха, а победа  
над ним.**

**Смелый человек – не тот,  
кто не боится, а тот, кто может  
преодолеть страх.**

FISHKINET

История соблюдения поста библейскими героями включала в себя разновидность мероприятий, которые проиллюстрированы на страницах библии. И я исследовал этот вопрос и в библейском тексте и на практике. У меня несколько причин его затеять. Время всегда работает против нас.

Знаменитый чемпион мира по боксу – Мохаммед Али не редко высмеивал лентяев и тех, кто любит употреблять фразу – «это не возможно», говоря – «Тебе мешают не горы, которые находятся впереди тебя, а камешки, которые попали в твои ботинки!»

«Главное – сосредоточиться, собраться, подумать о том, что в твоей жизни суета, а что главное, каково твое место перед Богом и каково место Бога в твоей жизни. Некоторые люди специально берут на пост дополнительные задания – например, что-то важное прочитать, или завершить какое-то доброе дело – не для себя, для другого. Или исправить что-то в своих отношениях с конкретным человеком», – рассказывает священник Георгий Кочетков.

«Смысл поста – в освобождении от того, что может поработать человека, опустошать, заикливать на себе, отвлекая его внимание от главного – служения Богу и помощи ближнему, атак же любви Божьей. Конечно, постом надо ограничивать и развлечения, (а по – возможности и исключить вовсе) и особенно – пребывание в социальных сетях, виртуальном пространстве, во всём, что связано с вредными привычками, зависимостями и грехами. Но никто не говорит, что в пост нельзя, например, праздновать день рождения. Просто делать это нужно скромнее и сдержаннее», – говорит священник.

Часто у тех, кто постится, возникают вопросы, связанные с тем, как им вести себя с не постящимися друзьями и коллегами, как не выставлять свой пост напоказ. Что бы не было тщеславия и гордости. Например, нужно ли поститься в гостях, нужно ли, принимая не постящихся гостей, готовить им скоромнее? Нужно ли вообще сообщать окружающим, что ты постишься?

«Я бы сказал, что всегда нужно оставаться человеком, живым и верным Господу Богу, – говорит специалист по русскому богословию XIX-XX века, первый проректор СФИ Дмитрий Сергеевич Гасак. – В посте, как и в других духовных усилиях, в молитве, например, нет ничего стыдного. Не нужно навязывать веру, но не стоит и прятать ее. Пост и гостеприимство не исключают закона уважения людей друг ко другу. Поэтому, если вы приглашаете постящихся, позаботьтесь о них. Если вы в гостях, то также проявите уважение к хозяевам, не изменяя и самим себе. Пример. Некогда князь Владимир Федорович Одоевский пригласил на обед другого русского дворянина, известного славянофила Алексея Степановича Хомякова. И тот ответил отказом, весьма почтительным, конечно, объяснив его как раз постом, который тогда держал. Так что наша история имеет богатейший опыт общения и хранения духовных и культурных традиций активного диалога с Богом». Самый лучший для нас – пример Иисуса Христа, постящегося 40 дней и ночей в пустыне.



**Проблема исследования** заключается в обладании большого количества знаний и опытов пребывания в посте и плохой реализации на деле данного мероприятия (зачастую в скупом, малом, даже среди христианского мира) прославлении Господа Бога данным актом, а так же переход в другую крайность – тщеславие, эгоизм и т.д. и превращение поста в пост – мерзость, или просто в голодовку.

**Объектом исследования** является мониторинг процесса поста и духовного поиска Бога лично а так же прославление Его во всех областях жизни во время поста.

**Предмет исследования:** личные решения прославить Господа Бога в посте, личный поиск Его, архитектура молитв, поиск в священных Писаниях чудных обетований Творца о Его чудной помощи.

**Гипотеза исследования:** если разработать и внедрить в жизненный процесс систему комплексного (процесса) прославления Господа Бога в посте и избрать подходящий режим (возможно щадящий), то это позволит достичь более высоких жизненных результатов (эмоциональных, интеллектуальных, физических, духовных) и уменьшить негативные последствия для духовного здоровья – депрессии, апатии, пессимизма, а так же это уменьшит праздность и другие вредные привычки.

**Цель исследования.** Показать массу причин для прославления Господа Бога в посте, славословия Бога, разжечь интерес к поиску Бога, прославлению Его, славословию Его Святого имени и благодарности Его, прикосновение к Его чудесам.

Теоретико-методологическую основу исследования составили труды отечественных и зарубежных учёных, а так же библейских персонажей на страницах Священных Писаний.

**Задачи исследования:**

1 Провести анализ научно-методической и духовной литературы по предметной области.

2 Обосновать выбор данного решения сопровождения жизненного процесса.

3 Разработать концептуальную модель ( и необходимый режим, который будет приемлем по силам и не в ущерб здоровью)и определить требования для достижений тех или иных духовных результатов.

4 Провести опытно-экспериментальную работу по реализации модели на практике.

**Методы исследования:** личный эксперимент, пост, мониторинг, контрольные исследования...

**База исследования:** города Сосногорск, Ухта, Архангельск, Петербург, Москва (церкви)

**Научная новизна работы** состоит в смелости разработки и апробациях концептуальной модели и методики реализации индивидуального процесса поиска и прославления Господа Бога на практике в посте (в жизни).

**Апробация** происходила путем участия в научно-практических конференциях: VIII Международной студенческой электронной научной конференции конкурс «Студенческий научный форум 2016» – Диплом лауреата (за активное участие в работе).

Всероссийский конкурс «ИКТ – КОМПЕТЕНТНОСТЬ ПЕДАГОГА в современном образовании – диплом III степени. 2019

III Междисциплинарный научный форум Международной Студенческой Научной Конференции. 2019. Сертификат участника.

IV Междисциплинарный научный форум Международной Студенческой Научной Конференции. 2020. Дипломы победителя.

**Актуальность** нашего исследования определяется противоречием между наличием большого количества информации духовной о Госпде Боге обеспечивающей управление духовным процессом людей и недостаточным практическим использованием прославления имени Господа Бога Святого в индивидуальной (повседневной) жизни и в посте.



### **Ниже я привожу несколько причин - пребывания в посте.**

1. Пост, на мой взгляд, это ведь обещание доброй совести, что наше человеческое - «да -да», «нет -нет» ..., а что сверх того..., то от лукавого. Маленькая «разведка боем», постараться постараемся, а дальше Господь...

2. Есть волшебные слова: «ещё раз» Так что с оптимизмом утверждаю, что бы не боялись ошибиться.

3. На алтарь отношений водрузим между друг другом с Божьей помощью - проявляя христианскую любовь самое лучшее, что у нас есть. Если его сравнить с тем материалом, из которого наши предки строили крепость, а они добавляли в раствор известь и яйца, и этот материал имел срок затвердевания порядка 100 -200 лет, он становился уже ничем не разрушаемым. Фашисты вовремя войны пробовали взорвать и не смогли.... Так вот и активный диалог с Богом, именно таким – Божьим материалом характерен.

4. Аллен Карр – знаменитый британский писатель, автор книги «Лёгкий способ бросить курить». А мне хочется и написать данный труд, доведя его до совершенства, и чтобы он был успешным и самое главное, чтобы он был рабочим, живым и действенным, (помогал всем людям), а так

же, что бы его одним из внегласных названий было: «Лёгкий способ начать пребывать в посте (Божьем)!»

5. Будет хороший «сброс», встряска...Я не предлагаю, в отличие от других «золотые посулы, горы...», а напротив - трудности, но - «игра стоит свеч» ...

6. «Разрешение», трансформация в этот момент слов Божьих возрастет в разы...Вы любите смотреть на чудеса Божьи? Так вот их можно произвести, вместе со мной...Хочу, чтобы чувства были как у Алисы, которая провалилась в кроличью нору...И вам, возможно придется увидеть - «насколько глубока кроличья нора» ....

7. Притча. Один знатный дворянин увлекался соколиной охотой. Как-то раз егерь принес из леса крошечного и едва живого птенца сокола. Герцог сам выкормил малыша и отдал ловчому для обучения. Птенец вырос и превратился в сильного и красивого сокола. Вот только никто и никогда не видел его в небе – все дни он проводил на ветке дерева, на которую попал крохотным птенцом. Герцог любил, стоя на балконе, наблюдать за тренировками своих охотничьих птиц – ловчий отлично знал свое дело, и в небе парили хорошо обученные орлы и коршуны. Но любимый сокол герцога по-прежнему не покидал своего места. Раздосадованный дворянин послал гонцов во все уголки своих владений с приказом найти человека, который научит сокола летать. Как-то утром герцог вышел на балкон и увидел в небе над замком своего любимца. Он был очень обрадован и велел немедленно привести к нему человека, сотворившего это чудо. Через несколько минут в покои вошел простой крестьянин. Удивленный дворянин обратился к нему с вопросом: – Как тебе удалось заставить его взлететь? – Это было не сложно, ваша светлость, — ответил крестьянин, — я всего лишь спилил ветку, на которой сидел сокол. Лишившись привычного места, он вспомнил, что у него есть крылья и взлетел. Среди нас тоже немало людей, которые сидят, крепко вцепившись в свою «ветку», и даже не подозревают, что имеют крылья. Иногда происходящие события разбивают вдребезги надежную опору и люди



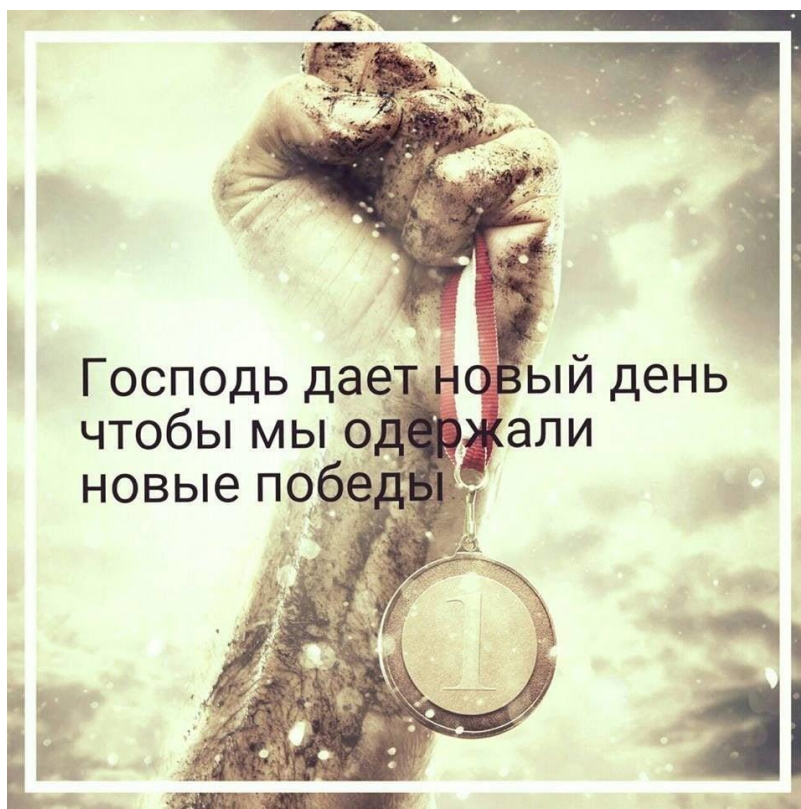
узнают, что умеют летать. Возможно, многим из нас нужно спилить «ветку», чтобы мы лишились теплого и надежного места и были вынуждены взлететь? Иногда проблемы и неприятности приходят в нашу жизнь не для того, чтобы сломать, а чтобы научить летать... Я сам не сторонник – проблем, неудач, трудностей и т.д., ради самих трудностей. Напротив – я за то, чтобы у Вас всё было хорошо. Но отмечу, что мной предложенный сам процесс поста, как активного диалога с Господом Богом, возможно и есть «отпиливание той самой ветки»! Как Вы считаете?

8. Своего рода Кармил, Исход, Пасха урим или туммим, как в библии написано о жребии или от активного ожидания, где жезл Ааронов расцвел (в знак подтверждения) и ответ Божий. Одним словом, во время поста происходит – микро суд Божий, а так же открывается немало информации, которая в простой жизни, была сокрыта взору.

9. Суворов сказал: «Воюй не числом, а умением» ...Но здесь есть крайность...Это словно дрожжи, словно панацея, словно витамины.... Вообще, метод не должен быть центром...Только Господь.

10.Суворов Александр Васильевич сказал: «Нога ногу подкрепляет, рука руку усиляет...» Смотрите - если мы возьмемся и доведем дело до победного конца или продолжения, то это достижение не будет принадлежать никому из нас, а лишь - Господу в первую очередь Ему слава, затем вам - тому, кто смело взялся, потому что нынче очень многое от нас зависит..., и если вы согласитесь, то это будет форма чудес и очень большим залогом успеха.... Это будет своего рода наши - Левктры и Монтинея! Маленький экскурс в историю. Древняя Греция. Один полководец Эпаминонд выступил с более слабым войском против сильного спартанского войска. Он перестроил войско по – другому и тем самым сделал открытие на поле боя, вписав одну из букв военной азбуки и дважды разбив спартанцев под Левктрами и под Монтинеей. Этим я хочу подчеркнуть ни одну какую – то грань истины, а их мириады – это и перестройка, и нестандартное мышление, и отчасти какая – то доля панацеи, и пусть даже «собственное

изобретение велосипеда», но лишь бы имя Господа Бога было прославлено вы осуществили открытие и были в активном диалоге с Господа Бога и сделали для себя не просто открытия, а главное, чтобы данный процесс для Вас был, словно «оружием» христианским, словно изобретением, словно той перестройкой, при которой Вы смогли бы начать побеждать врага душ человеческих, меняя тактику, подход, стратегию!



Господь дает новый день  
чтобы мы одержали  
новые победы

11. Журналист спрашивает у доктора в психиатрической лечебнице: «Как вы определяете, нужно ли человеку пройти лечение в вашей клинике? А доктор и отвечает: «есть у нас один маленький тест. Мы наполняем ванну водой и кладём рядом чайную ложку, стакан, и ведро. А затем просим потенциального пациента опустошить ванну». Журналист говорит: «Конечно, очевидно, что нормальный человек будет это делать ведром, потому что оно больше». Доктор говорит в ответ:» Да нет...Нормальный человек вытянет пробку! Возможно Вам следует пройти в палату №39 и мы с Вами побеседуем более детально?» Когда нам даётся выбор, мы перестаём

мыслить масштабно. А ведь часто лучшее решение находится за пределами предложенных вариантов. Этот мир предлагает людям всё, кроме истины. Этот выбор, можно сделать выбрав поистине Иисуса Христа, а так же живительный и масштабный процесс – ( к примеру) поста, как активного диалога с Господом Богом!

12. Я предлагаю словно лабораторным путем что – то открыть, а вам побыть словно Альбертом Эйнштейном, или Архимедом, Рудольфом Дизелем в духовном плане. Пост, словно несколько (по числу дней в посте) мгновений, как в храме из времени, буд – то в лаборатории мы ведь можем попробовать все....

Вообще - церковь, спортзал, сауна, лаборатория - и т.д., это все одна эгида мест, своего рода храмов, в которых теряешь себя и находишь себя...там, библейским языком – забываешь прошлое простираясь вперед. В них сталкиваются - сила и мудрость, молодость и мастерство, импровизация и стратегия, империя страсти, против империи грез...Я этим хотел отметить то, что приступая к посту, Вы обязательно для себя откроете многое, что Господь Бог Вам откроет! И Вы никогда об этом не пожалеете.

13. В защиту поста приведу примеры из жизни нескольких известных людей - Поля Брегга, Мэри Руфь Своуп, Валентина Дикуля и совсем для меня быстрый и недавний пример...Расскажу пока о последнем. К нам в республику Коми приезжал в город Печора, когда – то, служить священнослужитель один. Он перед этим служил в городе Душанбе. В тамошней больнице он обратился к персоналу и его настрого предупредили, что если заговорит о Христе, то пострадает. Он лишь предложил соковую диету онкобольным. И ему выделили палату, в которой лежали больные раком, которым оставалось жить считанные дни. Он им предложил (сокотерапию) - ничего не есть, употреблять только соки и молитву...А тем людям терять было нечего, и они согласились. Результаты потрясли всех!!!! По прошествии нескольких дней многие вышли из этой палаты своими ногами живые и здоровые. Некоторые из персонала уверовали во Христа.

Но радость была недолгой. Часть персонала приняла Иисуса Христа, а часть отказала в услуге пастору и ему пришлось отлучиться. Персонал предложил сеанс, за 1000 долларов - соковая диета и...многие согласились. И все кто согласился - умерли....

14. Предлагаю экскурс в идеальный храм, состоящий из времени, надежд, сил, любви, молитв, усилий, секретов, тайн, а так же раскрытие тайны еще не наступившего мгновения, и режима ожидания... (а это дополнительные обширные темы)

15.Из своего духовного опыта могу Вам сказать, что для меня искренний пост, как активный диалог с Господом Богом являются, иногда, словно буксиром, вытягивающим корабль на морской простор. Это сложно объяснить, и у каждого абсолютно индивидуальные – почерк, стиль, манера и т.д. И здесь нужно вспомнить знаменитое выражение на латыни – «De gustibus non est disputandum» (лат.) – «о вкусах не спорят».

16.Спартаковский маневр. Вы, наверное, из истории знаете про восстание Спартака. Так вот, в одном из сражений Спартака с Марком Крассом происходило следующее. На всем протяжении фронта происходило периодически следующее в качестве маневра - римляне уже были готовы опрокинуть более слабых рабов, и...Спартак благодаря прозорливости своей делал следующий маневр. По всему фронту рабов из каждых 3 оставалось на прикрытие отхода по 1 (смертнику), а остальные имитируя бегство, устремлялись назад. Отбежав на безопасное расстояние рабы перестраивались в фалангу и ...устремлялись на разрозненно бегущих римлян преследующих их, переворачивая 2-3 ряда...Затем опять происходило фехтование и...Через какое – то время снова маневр повторялся. В этот день на поле никто не победил, но Спартак, во - первых, сберег войско, и еще - по числу убитых если судить, то (к примеру) Марк Красс потерял убитыми - 7000 человек, а Спартак только - 5000.Пост, как раз и будет своего рода прототипом «манёвром Спартака», в котором наш

Господь, словно даст нам разгрузиться и перестроиться, для того, чтобы осуществить в основном духовные победы, ну и, наверное, физические в том числе.

17. Конечно же во всем должна быть мера. Знаменитый Шекспир когда – то говорил – «Не будь, ни расточителем, ни скрягой, лишь в чувстве меры – истинное благо!» Любовь без честности - это сентиментальные чувства, честность без любви - это жестокость. К одной из крайностей нас всегда стремиться подтолкнуть сатана – враг наш. А Господь Бог наш предлагает - золотую середину – Божью любовь. Золотое сечение – или золотая середина!!!!!!

18. Был когда - то один военачальник французский - Тюррен. Он постоянно на поле боя дрожал. И, борясь с этим недугом, говорил себе: «Скелет, ты дрожишь? Ты дрожал бы еще сильнее, если бы ты знал куда я тебя поведу! «Так что не будем бояться и отбросим все свои страхи, малодушие, фобии, сомнения...Господь ведь с нами!! Согласитесь, ведь для такого рода занятий нужна немалая – смелось, оптимизм, энтузиазм?

19. Не секрет, что мы с вами находимся на этой духовной войне, словно на эскалаторе, который ведет вниз. Так вот принцип такой, если хочешь стоять на месте - нужно идти, а если хочешь двигаться вперед, то придется бежать... А пост, это не голодовка, а активный диалог с Богом. И время – никого не ждёт!

20. Есть такое выражение. Ты ведь никогда не поймешь, как у меня болит зуб, если у тебя он никогда не болел...Так что - исследовательский процесс — это всегда исследовательский процесс...тем более он связан с нашим Господом Богом, да к тому же, если Вам Господь Бог поможет раз одолеть запланированный, к примеру, щадящий вариант поста, затем второй раз, то вы и сами поймете, что – «не так страшен чёрт, как его малюют», то есть сбудутся слова , написанные в Священных Писаниях – Итак, покоритесь Богу; противостаньте диаволу, и убежит от вас (Послание Иакова 4:7 — Иакова 4:7: <https://bible.by/verse/45/4/7/>)

21. В спорте в тяжелой атлетике, к примеру, есть такое понятие - «уступающий режим». Смысл такой. Я, к примеру, дошел до предела в упражнении - жим лежа на грудь. Поднимаю только 70 кг и больше не могу. И вот есть небольшие хитрости, как сдвинуть в гору результат...Я, приступая ставлю заранее вес больший, к примеру, 100кг или более...Этот вес сам я не поднимаю, но.... Я делаю следующее. Мне2 помощника помогают поднимать, а опускаю я сам, давая мышцам большую нагрузку. И когда я заканчиваю упражнение мое сознание работает на меня - я сознаю, что я смог побить рекорд свой же, превзойдя его таким вот образом...И это помогает. Так вот и во время поста, это тоже своего рода отчасти «уступающий режим», когда мы доверяем нагрузку нашему Господу Богу, нам не по сильную. Обращу Ваше внимание – я не предложил фанатизм и здесь нужна мудрость, а так же нужно обращать внимание на своё здоровье и другие факторы.

22. Притча о цыгане. Цыган дарит сыну плетку и избивает его. Сын удивленный спрашивает, мол за что отец избивает его, а тот говорит ему, что бы он плетку не потерял. Сын говорит: «Я ведь не потерял плетку, вот она!!!» На что отец отвечает ему, что когда потеряешь, то уже поздно будет.

Так вот и пост. Я ведь преследую серьезные намерения. И в любом случае, я лично хочу, чтобы результат был Божьим. И пусть Вас укрепят слова Знаменитого Мохаммеда Али – «Я ненавижу каждую минуту тренировок, но я сказал себе – не бросай, страдай сейчас, и проживи остаток своей жизни, как чемпион!» А наша цель вечная, и мы сейчас постимся вместе с Господом Богом, делая Его Счастливым, а так же попадая в вечность мы не остановимся в своём желании благодарить Всемогущего нашего Творца и быть с Ним, как во время поста в очень тесных отношениях!

23. Самурай. Притча. Есть на востоке понятие. Берут для охраны самурая. И вот, его10 лет обувают, одевают, содержат, питают, кормят и т.д..., что бы он дрался всего лишь один час возможно...Так вот на алтарь

отношений мне бы хотелось положить лучшее..., как с людьми, так и с Богом.

24. Когда – то Артему Боровику (очень известном в прошлом журналисту) пришлось трудиться в горячей точке, и тот у военных должен был пройти минимум подготовки. Он легко согласился и подписал документ об этом. И одной из мер было то, что он со своим товарищем, что бы еще более доверять друг другу должны были спрыгнуть с парашютом, но... парашютом был снабжен лишь один из них(!)..., и в воздухе поймав друга они должны были приземлиться вместе, что собственно и произошло. Чтобы этот акт еще сильнее скрепил их и создал еще больший кредит доверия между ними. Так вот - пост, это своего рода подобие, наверное. Ведь на кану имя Господа Бога стоит. Он хочет всем спасения, любви, радости, мира, и т.д. И все отношения, и каждая личность будут испытаны!

25. «Маневр Куца». Был один бегун советский по фамилии - Куц. В то время все проигрывали одному знаменитому бегуну немцу. И его почерком победным была - домашняя заготовка – взрыв на последних метрах дистанции..., которые и приводили к желаемому результату. А наш спортсмен продумал немца и ...переиграл его тактически - «украл» эти метры знаменитого немецкого рывка, в самом начале дистанции, оторвавшись от авангарда бегущих с самого начала. Про это даже фильм сняли - «быстрее собственной тени». Так вот как только настало время знаменитого немецкого рывка, наш спортсмен уже финишировал. Сатана зачастую побеждает нас по некоторым вопросам и держит тем самым в плену нас. Так вот я и предлагаю Господу, вместе с тем, кто проникнется важностью поменять тактику и, к примеру взявшись за пост, что бы с Божьей помощью осуществить похожий маневр, подобный маневру Куца, а мы Его об этом горячо будем просить. И, возможно, исполниться то, что написано в Псалме - 14 – 4.... «Клянущийся хотя бы злему и не изменяющий». Но мы клясться не будем, чтобы не стать мишенью для сатаны, а дадим лишь обещание доброй совести - если будем живы и

Господь усмотрит, то возьмемся за пост и доведем его до(!)победного продолжения!

26. Существует тайна не наступившего мгновения - т.е. мы ведь не знаем что будет в следующий момент, и что если остаться верным до конца Господу, что при этом будет? Ведь Он не зря в библии написал через Своих избранных: (Греческий) «Гино пистос ахрит танату кай досо сой тон стефанон тес дзоэс» - «будь верен до смерти и дам тебе венец жизни»! А еще - что последует за пределами «не могу» ??? И у каждого, кто примет решение не сдаваться - обязательно будет возможность посмотреть - что находится за этой незримой границей(?)!

«Plus ultra» (латынь) – «дальше предела»

27. Осуществляя пост, мы самым приучаем своих же Ангелов к труду во внештатном режиме...

28. Впереди времена тяжкие...И закалка своего рода - будет для нас только на пользу. Как сказал Суворов: «Тяжело в ученье – легко в бою». А в библии есть место, где написано: «Если ты с пешими бежал, и они утомили тебя, как же тебе состязаться с конями? и если в стране мирной ты был безопасен, то что будешь делать в наводнение Иордана?» (Библия Иеремия 12- 5)

29. Сквозная атака Суворова. Александр Васильевич говорил: «Тяжело в ученье, легко в бою», и потому генералиссимус не любил вахт – парады..., зато очень и очень любил учения. Одними из которых были сквозные атаки Суворова. А именно – войско делилось пополам, а затем оба войска построившись и разомкнувшись так, что одно войско с криками «ура» пробегало бы сквозь другое...И в это время солдаты, офицеры и весь личный состав(!)подсознательно тренировали себя и запоминали из раза в раз именно атаку, имитируя и приближая условия к боевым. А в мышцах развивалась не что иное как мышечная память... и все при этом раздражители, действующие на человека тоже потихонечку переставали мешать, создавать чувство новизны, страха и т.д. Солдаты к условиям



приближенным к боевым адаптировались. Так же и в духовном плане во время поста.

30. Пост - это дельта приращения к Господу, своего рода маленькая формула.

31. Это взятие на себя ответственности Небесной.

32. Есть понятие: «Плохой солдат, который не хочет стать генералом». Если тебя устраивает твой - духовное состояние, нынешняя позиция, нынешняя способность служить Господу, нынешнее разрешение той или иной проблемы и тебя все устраивает и ты считаешь себя, что достигнут некий предел, то надо бить тревогу немедленно...А лучше, «засучив рукава», постремиться..., подвизаясь в посте, сберегая время и вызываясь тем самым взять еще более высший барьер и тем самым прославить имя Господа Бога Святое, равняясь на нашего Господа Иисуса Христа!!!

33. Это своего рода стабилизирующий духовный фонд. Всегда - искреннее старание в этом плане, только лишь разовьет и сделает более выносливым духовно, а значит более стойким и непобедимым. Каждый пост, *Geteris Paribus* (латынь-при прочих равных), искренне происходящий, накладывает свой отпечаток, и будет все более и более расширять, раздвигать границы возможностей, на духовном поприще создавая некий невидимый, но осязаемый резерв, тем самым делая нас более стабильными и несломляемыми.

34. Есть понятие в футболе – «работа без мяча». Так вот - находясь на футбольном поле, можно так искусно пользоваться и владеть этой работой без мяча, что задержав противника, можем отвлечь на себя, периодически открывающегося для голевых передач, кого - ни будь из футболистов противника и даже не одного, возможно. Возможно за всю игру - так и не удастся получить мяч, или даже забить гол, но благодаря нашей «работе без мяча», проделана и совершена великая работа, нейтрализованы часть сил противника и открытие возможностей у других игроков своей же команды, что в конечном счете, не может не привести к ожидаемым желанным

положительным результатам. Точно так же и в духовном плане. Господь на страницах библии упоминает фразу: «...Кто может вместить...», «Просите и будет вам дано, ищите и найдете, стучите и отворят вам» То есть по силам. Но ведь есть фраза: «Царствие Божие силою берется и употребляющие ее восхищают Его» И когда происходит пост, особенно совместный мы, в свою очередь, возможно, уже решаем не свои проблемы, а проблемы кого –то из нашей команды, взяв постом на себя, по силам конечно же, возможность отвлечь на себя часть вражьих сил, с целью разрешения тех или иных духовных вопросов.

35. Надо не знать, что нельзя. Ученые исследовали шмеля и теперь знают, что по аэродинамическим свойствам шмель не должен по идеи летать, но он не знает об этом, и мельтешит и ...летает. Когда - то считалось, что круг, окружность нельзя разделить на 3. Но один молодой человек взял и разделил. Всё посчитали, померили - точно.... И спросили, мол как ты это сделал, на что тот ответил - а я не знал, что нельзя!!!!

Однажды в армии Наполеона на поле боя сражение достигло своего апогея, атака французов захлебнулась и Наполеон приказал трубить - «Отступление», но протрубили: «К атаке» и через какое – то время произошло опять тоже. Сир, взбешенный невыполнением его приказа велел привести к нему горниста. На вопрос, почему тот не горнил «к отступлению» ответил, что он из новобранцев и не умеет ничего горнить, как только «к атаке». Бонапарт приказал горнить сейчас же что умеет и тот прогорнил. Французы бросились снова в ярости в атаку и...добились успеха.

И во время поста - не обязательно продумывать его логически, можно доверить это Богу и это будет залогом успеха.

36. Однажды в Латинской Америке в одной христианской церкви произошел случай. В неё ворвались боевики и пригрозив всем смертью сказали, чтобы все, выходя из церкви, а по дороге плевали на портрет Христа, поставленный на выходе. К горькому сожалению все так и делали. Но в конце подошла одна девочка маленькая. Она взяла и краешком рукава

обтерев фото Иисуса Христа склонилась и поцеловала фото. Боевики были ошарашены и потрясены. Они пощадили всех ради этой девочки.

Ко Христу когда – то подступил дьявол, искушая Его в пустыне и провоцируя, именно в конце, когда было тяжелее всего. Но Христос грандиозно победил и притом абсолютно. И среди дней нашего поста, анализируя, Господь для того, чтобы Его имя прославилось Он покажет из всех наших дней, возможно всего лишь один (как и это девочка) но самый отчетливый, искренний, самоотверженный, достойный уважения и оправдывающий наше существование. Хотя нам будет казаться наоборот может быть. Но ради этого одного дня, я готов стараться весь пост (возможно все 40 дней).

37. «И один в поле воин, коли он по – русски скроен». Я заранее прошу у Вас прощения, за то, что начал с бравады. Есть бессмертные подвиги нашего русского народа, когда бесстрашие воинов вне всяких похвал. Приведу один из примеров. Никола́й Владíмирович Сиротíнин (7 марта 1921, Орёл — 17 июля 1941, Кричев, Белорусская ССР) — старший сержант артиллерии. 17 июля 1941 года, во время Смоленского сражения, прикрывая отступление своего полка, в одном бою, согласно ряду источников, в одиночку уничтожил 11 танков, 7 бронемашин, 57 солдат и офицеров противника. Сами немцы (под командованием Фридриха Фёнфельда) со всеми почестями похоронили данного героя, потому что на пути у них был всего лишь один солдат. А я хочу этим сказать, что данный героизм можно проявить не только в настоящих боях на войне. Я считаю геройством, а также достойным всякого восхищения человек, который не взирая на все козни врага, даже в одиночку – участвует в посте по воле нашего Господа Бога. Как наш Спаситель – Иисус Христос, к примеру!

38. Броня. Когда – то перед войной Великой Отечественной, про это даже фильм сняли «Истоки», сталевары готовили броню для танков и

мечтали все о такой броне, которую невозможно будет пробить снарядом. Такую броню не сварили. Но последние образцы, от попадания в них снаряда уже давали трещину. Так вот и мы должны стремиться, что бы нашу оборону враг не смог пробить. И что бы была крепкой броня нашей праведности Божьей нужно стараться быть в тесных с Богом отношениях, а пост в этом деле - очень хорошее подспорье, очень хороший тренинг.

39. Пост, это словно противоядие чтобы развирусовать линию молитвы. Над вирусом против нашей молитвы очень скрупулёзно трудиться наш враг и пытается, чтобы нейтрализовать её, сделать их(молитвы) мерзостью. Но пост - это более тесные отношения с Господом, а значит и молитвы более чистые и искренние...и защищённые, и очищенные Самим Богом. Ведь как Господь сказал: «Сей род (сатанинский) изгоняется только постом и молитвой»

40. Некоторые люди любят начинать жизнь, или какие – то новые дела «с понедельника». А с Господом после завершения (возможно) поста начать что называется «с чистого листа», «с сухого листа» ... И пост – искренний и чистый, будет нам только в помощь!

41. Есть понятие цены всего. И пост – это одна из ценностей. Если хочешь достичь чего – то высшего, то должен быть готов заплатить за это высшую цену. И здесь же - я согласен с философами – «великое рождается в муках».

42. Когда– то на заре водоснабжения водоотведения все коммуникации мучил так называемый гидравлический удар...И долгое время человечество страдало от данного технического курьёза. Но учёные и изобретатели на него нашли управу - постепенно закрывающиеся краны, более крепкие, более эластичные трубы, и уравнильный резервуар и т.д.

И в случае с постом, происходит нечто похожее - если ты стараешься и умеешь терпеть, то это в духовной войне будет хорошим залогом и своего рода вырабатывается в тебе в духовном плане - «уравнильный резервуар», гасящим сатанинский «гидравлический удар» ...Написано в библии –

терпением вашим души спасайте. Здесь же можно привести финансовый стабилизирующий фонд.... Для того, чтобы не было финансовых крахов и дефолтов, часть денег не участвуют в обороте и бюджете, как раз для данной функции. Которые гасят любое финансовое «перегибание палки» ... Так вот и пост своего рода, должен создать такой же резерв духовный, словно стабилизирующий фонд (отчасти), такую же нейтрализацию своего рода грехов, если так можно выразиться.

43. Есть крылатое выражение звучащее на латыни – *Viam supervadent vadens* – то есть – дорогу осилит идущий. Иногда мы смотрим на трудности и пасуем перед ними...и трусим и не беремся, ни за то, или иное предложение. Хотя потенциально мы можем.... Но нужно попробовать и приступить.... Хотя бы по чуть – чуть...Самое главное осознавать, что данное дело – Божье. Есть прекрасные примеры библейские – Моисей был в посте (40 дней и ночей, и притом дважды), Илия пророк (40 дней был в посте), ну и конечно же Сам Иисус Христос!

44.Приходит время, когда истории теряют свой смысл, и те, что рассказывались с таким пылом и страстями, становятся лишь шумом волны, которая так и не достигает берега. Я позволю себе чуть – чуть порассуждать. Те, кто сейчас населяет Вселенную и не знают, что такое грех, никогда не смогут понять – какого было здесь на этой страшной войне, на виду у всей Вселенной, словно под огнём вражеской «артиллерии» врага сатаны – изрекать смело (или писать) искренние благодарности Господу Богу, или пребывать в посте. И я лично верю, что те, кто попадёт в Рай (вечность) будут со временем рассматривать каждый в отдельности пост, ни как истории, которые потеряют свой смысл со временем, а напротив – есть вещи, и в данном случае пост, как активный диалог с Господом Богом, которые со временем, только лишь наберут еще большую ценность и не потеряют свой смысл уже никогда!

45. А в качестве слов ободрения можно избрать для себя (отбросив конечно же всё тщеславие, гордость перед Господом и Ему, воздав славу)

понятие – *Primus inter pares* - первый среди равных...Солдат в армии Христа и верующих - не мало, но искренних - единицы...Так вот и у нас есть возможность не взирая на все «не могу» постараться и пройти за Тем, Кто Свою жизнь не пощадил ради нас. Пусть это даже чуть – чуть выделит нас среди всех, ведь не зря в библии написаны строки о том, что имя Господа Бога будет нарицаться на челах наших.

46. Есть всем известный эффект плацебо, т.е. Термин произошел от латинского слова *placere*, что означает «понравлюсь». Изначально в английском языке употребление слова не было связано с медициной и использовалось в значении «льстить» Вера в эффективность лекарств и могущество врачей может существенно облегчить течение болезни. А может стать препятствием для решения серьезных проблем. То есть, если ты искренне веришь в то, что если ты выдержишь пост и все сделаешь правильно, искренне и до конца, безошибочно (по – возможности) ..., то произойдет то или это.... И ведь происходит и есть немалый архив накопленного опыта!

47. «Самой большой ошибкой, которую Вы можете совершить в своей жизни, является постоянная боязнь ошибаться» – говорил знаменитый Элберт Грин Хаббард. Но я хочу отметить, что против этой зловещей ошибки есть противоядие и притом безошибочное – желание пребыть в Божьем посте и вместо того, чтобы остаться трусом, стать смельчаком в глазах Господа Бога!

48. Режим ожидания. Это целый и большой подраздел..... Одному преступнику, которому объявили приговор в 25 лет лишения свободы предложили на выбор скостить срок, в случае, если он продержит на руке добела раскаленную монету в течении 5 минут. И он согласился. Монету на его глазах раскалили, а ему завязали глаза и на ладонь положили холодную монету. Тот стал кричать и на его руке выступили страшные волдыри. Еще пример. Одна компания выпустила на рынок новую продукцию парфюма. И цена была очень невысокой, хотя качественно не только не уступающее. Но и

превышающее настоящий, французский. Но организаторы на начальном этапе пожалели крах. Данный продукт не стал продаваемым. И никто не мог понять – «почему?» И тут, вдруг ничего не меняя, вдруг взяли и подняли цены и тут же успех стал сопутствовать – парфюм стал очень продаваемым. Так вот, если мы искренне верим и горячо ожидаем от нашего Господа Бога, что за время поста сдвинем горы, то мы их обязательно сдвинем!

49. Англичанин и индеец должны были вместе потрудиться. Индеец говорит, что не хочет трудиться вместе с англичанином. Его спрашивают, мол «Почему? А тот говорит, что не хочет принимать христианство. Ему говорят, что англичанин молчун, чопорный такой. Всего две три фразы в день и не более. А индеец не выдерживает, взрывается и говорит: «Да он всем видом меня обращает в христианина - он не курит, не пьет, не лжет, не крадет, не ругается, не завидует и т.д.» То есть, я этим хочу подчеркнуть, что находясь в определенном месте и совершая пост, можно молча и скромно по воле Божьей, пребывать в посте без слов, но Господь ради нас, может благословить еще и аудиторию, и место, и возможно город, населенный пункт, где мы находимся, живем, пребываем...И вокруг постящегося собираются мириады Ангелов Божьих, оберегая, защищая того, кто совершает великую работу Божью в посте - как преобразующей работы с душой постящегося, так и совершая ходатайственную работу, хоть совершая Божьи чудеса.....

50. Углубляясь в постановку высоких целей и задач в деле благодарности Господа Бога, вспоминаются слова знаменитого Нормана Винсента Пила – «Стреляй в Луну, даже если Вы потерпите неудачу, Вы приземлитесь среди звёзд...» То есть если мы будем поститься по воле Господа Бога, но будем это делать, возможно - прерывисто, не качественно, мало и т.д., мы всё равно тем самым, потрясаем всю Вселенную, которая наблюдает за каждым живущим на Земле и восхищается Всемогущим Богом, а так же самим процессом, как те, кто искренне любят Его благодарят, постятся по воле Его, славят Бога Отца!

51. Упражнения в посте, между прочим это библейская фраза. То есть динамика - ты становишься словно ученым, когда анализируешь и видишь какие –то сдвиги положительные, или видишь регресс.

52. Обратите внимание, что знаменитый Поль Брэгг использовал для исцеления голодовку, но пост — это высшая форма, за которой неустанно следит Сам Господь и Его Ангелы. Надо сберечь время, замедлив бег времени на эквивалент поста.... Есть слова в одном фильме: «...Все мы умрем, но не все мы жили...» И нужно по – возможности не терять время, а перейти в наступление (по силам и по здоровью конечно же. Это очень индивидуально) ..., не оставляя никакого шанса врагу – сатане. В одной из картинок мотивационных, написано очень интересно «Этот день обмена и возврату не подлежит. Действуй!» А здесь я рассматриваю сразу же две ценности – времени, как фактора, и самого поста, как некоего нашего шедевра, словно слова короля, которые – «обмену и возврату не подлежат», но учитывая, что наш Господь и Сама Любовь и сама Бесконечность и Вечность, то данный процесс тоже приобретает характер нескончаемых шедевров – постов во имя Бога искренних!

53. Кто потеряет душу свою ради Меня и Евангелия, тот сбережет её...Так сказал Сам Иисус Христос и поэтому пост, это как раз те самые потери, которые в конечном итоге вернуться к нам сторицей!

54. Рим 14 – 23. А сомневающийся, если ест, осуждается, потому что не по вере, а все, что не по вере грех. Не сомневайтесь, а смело, доверьтесь Господу. Наберитесь смелости сделать вызов самому сильному врагу - душ человеческих и выступить на стороне Христа! «К БАРЬЕРУ!»

55. Объединяет. Бог же терпения и утешения да дарует вам быть в единомыслии между собою, по учению Христа Иисуса. Замечу, что во время поста люди объединяются.

56. Под лежащий камень вода не течет. Не зря есть выражение на латыни: Porto itinery longissimo – (латынь) труден лишь первый шаг.



57. Знаменитый певец Владимир Высоцкий поёт в песне - «парня в горы тяни, веди, не бросай одного его, пусть он в связке с тобой в одной, там поймешь - кто такой! «Многие вещи в нашей жизни требуют апробации! Как Вы считаете?»

58. Авраам Линкольн когда – то изрёк: «Никто не побежден до тех пор, пока не признает себя побежденным» То есть будем бороться духовно - «сколько сможем, а потом еще - сколько надо будет...». А эти слова были записаны в дембельском блокноте, которые не лишены смысла.

59. Тот, кто близко подходит к фонтану рискует намочиться водой от него. А тот, кто приближается к Господу и стремится к тесным отношениям с Ним тот «рискует» быть благословенным Богом, а пост - этот как раз более тесные отношения с Ним - и сделают Вас наполненными Им - то есть любовью и всем, чем Господь полон и наполнит тебя!

60. Артур Рубинштейн (великий пианист) как – то сказал, что когда он не играет и не упражняется на инструменте – 1 день, то сам замечает свои ошибки, когда не играет до 5 дней, то ошибки замечают уже друзья, а когда он не играет на фортепиано месяц, то это замечает уже сама публика. А в библии сказано...не уклоняйтесь друг от друга, разве только по согласию, для упражнения (подчеркиваю) **ДЛЯ УПРАЖНЕНИЯ – В ПОСТЕ И МОЛИТВЕ!**

61. «На грани фола». Некоторые вещи не придется делать легко и непринужденно. Придется их сделать и сдавать экзамены, словно под огнем артиллерии вражьей (сатанинской). То есть придется быть более мультизадачным и как настоящий эмиссар и представитель Господа на Земле, придется иногда нести роль не просто обывателя, а быть словно - «кузнец и жнец, и на дуде игрец» ...и некоторые вещи не будут происходить легко, но лишь бы они были в рамках закона Божьего! И пост в нашем случае – не исключение.

62. Кто не был в посте (искренне, честно...) пусть радуется, а кто был – пусть «гордиться» (но не тщеславиться и делает это без греха) и благодарит Господа Бога!!!!

63. Есть выражение на латыни: «Per aspera ad astra» - (латынь) «через тернии к звездам». К посту это выражение как раз очень подходит! В посте было тяжело находиться даже Иисусу Христу, но не невозможно!

64. Специалисты утверждают, что обновление крови происходит за 40-42 дня! И множество специалистов, и работников медицины свидетельствует о том, что физико – химический состав крови и других клеток меняется.

65. Очень важно, что в дни поста ты - союзник никого - ни будь, а Самого Господа Бога. (А Всевышним это не останется незамеченным, пусть даже результат поста не будет таким, какой мы ожидали. Но Бог сможет утешить, успокоить, уведомить и поощрить – с любовью Своею!)



66. Есть замечательная статья Елизаветы Мусатовой.

Средства избавления от беспомощности когда невозможно контролировать или влиять на неприятные события, развивается сильнейшее чувство беспомощности... Что же с ним делать? Чувство беспомощности. Пятьдесят лет назад американский психолог Мартин Селигман перевернул все представления о нашей свободе воли. Селигман проводил эксперимент над собаками по схеме условного рефлекса Павлова. Цель — сформировать рефлекс страха на звук сигнала. Если у российского учёного животные по звонку получали мясо, то у американского коллеги — удар током. Чтобы собаки не сбежали раньше времени, их фиксировали в специальной упряжи. Селигман был уверен, что когда зверей переведут в вольер с низкой перегородкой, они будут сбегать как только услышат сигнал. Ведь живое существо сделает все, чтобы избежать боли, не так ли? Но в новой клетке собаки сидели на полу и скулили. Ни один пес не перепрыгнул легчайшее препятствие — даже не попытался. Когда в те же условия поместили собаку, которая не участвовала в эксперименте, она с легкостью сбежала.

Селигман сделал вывод: когда невозможно контролировать или влиять на неприятные события, развивается сильнейшее чувство беспомощности. В 1976 году ученый получил премию Американской психологической ассоциации за открытие выученной беспомощности.

А что же люди? Теорию Селигмана много раз проверяли ученые из разных стран. Доказано, что если человек систематически: — испытывает поражение, несмотря на все усилия; — переживает трудные ситуации, в которых его действия ни на что не влияют; — оказывается среди хаоса, где постоянно меняются правила и любое движение может привести к наказанию — у него атрофируется воля и желание вообще что-то делать. Приходит апатия, а за ней — депрессия. Человек сдаётся. Выученная беспомощность звучит как Марья Искусница из старого фильма: «Что воооля, что невоооля — все равно». Теорию о выученной беспомощности подтверждает жизнь.

Не обязательно сидеть на поводке и получать удары током. Все может

оказаться прозаичнее. Когда я писала эту статью, попросила друзей на фейсбуке поделиться своим опытом переживания выученной беспомощности. Мне рассказали: — про неудачные попытки устроиться на работу: отказ за отказом без объяснения причин, — про мужа, который мог встретить вечером с дорогими подарками, а мог с агрессией без видимого повода, по настроению. (Рядом — почти такая же история про жену), — про начальника-самодура, который каждый месяц раздавал штрафы по каким-то новым и нелогичным критериям. Со стороны кажется, что выход есть. Перепиши резюме! Подай на развод! Пожалуйся на начальника! Сделай вот это и еще вон то! Но как пес Селигмана, человек, который загнан в беспомощность, не может перепрыгнуть даже через низенький заборчик. Он не верит в выход. Он лежит на полу и скулит. Порой даже абьюзивного партнера или начальника-самодура не нужно. Геля Дёмина, студентка на стажировке в Корее, рассказывает, как на одном занятии профессор дал классу задание. Из букв на листочках нужно сложить названия стран. Когда выходит время, профессор просит поднять руки тех, кто уверен в своем ответе. И так раз за разом. К последнему заданию половина студентов скисли. «После того, как решили все пункты, мы начали проверять ответы, — рассказывает Геля. — У правой стороны было почти все правильно. А у ребят слева не было верных ответов вообще. Последнее задание (D E W E N S — Sweden) решили только двое из десяти человек с левой стороны. И тут профессор говорит: „Вот вам и подтверждение гипотезы “. На экране появляются два варианта теста, который у нас был. В то время, как правая группа получила совершенно нормальный тест, у левой группы во всех заданиях была перепутана одна буква. Правильный ответ в их случае получить было невозможно. Вся соль была в последнем вопросе, про Швецию. Он у двух команд одинаковый. У всех была возможность получить правильный ответ. Но за прошлые пять вопросов ребята полностью убедили себя, что не могут решить задание. К моменту, когда настала очередь верного ответа, они просто сдались». Как противостоять хаосу? Что делать, если

выученная беспомощность уже отвоевывает внутреннюю территорию?

Можно ли не опускать руки и не сдаваться апатии? Можно. И здесь ученые с жизнью снова заодно.

Средство 1: Делайте что-нибудь

Серьезно: что угодно. Психолог Бруно Беттельгейм выжил в концлагере с политикой постоянного хаоса. Руководство лагеря, рассказывал он, устанавливало новые запреты, часто бессмысленные и противоречащие друг другу. Охранники ставили заключенных в ситуации, где любое действие могло привести к суровому наказанию. В этом режиме люди быстро теряли волю и ломались. Беттельгейм предложил противоядие: делать все, что не запрещено. Можешь лечь спать вместо того, чтобы обсуждать лагерные слухи? Ложись. Можешь почистить зубы? Чисть. Не потому, что хочешь спать или заботишься о гигиене. А потому, что так человек возвращает субъективный контроль в свои руки. Во-первых, у него появляется выбор: сделать то или иное. Во-вторых, в ситуации выбора он может принять решение и немедленно его исполнить. Что важно — это собственное, личное решение, принятое самостоятельно. Даже маленькое действие становится вакциной против превращения в овощ.

Эффективность этого способа в 70-е годы подтвердили американские коллеги Беттельгейма. Эллен Лангер и Джудит Роден провели эксперимент в местах, где человек наиболее ограничен в свободе: тюрьма, дом престарелых и приют для бездомных. Что показали результаты? Заключенные, которым разрешили по-своему расставить мебель в камере и выбирать ТВ-программы, стали менее подвержены проблемам со здоровьем и вспышкам агрессии. У пожилых людей, которые могли по своему вкусу обставить комнату, завести растение и выбрать фильм для вечернего просмотра, повышался жизненный тонус и замедлялся процесс потери памяти. А бездомные, которые могли выбрать кровать в общежитии и меню на обед, чаще начинали искать работу — и находили.

Способ справляться: делайте что-нибудь потому, что можете. Выберите, чем

занять свободный час перед сном, что приготовить на ужин и как провести выходные. Переставьте мебель в комнате так, как вам удобнее. Находите как можно больше точек контроля, в которых вы можете принимать собственное решение и исполнять его. Что это может дать? Помните про собак Селигмана? Проблема не в том, что они не могли перепрыгнуть барьер. Так и у людей: проблемой порой является не ситуация, а потеря воли и веры в значимость своих действий. Подход «делаю, потому что выбрал делать» позволяет сохранить или вернуть субъективное ощущение контроля. А значит, воля не отъезжает в сторону кладбища, укрывшись простыней, а человек продолжает двигаться в сторону выхода из тяжелой ситуации.

Средство 2: Прочь от беспомощности — маленькими шагами

Представления о себе «у меня ничего не получается», «я никчемный», «мои попытки ничего не изменяют» складываются из частных случаев. Мы, как в детской забаве «соедини точки», выбираем какие-то истории и соединяем их одной линией. Получается убеждение о себе. Со временем человек все больше обращает внимание на опыт, который подтверждает это убеждение. И перестает видеть исключения. Хорошая новость в том, что убеждения о себе можно изменить таким же образом. Этим занимается, например, нарративная терапия: вместе с помогающим практиком человек учится видеть альтернативные истории, которые со временем соединяет в новое представление. Там, где раньше была история о беспомощности, можно найти другую: историю о своей ценности и важности, о значимости своих действий, о возможности влиять на происходящее. Важно находить частные случаи в прошлом: когда у меня получилось? когда я смог на что-то повлиять? когда изменил ситуацию своими действиями? Так же важно обращать внимание на настоящее — вот здесь помогут маленькие достижимые цели. Например, навести порядок в кухонном шкафчике или сделать важный звонок, который давно откладываете. Нет слишком маленьких целей — все важны. Справился? Получилось? Прекрасно! Нужно отметить победу! Известно, что где внимание — там и энергия. Чем больше

внимания достижениям, тем сильнее подпитка для новой предпочитаемой истории. Тем выше вероятность не опустить руки. Способ справляться: ставьте маленькие реальные цели и обязательно отмечайте их достижение. Ведите список и перечитывайте его хотя бы два раза в месяц. Со временем вы заметите, что цели и достижения стали крупнее. Найдите возможность наградить себя какой-нибудь радостью за каждый выполненный пункт. Что это может дать? Небольшие достижения помогают набраться ресурса для более масштабных действий. Нарастить уверенности в своих силах. Нанизывайте новый опыт как бусины на леску. Со временем из отдельных деталей получится ожерелье — новая история о себе: «Я важен», «Мои действия имеют значение», «Я могу влиять на свою жизнь».

### Средство 3: Другой взгляд

Селигман открыл проблему, а дальнейшую жизнь и карьеру посвятил поиску решения. Ученый выяснил, что животные могут научиться противостоять беспомощности, если у них есть предыдущий опыт успешных действий.

Собаки, которые сначала могли отключить ток, нажимая головой на панель в вольере, продолжали искать выход, даже когда их фиксировали.

В сотрудничестве с известными психотерапевтами Селигман начал изучать поведение людей и их реакции на внешние обстоятельства. Двадцать лет исследований привели его к выводу: склонность тем или иным образом объяснять происходящее влияет на то, ищем ли мы возможность действовать или сдаемся. Люди с убеждением: «Плохие вещи случаются по моей вине» более склонны к развитию депрессии и состоянию беспомощности. А те, кто считает «Плохое может случиться, но это не всегда моя вина и когда-нибудь оно прекратится», быстрее справляются и приходят в себя при неблагоприятных обстоятельствах. Селигман предложил схему рефрейминга: переосмысления опыта и перестройку восприятия. Называется она «Схема ABCDE»: А — Adversity, неблагоприятный фактор. Вспомните неприятную ситуацию, которая вызывает пессимистичные мысли и чувство беспомощности. Важно для начала выбирать ситуации, которые по шкале от

1 до 10 вы оцениваете не выше, чем на 5: так опыт обучения рефреймингу будет более безопасным.

**B — Belief, убеждение.** Запишите вашу интерпретацию события: все, что думаете о произошедшем.

**C — Consequence, последствия.** Как вы повели себя в связи с этим событием? Что чувствовали в процессе?

**D — Disputation, другой взгляд.** Запишите доказательства, которые подвергают сомнению и опровергают ваши негативные убеждения.

**E — Energizing, активизация.** Какие чувства (и, возможно, поступки) вызвали новые аргументы и более оптимистичные мысли?

Способ справиться: попробуйте опровергнуть пессимистичные убеждения письменно. Заведите дневник для записи неприятных событий и их проработки по схеме ABCDE. Перечитывайте свои записи каждые несколько дней.

Что это может дать? Стрессовые ситуации будут возникать всегда. Но со временем и практикой можно научиться более эффективно справляться с беспокойством, не сдаваться беспомощности и вырабатывать собственные успешные стратегии реакции и поведения. Энергия, которая раньше обслуживала пессимистичные убеждения, высвободится, и ее можно вложить в другие важные области жизни.

**P.S. Техника безопасности**

Я рада, если сейчас вы дочитываете статью, а внутри уже рождается желание действовать. Пожалуйста, проявите бережность к себе в дальнейших действиях. Важно помнить, что нет единственного решения, которое безусловно подойдет каждому. Человек и его жизненная ситуация сложнее, чем самая продуманная и детальная схема. Иногда самостоятельная работа дает желаемый результат. А иногда нужно заручиться внешней поддержкой



и/или обратиться за помощью к специалисту. Особенно стоит обратиться за профессиональной помощью, если:

Возможность хорошего будущего за пределами сегодняшних обстоятельств.

— вы испытываете тяжелые переживания и по шкале от 1 до 10 оцениваете их на 7 или выше;

— вы находитесь в депрессивном состоянии, все валится из рук;

вы начали самостоятельную работу, но в процессе ощущаете себя хуже;

— ощущение беспомощности усиливается, а негативные представления о себе укрепляются.

Пожалуйста, доверяйте своим ощущениям и позаботьтесь о себе и своем состоянии. Я верю в то, что в трудных обстоятельствах мы встречаемся еще и с собственной силой. Выбор прочитать эту статью и попробовать описанные в ней способы уже значит, что внутри есть вера в перемены и возможность движения туда, где лучше. У собак Селигмана не было выбора. У нас он есть. Давайте выбирать волю. А от себя я хочу добавить, что пост, когда – то давно был одобрен прекрасными мужами веры, а так же Самим Богом и в евангелиях написано, как Сам Иисус Христос вышел Победителем из поста. Он нам с вами дарит те же прекрасные возможности, и нам с Вами нужно их не пропустить. Пусть данная статья еще прольёт бальзам на Ваши духовные чувства и создаст прекрасный молитв к тому, чтобы вместе с Богом пребывать в прекрасных активных диалогах, в том числе и в постах!

66. «Отпускайте хлеб ваш по водам». «Отпускай хлеб твой по водам, потому что по прошествии многих дней опять найдешь его. Давай часть семи и даже восьми, потому что не знаешь, какая беда будет на земле.»

(Екклесиаст 11:1-2) Это сказал мудрый Соломон. А я хочу сказать, что в моей жизни я видел немало чудес, связанных с потом, когда я в посте и молитве преследовал одни цели и задачи и горячо молился об этом, но ...не получил желаемого, зато по прошествии времени я получил абсолютно другие, но Божьи чудеса и Его благословения и они меня приятно сокрушали.

67. С некоторых пор, я пронаблюдал в своей жизни во время поста, что когда я перехожу с автономного своего земного питания, в меня, словно входит Ангел Божий и я становлюсь с Ним одним целым. В этот момент очень интересные и необычные чувства, которые словами простыми не передаются. Но в этот момент организм находится в таком состоянии, словно питание происходит с Небес Божьих и этот процесс не виден воочию, но он ощутим в самочувствии и т.д. Вы в этом сами, возможно, можете убедиться!

68. Это прекрасный пример другим христианам.

69. Это прекрасный пример тем, кто любит стадный инстинкт и не готов самостоятельно «идти против течения». Неординарность. Я в жизни иногда встречал и продолжаю неординарных людей. Всякие из них есть. Но хочу отметить, что это не всегда плохо. Есть люди, которые решают некоторые цели и задачи не так, как это делают остальные, но они никому не мешают и у них по – другому просто происходит видение мира.

Неординарность – одно из определений: совокупность качеств, выделяющих объект из общей массы. Неординарный человек – это всегда большая загадка. Само это слово означает «выдающийся», «необычный», «оригинальный».

Таким образом, неординарная личность — человек, который своим поведением, внешностью или способностями выделяется из толпы, так сказать, «серой массы». Обращу ваше внимание, что уделяя внимание посту под руководством Господа Бога и притом тайно, скромно, мы с одной стороны будем развивать в себе неординарность, а с другой стороны – наверное никогда себе не поставим в тщеславие, в заслуги, потому что прекрасно осознаём, что во всём заслуга только Господа Бога!



70. Пост не редко называют голодовкой, особенно традиционный. (Не хочу тронуть ни чьи чувства и поэтому заранее прошу прощения) Но хочу отметить (еще раз), что пост – это активный диалог с Богом.

71. Есть возможность – прославить постом имя Божье Святое. И притом особенно активно.

72. Учёные, проведя ряд исследований, пришли к выводу, что биохимический состав организма меняется, во время поста и искренних молитв к Богу!

Вид материала:	Венозная кровь	Валидация (врач):	13.03.2018 9:32:21
Название/локализатор	Результат	Референсные значения *	
<b>Аланинаминотрансфераза (АЛТ)</b>			
Метод и оборудование: УФ кинетический тест, Cobas 6000, Roche Diagnostics			
Активность	15 Ед/л	0 - 33	
<b>Билирубин общий</b>			
Метод и оборудование: Колориметрический, Cobas 6000, Roche Diagnostics			
Концентрация	7.80 мкмоль/л	0.00 - 21.00	
<b>Холестерол общий</b>			
Метод и оборудование: Ферментативный колориметрический, Cobas 6000, Roche Diagnostics			
Концентрация	↓ 2.87 ммоль/л	2.90 - 5.20	
<b>Интерпретация: низкий уровень</b>			
<b>Аспаратаминотрансфераза (АСТ)</b>			
Метод и оборудование: УФ кинетический тест, Cobas 6000, Roche Diagnostics			
Активность	19 Ед/л	0 - 32	
<b>Мочевина в сыворотке</b>			
Метод и оборудование: Фотометрический, Cobas 6000, Roche Diagnostics			
Концентрация	↓ 1.70 ммоль/л	2.60 - 6.70	
<b>Белок общий в сыворотке</b>			
Метод и оборудование: Колориметрический, Cobas 6000, Roche Diagnostics			
Концентрация	74,9 г/л	64,0 - 83,0	
<b>Креатинин в сыворотке</b>			
Метод и оборудование: Кинетический (метод Яффе), Cobas 6000, Roche Diagnostics			
Концентрация	69,00 мкмоль/л	44,00 - 80,00	
Скорость клубочковой фильтрации (СКД EPI)	105,90 мл/мин/1,73м <sup>2</sup>	более 60,00	
* - Референсные значения приводятся с учетом возраста, пола, фазы менструального цикла, срока беременности.			
Отчет создан: 13.03.2018 8:43:55			



73. Это прекрасная христианская акция.

74. В библии есть очень много мест, где написано: (Библия Откровение 3 – 5) «Побеждающий облечется в белые одежды; и не изглажу имени его из книги жизни, и исповедую имя его пред Отцом Моим и пред ангелами Его». Обратите внимание на текст – написано «побеждающему», туюю подразумевается некое сражение, пусть не против крови и плоти, но всё же. Наш Господь Бог – Иисус Христос – не проиграл ни одного духовного сражения и является для всех нас Верным примером Побеждающего и Передающий нам словно эстафетную палочку тех победителей, которые

могут победить и быть с Богом. А пост является- прекрасным, своего рода упражнением!

75. Сама картинка и надпись на ней ярко свидетельствует о ярком прошлом нашего соотечественника – Порфирия Иванова, который не мало внимания уделял голоду, который был сродни посту! И при этом этот великий человек высвобождал массу энергии жизненной.



76. А я хочу Вам сказать, что я живу в постах, если так можно выразиться!

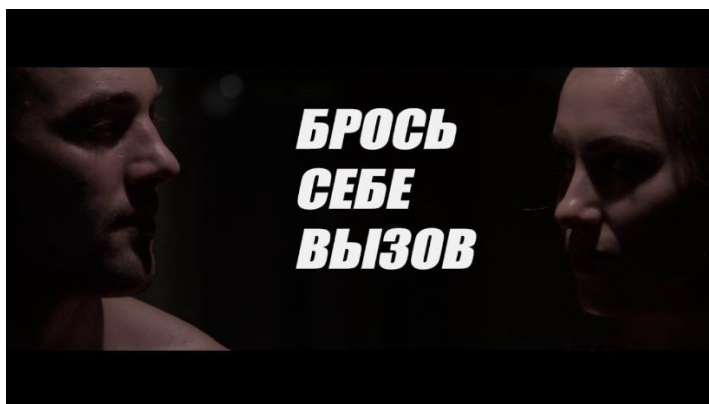
77. Учёные провели эксперимент, в котором участвовали четырёхлетние дети. Каждому ребёнку вручили по одному зефиру и при этом сказали, что если они дождутся, пока специалист вернётся со своего задания, то получат еще по одному. Некоторые дети съели зефир сразу же, как только исследователь ушёл. Другие стали ждать. Эта разница в поведение была зафиксирована. Затем учёные наблюдали за этими детьми до подросткового возраста. Те, кто в эксперименте проявил терпение, оказались более приспособленными к жизни, стали более успешными студентами, их жизнь складывалась более стабильнее в сравнении с теми, кто был не терпелив.

Исследователи пришли к выводу, что терпение – очень важная черта характера человека. Неудивительно, что Господь повелел Своим

последователям воспитывать в себе это качество, которое как нельзя лучше может быть проявлено в посте искреннем по воле Божьей!

78. В быту появилась одна интересная новинка – АПИ домик. То есть помещение, в котором человек находится (в основном лежит) и насыщается той живительной и благотворной аурой, которую несут в себе пчёлы. Прямого доступа у них нет, они находятся, к примеру, за панелью с отверстиями, через которые пчела не может проникнуть и воздействуют на человека в основном аурой, которая исходит от них, и тембром жужжания. Который успокаивает. Оно производит медицинское воздействие. Учеными были проведены масса экспериментов, которые с большим успехом себя показали. В духовном плане то же есть некая живительная связь, похожая на АПИ домик. Человек, если обращается к Богу, и в данном случае пребывает в посте, становится своего рода некоторым «АПИ домиком». Любой, кто войдет в контакт с Богом, и искренне свято благодарит Бога будет (на мой взгляд) наделен такими благословениями, которые будут от него распространяться на окружающих, а так же осуществлять то великое и недоступное, чего мы сами не знаем.

79. Пост — это прекрасный вызов самому себе! Сейчас данное выражение очень набрало силу!



Отцы пустынники и жены непорочны,  
Чтоб сердцем возлетать во области заочны,  
Чтоб укреплять его средь дольних бурь и битв,  
Сложили множество Божественных молитв;

Но ни одна из них меня не умиляет,  
Как та, которую Первосвященник повторяет  
Во дни печальные Великого поста;  
Все чаще мне она приходит на уста

И падшего крепит неведомою силой:  
Владыко дней моих! дух праздности унылой,  
Любоначалия, змеи сокрытой сей,  
И празднословия не дай душе моей.

Но дай мне зреть мои, о Боже, прегрешенья,  
Да брат мой от меня не примет осужденья,  
И дух смирения, терпения, любви  
И целомудрия мне в сердце оживи...

(А.С. Пушкин)

Пусть Радость будет как цветенье -  
И совершенна и чиста;  
А все тревоги и сомненья -  
Растают как весной снега.

Удача будет - безграничной,  
Как неба свод - без края и конца;  
Слова и мысли - безупречны,  
Достойны вдохновенного Творца.

Деяния твои пусть освящают  
Терпимость, чуткость, доброта;  
А недовольство, осуждение - утекают  
Из сердца, словно талая вода.

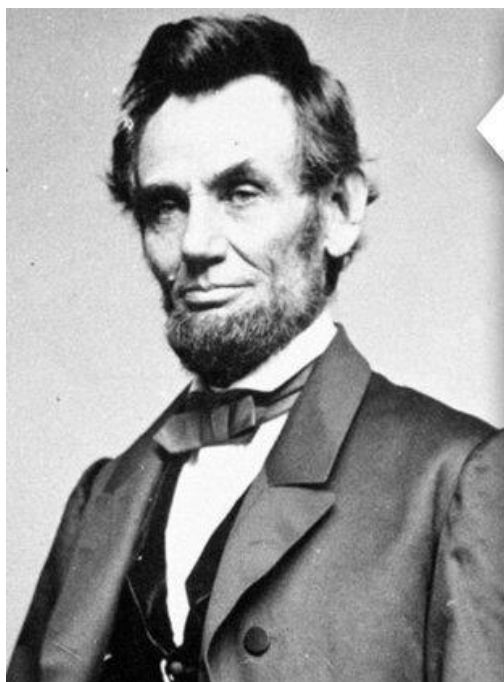
Пусть смех в твоих глазах искрится,  
Как блеск росы в лучах зари,  
И Счастье - станет звонкой птицей,  
Жизнь прославляющей в тиши.

И пусть среди тоски кромешной,  
Во мраке жуткой пустоты  
Свет Благодарности лучистой,  
Рассеет холод темноты.

Уверенность в Себя - С тобою пребывает неизменно,  
Как океан - бездонно глубока:  
Сокровище сие бесценно,  
Как бескорыстной помощи рука.

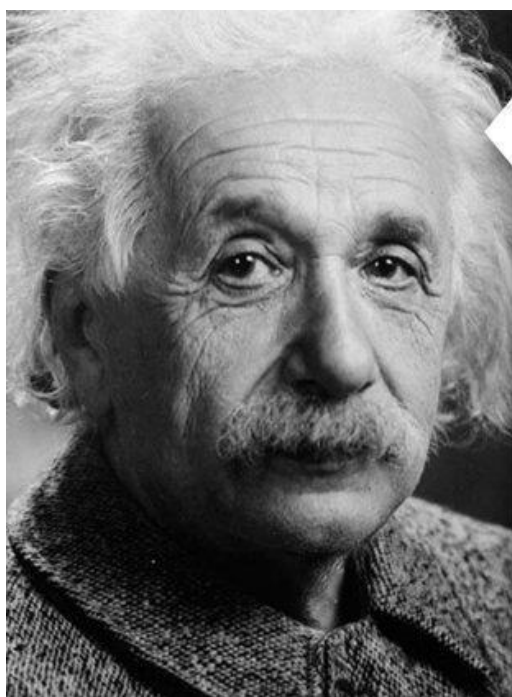
Мечты тебя пусть окрыляют,  
Как паруса попутные ветра;  
И озаренья - осеняют,  
Как россыпь звёзд ночные небеса.

Пусть все дороги и тропинки,  
Ведут тебя к добру и красоте;  
И радуга цветным плетеньем -  
Указывает к Дому путь тебе.



**В конечном счете  
важны не годы в вашей  
жизни, а жизнь в ваших  
годах.**

FISHKI.NET



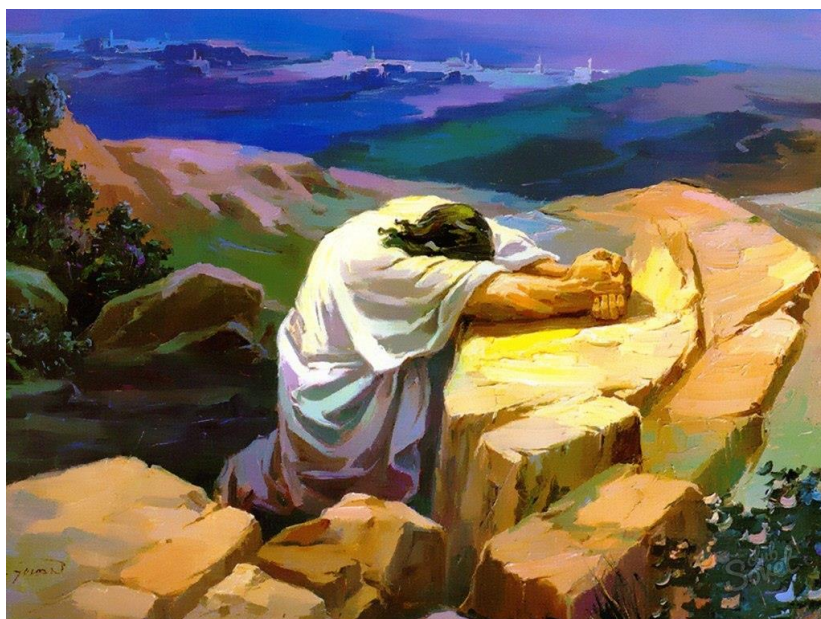
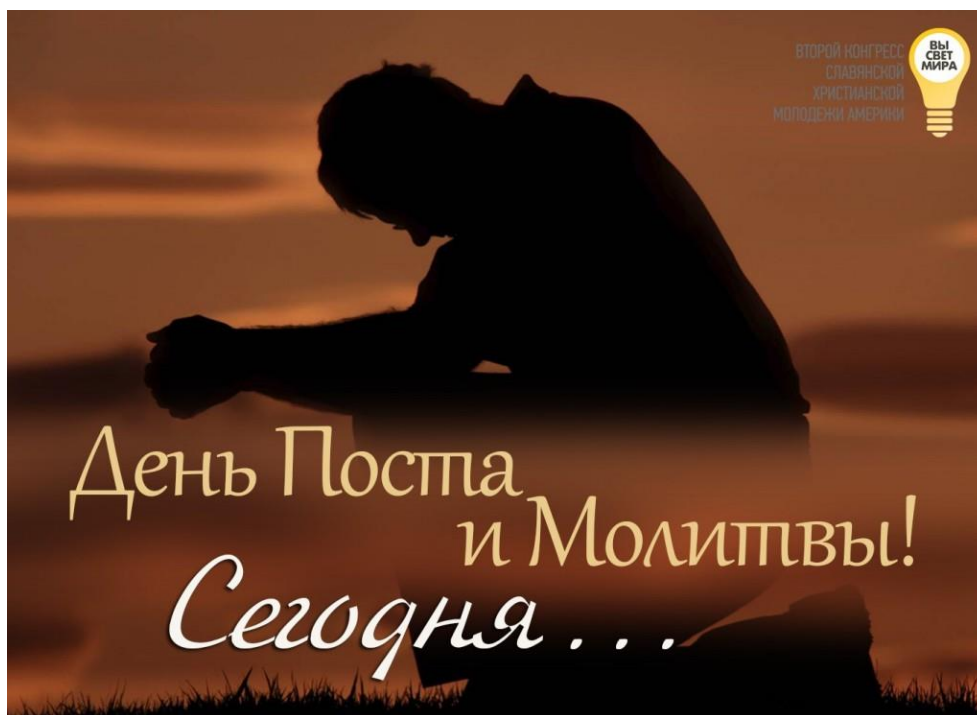
**Стремись не к тому,  
чтобы добиться успеха,  
а к тому, чтобы твоя жизнь  
имела смысл.**

FISHKI.NET



Заключение.

«Никто не побежден до тех пор, пока не признает себя побежденным» ( Авраам Линкольн )

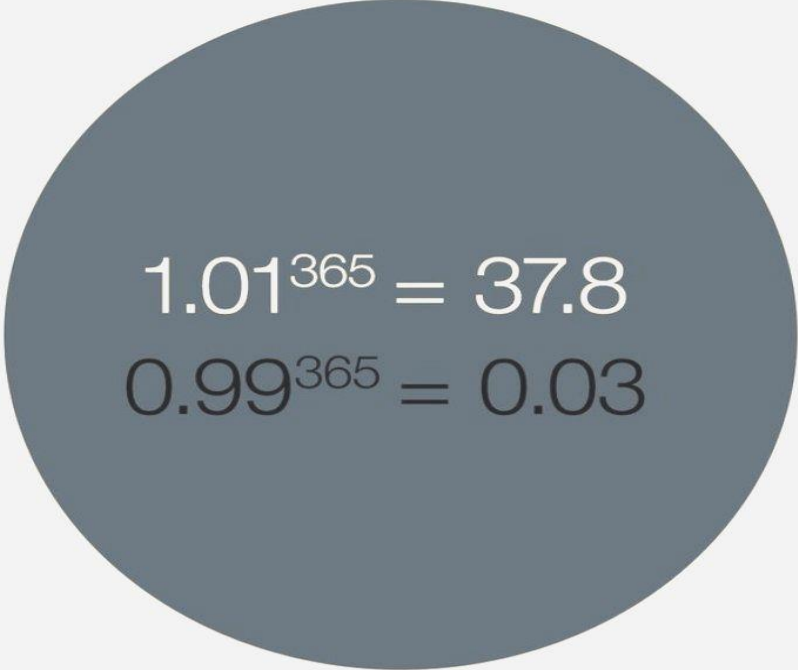


Вывод прошу Вас сделать самостоятельно. Навязчивой идеи быть не может. И однозначно одно – пост без воли Божьей, без любви Его Святой – ни что. Только с верой, только с Божьей любовью и по Его святой воли и с благодарением Бога должно всё происходить. Обратите внимание – Сам Господь Бог в лице Иисуса Христа показал на деле и все детали пребывания в посте и яркость духовной Вселенской борьбы, который был увенчан победой Господа Бога! Можно чуть добавить слов о посте Моисея и Илии –

замечательных ветхозаветных избранных Божьих мужей веры в Господа Бога!

Вот так выглядит самый наглядный и эффективный мотиватор...

Если принять усилия за единицу и возвести в степень 365 – количество дней одного года, то результат получается именно таким. Делайте чуть-чуть меньше, чем можете – и результат практически нулевой. Делайте немного больше, чем делаете обычно – и результат увеличивается многократно. С математикой не поспоришь. С жизнью тоже.


$$1.01^{365} = 37.8$$
$$0.99^{365} = 0.03$$

Хорошие люди принесут вам счастье, плохие люди наградят вас опытом, худшие - дадут вам урок, а лучшие - подарят воспоминания. Цените каждого.

Омар Хайям

Сохраните себя в неустроенном мире.

Не меняйте лицо свое, жизнь торопя.

В новой должности, в новой уютной квартире,

И в беславье и в славе - храните себя.

Сохраните себя, если вам изменили.

Ничего, что не выбились вы в короли.

Сохраните себя, если вас уронили.

Сохраните себя, если вас вознесли!

## Библиография.

1. Библия - синодальный перевод.
2. Елена Уайт. Избранное; Собрание сочинений. Свидетельства для церкви.
3. Ревекка Браун «Неразрушенные проклятия в жизни христиан»
4. Ревекка Браун «Становясь сосудом чести в служении Господу»
5. Ревекка Браун «Приготовься к войне»
6. Вочман Ни. Избранное.
7. Анхель дэ Куатье. «Схимник», «Возьми с собой плеть»
8. Йонги Чо. Избранное.
9. Библия (Языки – греческий, французский, немецкий, английский, древнееврейский ...)
10. Поль Брэгг «Чудо голодания» [https://www.litres.ru/pol-bregg/chudo-golodaniya/chitat-onlayn/?\\_openstat=ZGlyZWN0LnlhbmRleC5ydTsxNzQ0MzIyMTs2MTQxNzc1NTg3O3lhbmRleC5ydTpwcmVtaXVt&yclid=648484671085901858&utm\\_medium=cpc&utm\\_source=yandex&utm\\_campaign=DSA%7C17443221&utm\\_term=&utm\\_content=v2%7C%7C6141775587%7C%7C547796%7C%7C%7C%7C1%7C%7Cpremium%7C%7Cnone%7C%7Csearch%7C%7Cno&k50id=01000000547796\\_%D0%92%D1%81%D0%B5%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%86%D1%8B](https://www.litres.ru/pol-bregg/chudo-golodaniya/chitat-onlayn/?_openstat=ZGlyZWN0LnlhbmRleC5ydTsxNzQ0MzIyMTs2MTQxNzc1NTg3O3lhbmRleC5ydTpwcmVtaXVt&yclid=648484671085901858&utm_medium=cpc&utm_source=yandex&utm_campaign=DSA%7C17443221&utm_term=&utm_content=v2%7C%7C6141775587%7C%7C547796%7C%7C%7C%7C1%7C%7Cpremium%7C%7Cnone%7C%7Csearch%7C%7Cno&k50id=01000000547796_%D0%92%D1%81%D0%B5%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%86%D1%8B)
11. Елизавета Мусатова. (статья)
12. Мэри Руфь Своуп. Корни и плоды поста. (<https://p-jc.ru/knigi/hristianskie-knigi/2479-meri-ruf-svouup-korni-i-plody-posta-2011-doc-epub-html-pdf-skachat.html> )
13. Библия (Греческий перевод)
14. Библия (оригинал; древнееврейский)
15. Библия Современный перевод.
- 16.