УКРОЩЕНИЕ СЕБЯ

Дебора Смит Пегай

30 дней на укрощение стресса

Как объявить
войну факторам стресса
и обрести уготованные для нас
Богом мир и душевный покой

ВИССОН
ИЗДАТЕЛЬСТВО
ЛК
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Санкт-Петербург, 2014

ПРОЛОГ

«Ваш брат на проводе!» — не вставая с места, крикнула моя заместительница по административным вопросам через полуоткрытую дверь моего служебного кабинета.

Сегодня второй вторник месяца — день ежемесячного заседания Совета директоров церкви, в которой я исполняю обязанности финансового директора. До начала заседания остается несколько часов. Моя заместительница знает, что в такой ответственный день я принимаю лишь неотложные звонки, поскольку все мои силы брошены на подготовку финансового отчета, с которыми мне предстоит ознакомить членов Совета. Но телефонный звонок брата всегда относился к категории неотложных, потому что, скорее всего, касался самочувствия нашей мамы. Я была ее опекуном и единственной дочерью. Когда раздавался звонок

от одного из шести моих братьев, мое сердцебиение всегда учащалось, поскольку после перенесенного двумя годами ранее инсульта мама все еще серьезно нуждалась в физической и эмоциональной реабилитации.

Схватив телефонную трубку и прижав ее к уху чуть поспешнее, чем следовало, я тут же ощутила в челюсти сильнейшую боль, напомнившую о необходимости незамедлительно обратиться к врачу за повторным заключением относительно диагностированной у меня невралгии — невероятно болезненного состояния, обусловленного воспалением тройничного нерва. Временами из-за подобных обострений я вовсе не могла говорить, и хотя получить заключение еще одного врача было крайне важно, сегодня я могла сосредоточиться лишь на финансовом отчете, поэтому решила перенести визит к врачу на завтра.

Мне ужасно хотелось вздремнуть. Прошлой ночью я спала не более четырех часов, поскольку бóльшую ее часть готовила ужин и писала отчет. Нет-нет, муж не требовал от меня таких жертв, но я всегда стараюсь изловчиться и приготовить достойный ужин даже тогда, когда вынуждена работать допоздна. Мне приятно осознавать себя

в роли хлопочущей по дому бизнес-леди. Благодаря воспитанию в духе традиционных ценностей, домашние обязанности не вызывают у меня отторжения. Кроме того, возня у плиты освобождает меня от чувства вины за то, что уделяемое работе время непростительно велико. Конечно, работу над книгой никак нельзя назвать временем, потраченным впустую, к тому же недавно мне посчастливилось заключить контракт с одним из лучших в Америке христианских издательств. О том, чтобы опоздать к сроку сдачи рукописи, до которого оставалось всего две недели, не могло быть и речи. Я была полна решимости ценой нескольких бессонных ночей закончить работу в срок.

День заседания Совета директоров неизменно гарантирует двенадцатичасовую занятость, так как рабочий день начинается у меня в половине девятого утра, а заседание — не раньше половины седьмого вечера. Когда список намеченных на сегодня неотложных дел превысил пределы разумного, я решила на время забыть о запланированном на субботнее утро публичном выступлении — презентации моей новой книги. В четверг вечером или даже в пятницу — если смогу убедить мужа перенести наше еженедельное свидание по пятницам

на вечер воскресенья — я еще успею подготовиться к презентации. Впрочем, мне не хотелось обращаться к мужу с подобной просьбой, ведь в этом случае я теряла ореол идеально справляющейся со всеми делами жены, но и отменить публичное выступление я не могла, потому что до назначенной даты оставалось меньше недели. Я никогда без крайней нужды не отменяю своих выступлений. Кроме того, выступление перед аудиторией — исключительно важное событие для популяризации автором своей книги.

Но вернемся к моему брату. Он звонил с целью предупредить меня о том, что у мамы закончились необходимые лекарства, а тот, кому мы заплатили за их доставку, снова нас подвел. Мне пришлось немедленно звонить по поводу рецепта, чтобы Джин мог поехать с ним в аптеку. Пока мы с братом сетовали на бесконечную череду проблем, вызванных заботой о маме, я бросила взгляд на данные к финансовому отчету, которые мне только что положили на стол для проверки перед заседанием Совета, и тут же обнаружила в них несколько грозивших вывести меня из себя вопиющих ошибок. Мне хотелось как следует поколотить составителя этой справки, но я была так голодна, что у меня все

равно не хватило бы сил для реализации этой мимолетной фантазии. Похоже, сегодня ни на обед, ни на любой другой перерыв у меня времени не будет ни секунды, а это значит, что позднее, когда улягутся страсти, я вряд ли буду слишком разборчива в том, что и сколько я съела. Такой распорядок дня причиняет вред моему здоровью. Я расплачиваюсь за то, что вместо того, чтобы работать с умом, работаю до полуночи.

Закрыв глаза, я взмолилась: *«Господи, прими меня в Свою обитель!»* Конечно, это была всего лишь фигура речи: мысль о том, чтобы расстаться с жизнью и навсегда оказаться в объятьях Господа, была не более чем минутной слабостью, мысленным побегом от житейских трудностей. *«Ладно*, — утешила я себя, делая глубокий вдох, — *могло быть и хуже»*. Мне было за что благодарить Бога, но в тот момент я меньше всего думала о благодарности — моим вниманием без остатка завладели ждущие своего решения неотложные дела.

Со стороны моя жизнь казалась идиллической: замечательный муж, великолепная работа, отличный начальник, прекрасная зарплата, исключительно дружная семья, превосходный дом, чудесное издательство и такая же работа в нем.

Но вместе с тем я постоянно чувствовала огромную ответственность, чтобы поддерживать все перечисленное на высоком уровне, для чего требовались силы и время. Кроме того, как у любого человека, в моей жизни было немало досадных помех, грозивших вовсе лишить меня покоя: обычные заботы вроде разбирательств с семейными неурядицами, непредвиденного ремонта автомобиля и яхты, размолвок среди коллег по работе... Ну, сами знаете. Конечно, как и подобает «железной леди», я продолжала игнорировать с каждым днем все сильнее донимавшую меня ноющую боль тройничного нерва.

Несмотря на то, что ваша жизнь может разительно отличаться от моей, поверьте, если вы читаете эту книгу, стечение ваших обстоятельств, вероятнее всего, привело вас к такому же результату, что и меня, а именно к перманентному стрессу. Все только и говорят о необходимости что-то предпринять с целью борьбы с этим злом, но, кажется, лишь немногим действительно удалось одержать над ним победу, научившись контролировать стрессовые ситуации.

Возможно, вы слышали, что в жизни неизбежны лишь две вещи: смерть и налоги. Думаю, стресс

в качестве третьей неизбежности может с легкостью преобразовать этот дуэт в трио. Стресс неотвратим. Как подметил Иов, «человек, рожденный женою, краткодневен и пресыщен печалями» (Иов 14:1). Точнее не скажешь! Ни один человек не может похвастаться тем, что свободен от провоцирующих стресс ситуаций, а также от их физического и эмоционального влияния на здоровье. Согласно исследованиям Американского института стресса, от 75 до 90% визитов к врачу обусловлено состоянием стресса. Тем не менее я верю, что выход есть, потому что «для народа Божия еще остается субботство»* (Евр. 4:9).

Мне хотелось бы предупредить вас, что в этой книге вы не найдете рекомендаций, как *избавиться* от стресса. Скорее, она о том, как на него реагировать и как минимизировать его влияние на свою жизнь. Я хочу, чтобы, взявшись за руки, вы погрузились в изучение библейского взгляда на затрагивающую всех и каждого проблему стресса и поиск ее практического решения. Поскольку я не профессиональный психолог, то основной упор делаю

* Субботство — празднование субботы, покой во Христе, отдых. — *Здесь и далее все подстрочные примечания принадлежат переводчику.*

на Божье Слово. Обещаю не перегружать вас сугубо теоретическими и, скорее всего, невыполнимыми рекомендациями. Я точно знаю лишь одно: Бог хочет, чтобы Его дети были умиротворены.

Мир — плод Святого Духа, и если он вам неведом, самое время объявить войну факторам стресса, даже тем из них, с которыми вы свыклись, и обрести уготованный для вас Богом мир и душевный покой.

1 день
Определите, что вызывает у вас стресс

...Внемли мне и услышь меня;
я стенаю в горести моей и смущаюсь...
Пс. 54:3

За довольно продолжительное время работы финансовым директором я провела множество аналитических исследований, но всего пару лет назад поняла, что никогда не анализировала факторы своего стресса — будь то люди или ситуации, из-за которых моя жизнь начинает казаться мне невыносимой, — равно как и не оценивала степень оказываемого ими на меня давления. Стресс — это физиологическая реакция человека на житейские трудности. Чтобы оказать отрицательное влияние на здоровье человека, давление, о котором идет речь, не обязательно должно носить негативный характер. К факторам стресса я по привычке

относила проблемы, решение которых требовало львиной доли моего времени и сил, но оказалось, что это не так: порой стресс могут вызвать совершенно тривиальные ситуации. В результате проведенного мной анализа в списке «лидеров» оказались следующие «стрессопорождающие» проблемы:

- забота о мамином здоровье и ее комфорте;
- нескончаемая битва с лишним весом;
- невозможность найти квалифицированный персонал;
- необходимость разрываться между работой в должности финансового директора церкви и написанием книг;
- неопределенность в карьерном росте мужа.

Проанализировав факторы своего стресса, я беспристрастно разделила их на две категории: в первой оказались ситуации, на которые я могла оказать влияние, а во второй те, которые были ему неподвластны. Но кроме наиболее «стрессоемких» факторов, я обнаружила и куда менее значительные, которые возникали не столько благодаря внешним обстоятельствам, сколько из-за привычного для меня образа мыслей и сложившегося

к ним отношения. Так, долгое время главной причиной моего беспокойства оставалось мамино здоровье, к этому добавлялись некоторые проблемы с ее домовладением, а также мамино настойчивое желание, невзирая на трудности, жить в привычной для нее обстановке. Повлиять на этот фактор стресса я не могла, поэтому мне пришлось выработать эффективную адаптивную стратегию. Я научилась, выделяя главные, дистанцироваться от других треволнений и разбираться именно с наиболее грозными факторами стресса. Этот прием я называю «сохранением вменяемости». С Божьей помощью именно им я постоянно пользуюсь.

Поскольку обе мои профессии требовали от меня все больше времени и сил, пару лет назад я начала осознавать, что пришло время оставить должность финансового директора церкви. Но я никак не могла решиться сказать об этом епископу, хотя и муж, и другие чуткие к Божьему голосу прихожане настаивали на необходимости этого шага. Я испытывала чувство глубочайшей симпатии к нашему епископу, который был самым приятным из всех руководителей, с которыми мне довелось работать. История нашего сотрудничества

разительно отличалась от тех ужасных историй, которыми со мной делились работающие в других церквах коллеги. Он нечасто звонил мне домой, а уж если делал это, то, извиняясь за беспокойство, просил помощи в решении действительно не терпящих отлагательства проблем. Я частенько работала сверхурочно, чувствуя, что и он, и наша церковь заслуживают того же рвения, с которым я трудилась на благо секулярных компаний. Но как бы я ни старалась, казалось, работе не видно конца. Такой режим не мог не сказаться на моем здоровье. Пришло время послушаться Бога и позаботиться о себе.

Более двух лет не менее десяти многоуважаемых христианских деятелей настоятельно советовали мне все свое время посвятить написанию книг. Я не хотела, чтобы, пока я брыкаюсь и упираюсь, Бог волоком тащил меня к письменному столу, поэтому, наконец-то набравшись смелости, подала в отставку. Готовясь к разговору с епископом, я проплакала целый месяц и извела пять упаковок бумажных носовых платков «Kleenex». Слишком часто мне приходилось работать по шестнадцать и более часов в день и даже отложить пару необходимых операций, потому что я никак не могла

выкроить для них свободное от работы в офисе время. Я не подозревала, сколько физических и душевных сил отдаю этой работе, пока не осознала, что пора с ней расстаться.

На строительство нашего потрясающего храма было потрачено 66 миллионов долларов, и каждый чек по каждой статье расхода, от фундамента до крыши, был подписан моей рукой. Фотографии этого храма красовались на обложках нескольких популярных журналов. Кроме того, на его строительство мы с мужем пожертвовали внушительную сумму. Одним словом, я чувствовала неразрывную связь с работой в церкви, как вдруг Бог мне сказал: «Молодец, теперь можешь быть свободна». Но мне так хотелось хоть немного почить на лаврах и порадоваться плодам своего труда! К тому же ко мне наконец-то пришло чувство уверенности в собственной компетентности во всех аспектах моей профессиональной деятельности. Ну, как можно было вдруг все бросить и уйти?

На пути к исполнению совершенной Божьей воли нам предстоит не единожды свернуть с проторенного пути. Например, чтобы добраться до Сан-Диего, штат Калифорния, где частенько проходили мои публичные выступления, я должна

была несколько миль ехать по 10-й федеральной трассе, затем свернуть на 110-ю скоростную автостраду, проехать еще немного и, наконец, свернуть на 405-ю и по ней преодолеть более ста миль, прежде чем оказаться в Сан-Диего. Очевидно, я никогда туда не добралась бы, не свернув с 10-й федеральной трассы. Если мы намерены добраться до пункта назначения, повороты неизбежны.

То же самое можно сказать и о нашем духовном пути. Сотворив человека, Бог наделил его свободной волей, но это не значит, что для каждого из нас Им не уготована особая участь. Тем не менее мы нарушаем Его волю и, следовательно, лишаемся Его благословений. Бог не раз и не два нам напоминает: «Пора свернуть с этого пути», но мы твердим: «Я так привык к этому маршруту!.. Может, я доберусь до места назначения, продолжая идти проторенным путем?» А когда от нас ускользают намеченные цели, мы расстраиваемся и нагло виним в этом Бога.

Мне пришлось вплотную заняться факторами своего стресса, и, честно признаюсь, решение свернуть с проторенного пути далось мне с огромным трудом. Будучи дипломированным бухгалтером-ревизором, я боролась с искушени-

ем детально проанализировать, как на бюджете семьи скажется отсутствие моего регулярного заработка. Я хотела, чтобы принятое мной решение было продиктовано доверием Богу, а не финансовым расчетом. Но я не рекомендовала бы вам такой подход для решения повседневных проблем. Просто на тот момент у меня было личное заверение Святого Духа, гарантировавшего мне, что Бог намерен сделать несравненно больше того, о чем я прошу или помышляю. К тому же я знала, что мы ни в чем не будем нуждаться, независимо от того, как сложится карьера мужа. Поэтому, набравшись духу, я перешла Рубикон. Бог сдержал Свое слово, и финансово мы нисколько не пострадали.

Доводилось ли вам анализировать факторы своего стресса? Я советую вам найти тихое местечко, где бы вас не беспокоили как минимум полчаса, и составить частотный список своих стрессовых ситуаций: от надоедливой и вечно соперничающей с вами подруги до неряшливого и безответственного, но такого любимого ребенка-подростка. Расположите факторы своего стресса в убывающем порядке — от наиболее стрессового к наименее — и поразмыслите, какого поведения ждет от вас Бог в каждой из провоцируемых ими ситуаций. Если

хотите, можете обсудить возможные адаптивные стратегии поведения с верным другом или профессиональным психологом.

КРАТКАЯ МОЛИТВА

Отец, прошу, дай мне мудрость
решить проблемы, грозящие
лишить меня покоя, и научи меня
реагировать на них так, как угодно
Тебе, чтобы прославить Тебя.

СОДЕРЖАНИЕ

Благодарность 3

Пролог 5

1 день. Определите, что вызывает у вас стресс 13

2 день. Укрепите свой духовный фундамент 21

3 день. Просто выспитесь 29

4 день. Правильно питайтесь 34

5 день. Не забывайте о физических упражнениях 41

6 день. Руководствуйтесь своими убеждениями 47

7 день. Мудро планируйте свой день 54

8 день. Рачительно распоряжайтесь
своими финансами 60

9 день. Не грешите 65

10 день. Живите сегодняшним днем 69

11 день. Умейте говорить «нет» 74

12 день. Проявляйте покладистость 82

13 день. Делитесь полномочиями 87

14 день. Избавьтесь от завышенных ожиданий 95

15 день. Избегайте конфликтов 102
16 день. Простите своих обидчиков 106
17 день. Возьмите отпуск 111
18 день. Признайте свои ошибки и недостатки 117
19 день. Не стесняйтесь просить об одолжении 123
20 день. Ограничьте общение с теми, чье поведение вас нервирует 129
21 день. Создайте вокруг себя атмосферу спокойствия 134
22 день. Освойте технику релаксации 139
23 день. Чаще смейтесь 144
24 день. Не спешите 149
25 день. Позаботьтесь о наличии поддержки 156
26 день. Не провоцируйте стресс необдуманными словами 161
27 день. Избавьтесь от досадного разочарования 166
28 день. Не создавайте себе проблем своими же руками 171
29 день. Осознайте сферу своего влияния 177
30 день. Не теряйте оптимизма 184

Эпилог 189

Приложение 1. Перечень вопросов, позволяющих контролировать ежедневное снижение уровня стресса 194

Приложение 2. Священное Писание в борьбе со стрессом..... 198