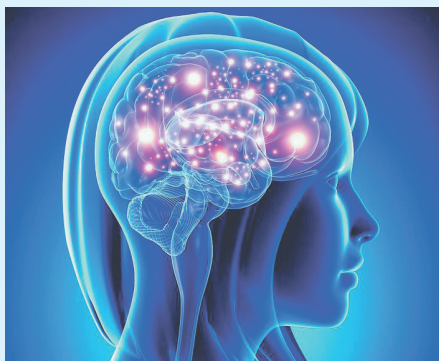


# ЗДОРОВЬЕ

Выпуск 15

## СИЛА МЫСЛИ И ВООБРАЖЕНИЯ

Между психическим и физическим состоянием существуют очень тесная связь. Заболевания физического характера влияют на состояние психики и наоборот. Душевное состояние затрагивает физическое здоровье в гораздо большей степени, чем люди это себе представляют. Очень многие болезни являются результатом душевной депрессии. Пе-



чаль, огорчение, сильное волнение, недовольство, угрызения совести, чувство вины, разочарования, недоверие - все это постепенно истощает жизненные силы, вызывая расстройство здоровья и даже смерть.

**Продолжение на стр. 3**



Наше здоровье и благополучие во многом зависит от нашего мышления и эмоционального интеллекта.

### Что такое эмоциональный интеллект?

Традиционно мы понимаем интеллект как когнитивные или умственные способности человека, и средством для их измерения был тест на IQ (коэффициент интеллекта). Однако в 1983 году психолог Говард Гарднер в своей книге «Структура разума» предложил теорию множественного

интеллекта. Вместо определения интеллекта только как логической способности он призывает рассматривать его в виде набора из восьми (позже он включил еще одну) групп навыков: натуралистический интеллект, музыкальный интеллект, логико-математический интеллект, межличностный интеллект, телесно-кинестетический интеллект, вербальный интеллект, внутриличностный интеллект, пространственный интеллект и экзистенциальный интеллект.

Позднее, в 1995 году, психолог и журналист Дэниэл Гоулман издал

международный бестселлер под названием «Эмоциональный интеллект», который популяризировал этот вид интеллекта, определяемого как эмоциональные способности психики, то есть способность распознавать, оценивать и контролировать эмоции. Согласно Гоулману, эмоциональный интеллект имеет пять различных аспектов:

1. Осознание собственных эмоций;
2. Управление собственными эмоциями;
3. Осознание эмоций других людей;
4. Управление отношениями с другими людьми;
5. Способность мотивировать себя к достижению своих целей.

Все они важны, ибо мы должны уметь распознавать эмоции и управлять ими.

### РОЛЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Эмоциональный интеллект (EQ или EI) связан не только с принятием решений. Исследования показывают: хотя работа, которую человек получает после окончания института, может отражать его IQ, но насколько далеко он продвинется в этой работе, мало зависит от его умственных способностей. Это даже не связано с тем, какие оценки человек получал в школе или институте. Это больше



связано с эмоциональным интеллектом (EQ). Наш успех и счастье в жизни более тесно связаны с EQ, чем с любой другой формой интеллекта.

Разнообразные научные исследования показали, что увеличение EQ человека способствует предотвращению или лечению депрессии, фобии, обсессивно-компульсивного расстройства, посттравматического стрессового расстройства, анорексии, булимии, а также зависимостей, таких как алкоголизм. К примеру, 12-шаговая Программа движения анонимных алкоголиков добилась больших успехов, но ее эффективность возрастает в четыре раза в сочетании с программой повышения эмоционального интеллекта.

А какая от него польза людям, которые не страдают от зависимости или определенного заболевания? Повышение EQ поможет этим людям мыслить более ясно и более эффективно общаться. Он способствует формированию единства в группах, снижает поляризацию мнений, а также способствует более счастливой жизни.

### ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

В течение последнего десятилетия ученые проводили обширные исследования, чтобы понять, что может влиять на EQ. Наша генетическая структура, условия воспитания и уровень эмоциональной поддержки - все это имеет значение. А также важно и наше питание.

**Питание**, основанное на растительной пище, содействует более здоровому настроению человека. Переход на вегетарианскую диету уменьшает уровень стресса, тревоги и депрессии.

**Наша деятельность** оказывает влияние как на IQ, так и на EQ. Чем больше мы смотрим развлекательных программ по телевизору, тем ниже уровень творчества и оценки в школе. Кроме того наблюдается отсутствие эмоционального контроля, в том

числе увеличение уровня насилия и преступлений на сексуальной почве. Интернет – развлечения, видео и компьютерные игры также оказывают негативное влияние. Как пишет апостол Павел: **«Взирая... преобразуемся в тот же образ» (2Кор. 3:18).**

**Вера и убеждения.** Однако наиболее важное влияние на EQ оказывает то, во что мы верим. Наши убеждения – то есть наша оценка событий, наше мнение относительно проблем, наш тихий (или иногда не очень тихий) разговор с самим собой – в зна-



чительной степени формируют наши эмоции. Таким образом, наши убеждения имеют гораздо больше общего с тем, как мы себя чувствуем, чем с тем, что на самом деле происходит в нашей жизни.

Приведем пример из Библии. Местные власти арестовали и жестоко избили Павла и Силу без справедливого судебного разбирательства. Затем апостолов бросили в подземелье, а их ноги забили в колоды (см. Деян. 16:22-24). Но пленники пели хвалу Богу. Почему? Потому что их мысли были намного мощнее того, что на самом деле происходило в их жизни.

Полностью данную статью читайте в книге «Здоровье и процветание» М. Финли и П. Лэндлесса.

## Начало на стр. 1

Иногда болезнь вызывает и часто значительно усугубляет сила собственного воображения. Многие люди, ставшие пожизненными инвалидами, могли бы остаться в порядке, если бы только посчитали себя здоровыми. Многим людям кажется, что каждое, даже незначительное неблагоприятное воздействие внешних факторов вызывает болезнь, и в конце концов они действительно заболевают, потому что их сознание было настроено на заболевание. Многие умирают от болезней, единственной причиной которых является воображение.

Мужество, надежда, вера, сочувствие, любовь способствуют здоровью и продлевают жизнь. От довольного и жизнерадостного духа зависит здоровье тела и сила души. **«Веселое сердце благотворно, как врачество» (Притч. 17:22)**

### ЛОЖНЫЕ УСТАНОВКИ И ЗДОРОВЬЕ

Мозг - это главнейшая часть всего нашего организма, источник всех нервных импульсов и интеллектуальной деятельности. Нервные импульсы, исходящие из мозга, управляют всем телом. От нервных клеток мозга ко всем прочим нервным клеткам организма, как по телеграфным проводам, расходятся сигналы, образы и впечатления, контролируемые жизненно важные функции всех органов. Наш двигательный аппарат также управляется сигналами, которые он получает от мозга.

Если ты дала себе умственную установку, будто ванна вредна для тебя, то это решение передается всем нервным клеткам тела. Нервы управляют кровообращением, поэтому кровь, вследствие ложных умственных установок, застывает в кровеносных сосудах, и ванна не дает желаемого результата. И все происходит из-за того, что разум и воля сковывают свободное движение крови, она не достигает внешней поверхности тканей, следовательно,

# СИЛА МЫСЛИ И ВООБРАЖЕНИЯ



кровообращение не стимулируется. Например, ты внушаешь себе, что после ванны ты можешь переохладиться. Мозг посылает эту информацию нервным окончаниям тела, и кровеносные сосуды, повинувшись твоему приказу, не могут должным образом выполнять свою работу и стимулировать кровообращение после ванны. С научной и практической точек зрения периодические ванны, принимаемые с большой осторожностью, ничего кроме пользы принести не могут. Это особенно справедливо в том случае, когда человек мало нагружает мышцы, тогда это единственный способ стимулировать кровообращение. Вода смывает с кожи накопившиеся шлаки, которые закупоривают поры, делает кожу влажной и мягкой, тем самым улучшая и выравнивая кровообращение (Свидетельства для церкви, Т.3, с.63)

### СИЛА ЭЛЕКТРИЧЕСКОЙ ЭНЕРГИИ МОЗГА

Необходимо особенно подчеркнуть, какое влияние оказывают наши мысли на состояние всего организма и как наше самочувствие действует на мышление. Электрическая энергия мозга, развиваемая умственной деятельностью, обеспечивает жизнеспособность всему организму и является важнейшим фактором в противостоянии болезни. Необходимо усвоить, что сила воли и самоконтроль сохраняют здоровье и способствуют выздоровлению. Пусть каждый знает об угнетающем и даже разрушающем влиянии гнева, неудовлетворенности, эгоизма и нечистоты, прямой противоположностью которых является удивительная, жизнедающая сила жизнерадостности, бескорыстия и благодарности.

В Библии записана истина, точ-

но отражающая взаимосвязь нашего физиологического состояния и духовного. Эту истину нам нужно всегда помнить: **«Веселое сердце благотворно, как врачество, а унылый дух сушит кости» (Притч. 17:22), (Воспитание, с. 197)**

### СЛОВА ВЛИЯЮТ НА МЫСЛИ И ЧУВСТВА

Наши мысли и чувства получают поддержку и крепнут, если мы ясно и конкретно выражаем их, - таков закон природы. То, что слова выражают мысли, так же верно, как и то, что мысли следуют за словами. Если бы мы сильнее выражали свою веру, больше радовались благословениям, которые мы, несомненно, имеем, а это великая милость и любовь Божья, то мы приумножили бы веру и радость. . Даже на земле мы можем иметь постоянную радость, подобную неиссякающему источнику, ибо он пополняется потоками, берущими свое начало от престола Божьего.

Когда кто-нибудь спрашивает вас о вашем самочувствии, не старайтесь думать о грустном и говорить об этом, дабы вызвать сочувствие. Все Небо заинтересовано в нашем спасении. Ангелы Божьи, тысячи тысяч, и тьмы тем посланы служить наследующим спасение. Они хранят нас от зла и рассеивают темные силы, стремящиеся погубить нас. Разве у нас нет причин быть благодарными каждое мгновение, благодарными даже тогда, когда на нашем пути встречаются кажущиеся трудности? (Служение исцеления, с.252 - 254).

Подробнее по данной теме читайте в книгах Е. Уайт «Служение исцеления» и «Разум, характер, личность».

## ГАЗЕТА "МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ"



Заказывайте первый выпуск газеты  
**БЕСПЛАТНО!**

Полноцветная газета о здоровье, семейных отношениях и воспитании детей.

Формат А-4, 16 страниц. Выходит 1 раз в месяц. Содержит статьи о принципах здорового образа жизни, лечении различных заболеваний, рецепты приготовления полезных блюд, статьи о взаимоотношениях в семье.

Цена 3 грн.



## БИБЛИОТЕКА ЗДОРОВЬЯ

Издательство "Джерело життя"



«ПРОЧИ И ЖИВИ»

Составляющие здоровья. Питание. Вредные привычки. Образ жизни и основные заболевания. Библия и здоровье (350 стр.)



«СЛУЖЕНИЕ ИСЦЕЛЕНИЯ»

Принципы ЗОЖ. Условия Божественного исцеления. Уход за больными. Семья и здоровье (479 стр.)

Заказ литературы по телефонам или адресу: (по Украине)

life:) (063) 788-20-32

☎ (057) 781-05-83

★ (098) 398-98-72

МТС (099) 264-44-36

✉ 61001,  
Харьков-1,  
а/я 12005

✉ tg\_bible@mail.ru

Магазин здорового питания  
"Эдемский сад"

г. Харьков,  
ТЦ "602-й микрорайон",  
Магазин И-4

## КНИГА МЕСЯЦА



## КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ КНИГИ "ЗДОРОВЬЕ И ПРОЦВЕТАНИЕ" (127 стр.)

1. Созданные для лучшей жизни  
Целостность человека. Чудо жизни
2. Еда на всю жизнь  
Полноценное питание из простых продуктов
3. Не угрожает ли вам опасность?  
Избыточный вес и диабет
4. Всегда в хорошей форме
5. Здоровые отношения  
Влияние отношений на здоровье и благополучие
6. Каковы мысли человека, таков и он
7. Надежда, побеждающая депрессию
8. Вырваться из плена (алкоголь, табак)
9. Устойчивость
10. Покой для наших беспокойных сердец
11. Целительная сила веры

Книги доставляются на дом и выдаются на две недели.  
Доставка и пользование бесплатно.

При желании литературу можно приобрести