

ПОЧЕМУ Я?

ОТВЕТЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО ВЫЖИЛ В ОПАСНОЙ СИТУАЦИИ

Филлис Маерс

ПОЧЕМУ Я?

ПОЧЕМУ Я НЕ ПОГИБ? ПОЧЕМУ ОСТАЛСЯ ЖИВ? ЧЕМ БЫ ВСЁ ЗАКОНЧИЛОСЬ, ПОСТУПИ Я ИНАЧЕ?

Подобные вопросы могут появиться у человека, пережившего события, в которых кто-то другой пострадал, а он остался невредим. Возможно, он чудом выжил на войне; отошёл от смертельной болезни или пандемии Ковида; не пострадал при крушении самолёта, забравшего жизни других; остался невредим при массовом расстреле в школе или церкви; выжил в автомобильной аварии, забравшей жизнь друга или близкого человека; пережил без повреждений какое-то стихийное бедствие — ураган, наводнение или пожар; или не вошёл в число жертв теракта, такого как атака на Всемирный торговый центр в Нью Йорке, в США 9 сентября 2001 г.

Тех, кто пережил подобные события и остался физически невредим, в то время как другие погибли, были травмированы или понесли значительные потери, не оставляет один вопрос: «Почему я?» Чувство личной ответственности за произошедшее и такие мысли, как: «Мог ли я поступить иначе и предотвратить эту катастрофу?» — Или: «Если бы я что-то сделал, всё закончилось бы по-иному...» — одна из распространённых реакций в подобных ситуациях. Подобные мысли не покидают людей, даже если пережитая ситуация была за пределами их контроля. Погружение в размышления о произошедшем, постоянные мыслями о том, что можно было сделать больше, раздражительность или гнев, неспособность оставить произошедшее позади, — всё это может привести к внезапным вспышкам воспоминаний или ночным кошмарам. Вот, несколько примеров.

Выживший №1: Робб, младшая школа в г. Ювалде, в Техасе. В 2022 г. ученик подросткового возраста вошёл в школу с ружьём и открыл огонь, убив девятнадцать 4-классников и двух учителей. Одного из выживших 4-классников вечером беспокоило множество вопросов: «Почему он так поступил с нами? Мы хорошие дети. Мы ни в чём не провинились. Почему мои друзья умерли, а я — нет?»

Выживший №2: Вторжение России в Украину в 2022 г. в г. Буча. Зверства, совершённые в Буче были лишь вершиной айсберга. Во многих сёлах в районе Киева, Чернигова и Сум захватчики российской армии совершили преступления, которых местные жители не видели даже при нацистской оккупации 80 лет назад. «Женщина с мужем, покинувшие эту местность в первые дни после нападения России на Украину, возвратились в свой дом. Их дом был разгромлен и разворован российскими солдатами. “Они много курили, тушив сигареты о стол. Повсюду был алкоголь. Пустые бутылки в коридоре, под мебелью, — сказала пара. — Они жили здесь, как хотели. Жаль, что мы ничего не могли с этим поделать”. Помимо этого за домом пара нашла мёртвого человека, застреленного в затылок, со завязанными руками и спущенными штанами. Они задавались вопросами: “Почему нам было дано избежать этих убийств? Наш дом разгромлен, но почему он не был разрушен, как соседние дома?”»

Выживший №3: Ещё одна женщина с двумя сыновьями оставались в Буче пару недель после начала наступления, но, когда пропало электричество и пересохли трубы, стало очевидно, что пора уходить. Они решили вместе бежать пешком в сторону соседнего города Ирпень. Трио оставалось на просёлочных дорогах, чтобы не повстречать российских солдат, но, свернув на одну из улиц, семья была шокирована, увидев мёртвые тела вдоль дороги, включая человека, лежавшего под собственным велосипедом. Им удалось выбраться живыми, но судьба убитого человека, лежавшего под велосипедом, до сих пор не даёт ей покоя. «У меня такое чувство, будто мы с сыновьями могли быть на месте этого погибшего человека, — сказала она. — Я ощущаю боль и печаль всех этих погибших».

Выживший №4: «Я был солдатом на войне между Арменией и Азербайджаном в 2020 г. В нашем подразделении было более 200 человек, но только 20 из них выжили в бою. Один из выживших был сыном пастора; он задавался вопросами: “Почему я? Почему я не погиб, как другие?”»

Выживший №5: Я оказался под дулом пистолета серийного убийцы, убившего четырёх невинных жертв в течении той же недели. Он ограбил меня и нанёс удар рукояткой пистолета. Я был убеждён, что недостоин остаться после этого в живых и что одна из убитых жертв принесла бы больше пользы земле, потому что я не могу предложить ничего ценного. Мой разум не оставлял вопрос: «Почему я, а не кто-то из них?».

Выживший №6: В 13 лет я попал в автомобильную аварию вместе со своим лучшим другом, который в ней погиб. Теперь я задаюсь вопросом: «Почему я тоже не умер? Почему я выжил? Почему я?»

Выживший №7: У моего отца было много проблем со здоровьем, и во время пандемии Ковида в 2020 г. мать поместила его в дом престарелых. Он был уже при смерти, и разлука с семьёй оказалась для него большим стрессом. Я хотела забрать его домой, но мать боялась Ковид-19 и не позволила. Я пыталась забрать его к себе домой, но мать остановила меня и в этом. Он умер в больнице в полном одиночестве, никого из нас не было рядом. Из-за ограничений, установленных больницей в связи с пандемией Ковид-19, нам не разрешили зайти в больницу. Теперь мне кажется, что я не сделала всего, что могла бы. «Почему я не настояла на том, чтобы его выписали, чтобы жить со мной? Почему я не сделала больше?»

Выживший №8: Мой сын попал в автомобильную аварию со своим лучшим другом. За рулём был сын. Он выжил, а его лучший друг — нет. Спустя пять лет мой сын покончил жизнь самоубийством приняв недопустимо высокую дозу лекарств. Теперь я понимаю, что он имел в виду, когда говорил: «Лучше бы на его месте был я. Почему не погиб я?»

Выживший №9: «У меня диагностировали рак 4-й стадии и предложили два вида химиотерапии. Я пережила год химиотерапии, но теперь меня одолевает чувство вины за все свои жалобы о выпавших волосах, в то время как другие пациенты клиники лишились жизни. Что со мной не так? Заслуживаю ли я быть живой?»

РАЗНЫЕ ЛЮДИ, РАЗНЫЕ ОТВЕТЫ

Иногда, стараясь успокоить тех, кто выжил в подобных ситуациях, люди говорят: «Тебе так повезло!» Или: «Это судьба!» Но выжившие знают, что дело было не в удаче или судьбе — с ними произошло чудо. Они столкнулись лицом к лицу со смертью или невероятной потерей, и посреди этой ситуации был БОГ, который могущественнее удачи, сильнее судьбы, величественнее смерти; Он защищает и укрепляет беспомощных и направляет заблудившихся и запутавшихся. Всемогущий, сильный Бог совершил невероятное и спас их. Любящий Бог защитил их, направил к выходу из того ужаса, в котором они оказались. Святой Бог склонился, чтобы помочь Своему недостойному и беспомощному творению. Не удивительно, что псалмопевец Давид писал: «Что есть человек, что Ты помнишь его?», — а выжившие задаются вопросом: «Бог, почему я?».

Как выжившие задаются вопросами о своём выживании по разным причинам, так и ответы для разных людей в разных ситуациях будут разными. Кто-то спрашивает: «Почему я?», потому что был спасён святым и сильным Богом Библии, но им не была ранее известна Его великая сила, любовь или милость.

Этот человек не знал, что великий Бог вселенной любит его и хочет установить с ним личные отношения. Что он точно знает — это то, что у него нет никаких с Ним отношений. Он знает, что не относится к числу хороших людей и не жил жизнью, достойной спасения. «Почему Бог спас того, кто этого не заслуживает, такого недостойного грешника, как я?» Ответ в данном случае таков:

Бог по Своей благодати дал вам время до того, как вы лично предстанете пред Ним. Никому не дано знать, сколько времени Он вам дал. Тот факт, что Он спас вас вчера, не делает вас бессмертным. Никто не знает, что принесёт завтрашний день. Когда бы вам не пришлось предстать лицом к лицу перед Богом, Он хочет, чтобы вы были в хороших отношениях. Что вы можете для этого сделать? Вы — ничего, а вот Бог может. Точно так же, как Он спас вас посреди невероятных обстоятельств, Он сделал всё необходимое, чтобы у вас могли быть личные отношения с Ним. Он может простить все ваши грехи и дать вечную жизнь в дар. У Бога есть план спасения таких же грешников, как вы.

«Ибо так возлюбил Бог мир, что отдал Сына Своего Единородного, дабы всякий, верующий в Него, не погиб, но имел жизнь вечную» (Иоанна 3:16). Иисус, Сын Божий, в котором не было никакого греха, пришёл в этот мир, чтобы спасти грешников. **«Он грехи наши Сам вознёс телом Своим на древо, дабы мы, избавившись от грехов, жили для правды: ранами Его вы исцелились» (1 Петра 2:24).** Этот стих означает, что, когда Иисус умирал на кресте, Бог возложил на Него все ваши грехи, и Он оплатил наказание за каждый ваш грех, как и за грехи всего человечества. Поскольку оплата за ваши грехи была внесена, Бог теперь бесплатно предлагает дар прощения грехов и вечную жизнь любому, кто поверит в Господа Иисуса Христа: **«Веруй в Господа Иисуса Христа, и спасёшься ты и весь дом твой» (Деяния 16:31).** Как только вы возлагаете веру на Иисуса, чтобы Он спас вас от ваших грехов, в тот же момент вы становитесь дитём Бога. **«Ибо все вы сыны Божии по вере во Христа Иисуса» (Галатам 3:26).** Когда придёт время перейти от этой жизни в присутствии Бога, вы сможете предстать перед Ним с уверенностью, что ваши грехи прощены; что вы стоите в отношениях с Богом, который теперь ваш Отец; что вы перешли от смерти к вечной жизни с Богом. То время, которое Бога дал вам сейчас, — это ваш второй шанс установить с Ним отношения. Не забывайте, что ещё одного шанса у вас может не быть.

ЛОЖНАЯ МОРАЛЬНОСТЬ

А кто-то другой из выживших задаётся вопросом «Почему я?» из-за того, что в этих ужасных обстоятельствах он узнал свою истинную сущность. Человек мог считать себя высоко одарённым, умным, способным решить любую проблему, высоко уважаемым моральным человеком и лидером, которому любая проблема по плечу. Но, оказавшись в ужасной ситуации, он обнаружил, что неспособен остановить этот кошмар или просто спасти собственную жизнь. Вместо того, чтобы повести себя как моральный человек, он не помог другим людям, которые погибли. Возможно, он и спасся тем, что растолкал со своего пути других, оставив кого-то позади, или его действия привели к чей-то гибели. Переполненная чувством вины совесть приведёт этого человека к вопросам: «Что со мной не так? Если бы только я... Почему я не...? Мне было страшно, я убежал и оставил их без помощи. Они погибли из-за меня». Теперь вам нужно признать, что вся ваша жизнь была ложью, а вы сами являетесь всего лишь безнадёжным и беспомощным грешником. Возможно, Бог спас вас от физической смерти, чтобы научить, что вы нуждаетесь в спасителе не только для физической жизни на земле, но и для вечной. В спасителе нуждаются как хорошие, так и плохие люди. **«Ибо благодатью вы спасены через веру, и сие не от вас, Божий дар» (Ефесеям 2:8).** Как вы были неспособны спасти себя от гибели в ужасающей ситуации, так вы

не можете спасти себя и от вечной гибели. Вам необходимо принять Божий дар прощения греха и вечной жизни через веру в Господа Иисуса Христа.

АМОРАЛЬНЫЙ ВЕРУЮЩИЙ

А кто-то из выживших может спросить: «Почему я? Много лет назад я поверил, что Иисус спас меня от греха и даст мне вечную жизнь, я стал дитём Божиим, но не жил как дитя Божье. Я жил ради собственного счастья и отвернулся от Бога. Я разрушал свой разум и тело наркотиками, я жил развратной жизнью, я лгал, крал, изменял. Оказавшись на волоске от смерти, я понял, что Бог пытается до меня достучаться. Я должен был умереть. Я не заслуживаю быть в живых».

По Своей милости Бог дал вам ещё один шанс. Он позволил вам пережить эту опасную для жизни ситуацию, чтобы напомнить, что Он по-прежнему рядом и всё о вас знает. В Псалме 138:2 говорится: **«Ты знаешь, когда я сажусь и когда встаю; Ты разумеешь помышления мои издала»**. В стихе 4: **«Ещё нет слова на языке моём — Ты, Господи, уже знаешь его совершенно»**. В стихе 7: **«Куда пойду от Духа Твоего, и от лица Твоего куда убежу?»** В стихе 8: **«Взойду ли на небо — Ты там; сойду ли в преисподнюю — и там Ты»**. В стихах 11 и 12: **«Скажу ли: „Может быть, тьма скроет меня, и свет вокруг меня сделается ночью”, — но и тьма не затмит Тебя, и ночь светла, как день: как тьма, так и свет»**.

Богу хорошо известно, чем вы занимаетесь, и Он хочет от вас послушания Слову Божьему и общения с Ним. **«Как юноше содержать в чистоте путь свой? Хранением себя по Слову Твоему... В сердце моём сокрыл я слово Твоё, чтобы не грешить пред Тобой» (Псалом 118:9, 11)**. Наш греховный образ жизни отделяет нас от Бога. **«Если бы я видел беззаконие в сердце моём, то не услышал бы меня Господь» (Псалом 68:18)**. Но Бог хочет иметь общение с вами. **«Если исповедуем грехи наши, то Он, будучи верен и праведен, простит нам грехи наши и очистит нас от всякой неправды» (1 Иоанна 1:9)**. Когда мы исповедуем свои грехи, Бог прощает их и очищает нас от всей неправедности. Затем, уже с прощёнными грехами, мы можем иметь общение с Отцом, и Он услышит наши молитвы и ответит на них: **«Если же ходим во свете, подобно как Он во свете, то имеем общение друг с другом, и кровь Иисуса Христа, Сына Его, очищает нас от всякого греха» (1 Иоанна 1:7)**. Если мы отказываемся повиноваться Ему и эгоистично живём во грехе, Бог может перестать проявлять милость и забрать Своё грешное дитя из этого мира.

По Своей милости Он даровал вам ещё один шанс жить в послушании Слову Божьему, но если вы не прислушаетесь к этому отрезвляющему призыву, то можете перестать быть выжившим. Почему одни верующие выживают, а другие люди погибают? Одна из причин, почему Бог иногда может приносить горе и даже смерть в жизнь человека, — это отказ человека быть Ему послушным. Павел предупреждал верующих в Коринфе об их греховных делах во время хлебопреломления: **«Оттого многие из вас немощны и больны и немало умирает» (1 Коринфянам 11:30)**. Он говорит, что из-за их греха многие были слабы. Кто-то был дисциплинирован сильнее и был болен, а многие, кто не поддавались исправлению, пострадали от большей степени дисциплины — они умерли.

Когда человек ведёт греховный образ жизни и отказывается изучать Божье Слово или повиноваться ему, Бог может тогда предать его собственным желанием и позволить ему жить греховно и пожать последствия таких действий. **«И как они не заботились иметь Бога в разуме, то предал их Бог превратному уму — делать непотребства» (Римлянам 1:28)**. А иногда Бог просто забирает этого человека из жизни. Если он не научится жить в соответствии со словом Божиим, то уроком для него станет собственный опыт, нечестивые желания (что может оказаться

довольно страшным учителем) или же Божья дисциплина. Пока верующий жив, у него есть ещё один шанс вернуться назад к Богу. Те, кто откажутся это сделать, пострадают от наивысшей формы божественной дисциплины — смерти. Бог хочет, чтобы все люди выбрали жизнь. **«Хочет ли человек жить и любит ли долгоденствие, чтобы видеть благо? Удерживай язык свой от зла и уста свои от коварных слов. Уклоняйся от зла и делай добро; ищи мира и следуй за ним. Очи Господни обращены на праведников, и уши Его — к воплю их. Но лицо Господне против делающих зло, чтобы истребить с земли память о них» (Псалом 33:13–17).**

РАЗОЧАРОВАННЫЕ ВЕРУЮЩИЕ

Кто-то из выживших может сказать: «Я давно уверовал в Господа Иисуса Христа; всю мою жизнь Он был моим защитником и спасителем. Если бы Он призвал меня домой на небеса, я бы не поколебался. Я не боялся смерти, но я выжил в этой ситуации. Я был готов покинуть этот мир и быть с Господом, но я выжил. Я был готов. Почему я? Почему Он не забрал меня домой?»

Верный выживший, вы не только были готовы к встрече с Господом, но и с нетерпением ожидали её. Павел написал во 2 Коринфянам 5:6–9: **«Итак, мы всегда благодушествуем; и как знаем, что, водворяясь в теле, мы устранимы от Господа, — ибо мы ходим верою, а не видением, — то мы благодушествуем и желаем лучше выйти из тела и водвориться у Господа. И потому ревностно стараемся, водворяясь ли, выходя ли, быть Ему угодными».**

Но вы остались в живых. Ваше желание, возможно, было отправится к Господу, но у Него были другие планы на вас. В Своё время Он даст вам желание вашего сердца и призовет домой, но до тех пор у Него другие планы на вашу жизнь. Пережив обстоятельства, в которых вы были на волоске от смерти, вы теперь можете молиться о тех, кто проходят трудности. Говоря о важности молитвы в отчаянных обстоятельствах, Павел привёл личный пример во 2 Коринфянам 1:8–10: **«...Потому что мы отягчены были чрезмерно и сверх силы, так что не надеялись остаться в живых, но сами в себе имели приговор к смерти для того, чтобы надеяться не на самих себя, но на Бога, воскрешающего мёртвых, Который и избавил нас от столько близкой смерти, и избавляет, и на Которого надеемся, что и ещё избавит, при содействии и вашей молитвы за нас...»**

Многие выжившие могут задаваться вопросом «Почему я?», не задумываясь о том, что, возможно, они остались в живых из-за того, что кто-то молился о них. Известно много случаев, когда у человека появлялось сильное желание молиться о ком-то без каких-либо очевидных на то причин, а позже он узнавал, что тот, о ком он молился, находился в это время в опасности. Бог отвечает на молитвы Своих верных детей.

Ещё одна возможная причина того, почему вы остались невредимы в опасной для жизни ситуации, — чтобы вы могли утешить других. **«Благословен Бог и Отец Господа нашего Иисуса Христа, Отец милосердия и Бог всякого утешения, утешающий нас во всякой скорби нашей, чтобы и мы могли утешать находящихся во всякой скорби тем утешением, которым Бог утешает нас самих!» (2 Коринфянам 1:3).** Пройдя через эту ситуацию, вы можете свидетельствовать другим о том, что ничто не может отделить нас от любви Божьей. **«Ибо я уверен, что ни смерть, ни жизнь, ни Ангелы, ни Начала, ни Силы, ни настоящее, ни будущее, ни высота, ни глубина, ни другая какая тварь не может отлучить нас от любви Божией во Христе Иисусе, Господе нашем» (Римлянам 8–38,39).**

Ещё одна причина вашего выживания — оно прославляет Бога. **«О сём радуйтесь, поскорбев теперь немного, если нужно, от различных искушений, дабы испытанная вера ваша**

оказалась драгоценнее гибнущего, хотя и огнём испытываемого золота, к похвале и чести и славе в явление Иисуса Христа, Которого, не видев, любите, и Которого доселе не видя, но веруя в Него, радуетесь радостью неизречённою и преславною» (1 Петра 1:6–8).

Выживание по выбору

Комфорт или страдания, мир или печаль, радость или боль, любовь или ненависть, добро или зло, Бог или Сатана — зачастую нам дано выбирать обстоятельства своей жизни. Нам известно, что в мире присутствует зло. Ещё в самом начале человеческой истории видим, как Сатана обманул Еву в Эдемском саду, подвергнув сомнениям Божье слово: **«Сказал ли Бог? Вы точно НЕ умрёте»**. Его успешное искушение принесло в мир грех, боль и даже смерть.

В Бытие 4:6,7 Бог обращается к Каину: **«И сказал Господь Каину: почему ты огорчился? и отчего поникло лицо твоё? Если делаешь доброе, то не поднимаешь ли лица? а если не делаешь доброго, то у дверей грех лежит; он влечёт тебя к себе, но ты господствуй над ним»**. Каин не господствовал над ним и убил своего брата, в результате чего был разделён со своей семьёй.

Иисус предупредил апостола Петра: **«И сказал Господь: “Симон! Симон! Се, сатана просил, чтобы сеять вас как пшеницу”» (Луки 22:31)**. Пётр не прошёл своё испытание успешно, когда трижды отрёкся от Христа во время пыток.

Всем верующим дано предупреждение о том, какую опасность для нас представляет Сатана: **«Трезвитесь, бодрствуйте, потому что противник ваш диавол ходит, как рыкающий лев, ища, кого поглотить» (1 Петра 5:8)**. Несмотря на то что Сатана бесконечно превосходит нас в мудрости и силе, Бог защитит Своих детей. **Псалом 96:10: «Любящие Господа, ненавидьте зло! Он хранит души святых Своих; из руки нечестивых избавляет их»**. **«Господь сохранит тебя от всякого зла; сохранит душу твою Господь. Господь будет охранять выхождение твоё и вхождение твоё отныне и вовек» (Псалом 120:7, 8)**. Эти обещания относятся только к тем, кто возложил свою веру на Иисуса Христа, кто любит Господа и послушен Слову Божьему. Вот список стихов о том, как преодолеть зло: **1 Иоанна 4:4, Ефессянам 4:27, Ефессянам 6:11–13, 1 Коринфянам 2:11, Филиппийцам 4:13, 1 Фесалоникийцам 5:22**.

Часть Божьего плана

Бог не гарантировал верующим, что им никогда не придётся страдать. Более того, нам известно, что страдания иногда входят в Божий план для верующих — они могут привести их к зрелости и прославить Бога. **Римлянам 8:16–18: «Сей самый Дух свидетельствует духу нашему, что мы — дети Божии. А если дети, то и наследники, наследники Божии, сонаследники же Христу, если только с Ним страдаем, чтобы с Ним и прославиться. Ибо думаю, что нынешние временные страдания ничего не стоят в сравнении с тою славою, которая откроется в нас»**. **«Ибо кратковременное лёгкое страдание наше производит в безмерном преизбытке вечную славу» (2 Коринфянам 4:17)**.

НАЦИОНАЛЬНОЕ ОСУЖДЕНИЕ

Когда в нации начинает прогрессивно доминировать зло, Божий гнев может осуществить суд над этой нацией в виде различных катастроф. Если народ не отвратится от своих нечестивых путей, Бог может навести болезни, пандемию; экономическую депрессию, голод; насилие, терроризм —

уличные беспорядки, убийства, изнасилования, геноцид; природные катастрофы — наводнения, ураганы, землетрясения, извержения вулканов; войны — нападения со стороны других стран; потерю свободы — рабство. Всё это служит предупреждением от Бога: необходимо вернуться к божественным стандартам поведения. Если же народ не возвратится к Господу, каждая из форм суда может усиливаться до тех пор, пока народ не будет уничтожен.

В эти нечестивые дни даже верующие могут пострадать и умереть. Они сопричастны к этому народу. Даже Божий народ может пострадать, потому что он является членом непослушного общества. Библейский пример этому можно найти в 3 Царств, когда пророк Илия провозгласил осуждение северному царству Израиля, нечестивому царю Ахазу и Иезавели. Он объявил многолетнюю засуху. Бог высушил землю, и Илия вместе со всеми пострадал от этого суда; но Бог позаботился о нём, отправив к ручью, где вороны приносили ему пищу. Однако и ручей в ходе этого суда иссох. Затем Бог позаботился о пророке, отправив его к вдове, которая по Божьей благодати смогла приютить и пропитать его до окончания засухи.

Когда Израиль отвернулся от Бога и прославлял Ваала и приносил ему в жертву своих детей, Бог объявил народу осуждение. Иерусалим был разрушен вместе с храмом. Многие из оставшихся в городе погибли от меча, голода или болезней, а многие были взяты в плен и отправлены в рабство в Вавилон. А тем, кто выжил, Бог предложил защиту в плену: ***«Не бойся, ибо Я с тобою; не смущайся, ибо Я Бог твой; Я укреплю тебя, и помогу тебе, и поддержу тебя десницею правды Моей» (Исайя 41:10).***

ПЕРЕМЕНА

Выжив в катастрофе, вы пережили потерю. Вы потеряли любимого человека или лишились дома или какого-то имущества? Вы утратили здоровье, или руку, или ногу, или глаз? Вы лишились веры, свободы, покоя? Друзья и знакомые могут попытаться утешить и помочь словами: «Всё будет хорошо», — или: «Теперь ты в безопасности, ты в порядке». Но вы не в порядке, и всё никогда больше не будет хорошо!

Что вы будете делать?

Вниз по спирали: «Есть пути, которые кажутся человеку прямыми; но конец их — путь к смерти»(Притчи 14:12).

Пережитый ужас уже изменил вас, но теперь вы вынуждены вносить новые изменения в свою жизнь и вам, возможно, придется бороться с депрессией. Вас вытолкнули за рамки зоны комфорта, и вы не знаете, что делать, и потому не хотите ничего делать и сопротивляетесь самой мысли, что жизнь теперь будет другой. Вы стоите перед выбором: если вы откажетесь что-то менять, вы можете покатиться вниз по спирали, что умножит боль и депрессию.

Если вы позволите себе погрязнуть в собственном страхе и боли, то вас затянет глубже в депрессию, которая приведёт к пагубным переменам в жизни и плохим привычкам. Иногда люди начинают избегать контактов с родственниками и друзьями из страха, что те не поймут. Затем одиночество уносит человека вниз по спирали.

Кто-то пытается заглушить свои страдания и боль алкоголем или наркотиками. Затем человек оказывается не в состоянии функционировать в жизни и может лишиться работы или избежать

любого контакта в обществе. С каждым плохим решением человек катится дальше вниз по спирали, и чем дальше его уносит, тем сложнее из нее выбраться. В результате жизнь, несущаяся вниз по спирали, приведёт к депрессии, одиночеству, опустошённости, проблемам со здоровьем, смерти или самоубийству.

НОВАЯ НОРМА

Вы пережили трагедию, которая уже навсегда вас поменяла. Вы уже выжили. А теперь, зная, что жизнь не будет прежней, вам необходимо что-то поменять и найти новую норму жизни.

Шаг 1:

Измените свою позицию и образ мысли о Боге и отношениях с Ним. В Исаии 55:8–9 сказано: **«Мои мысли — не ваши мысли, ни ваши пути — пути Мои», — говорит Господь. «Но как небо выше земли, так пути Мои выше путей ваших, и мысли Мои выше мыслей ваших».**

Задумайтесь о причине вашего выживания. Вы что-то сделали для этого или Бог дал вам больше времени, чтобы стать дитём Божиим через веру в нашего Господа Иисуса Христа? **«Ибо все вы сыны Божии по вере во Христа Иисуса» (Галатам 3:26).**

Может, Бог хотел показать, что вы нуждаетесь в Спасителе, независимо от того, хороший вы человек или плохой? **«Ибо благодатью вы спасены через веру, и сие не от вас, Божий дар» (Ефессянам 2:8).**

Может, Бог дал вам, как верующему, второй шанс жить в послушании Его Слову? **«Как юноше содержать в чистоте путь свой? — Хранением себя по слову Твоему. В сердце моём сокрыл я слово Твоё, чтобы не грешить пред Тобою» (Псалом 118:9, 11).**

Может, Бог показал вам, как верующему, что у Него ещё есть планы на вашу жизнь? Во 2 Коринфянам 5:9 сказано: **«И потому ревностно стараемся, водворяясь ли, выходя ли, быть Ему угодными».**

Какой бы не была ваша жизнь в прошлом, ваша новая норма жизни должна отображать осознание того, что Бог желает отношений с вами, вашего доверия — не только для избавления от катастрофы, но и в том, что Он даст мудрость и силы снова жить полноценной жизнью.

В ходе истории Бог дал верующим ценные обещания, которые ободряют нас доверять Ему. **«Возложи на Господа заботы твои, и Он поддержит тебя. Никогда не даст Он поколебаться праведнику» (Псалом 54:23).**

«Когда я в страхе, на Тебя я уповаю» (Псалом 55:4).

«Я взыскал Господа, и Он услышал меня, и от всех опасностей моих избавил меня» (Псалом 33:5).

«Не заботьтесь ни о чём, но всегда в молитве и прошении с благодарением открывайте свои желания пред Богом, и мир Божий, который превыше всякого ума, соблюдёт сердца ваши и помышления ваши во Христе Иисусе» (Филиппийцам 4:6,7).

Шаг 2:

Преобразите свои мысли: *«и не сообразуйтесь с веком сим, но преобразуйтесь обновлением ума вашего, чтобы вам познавать, что есть воля Божия, благая, угодная и совершенная» (Римлянам 12:2).*

Вы можете обновлять свой разум, заменяя тревожные мысли обещаниями из Библии: *«Наконец, братия мои, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте» (Филиппийцам 4:8).*

Когда в вашем разуме появляется тревожная мысль, откажитесь фокусироваться на ней. Вместо этого, замените её хорошими мыслями из Библии. Просыпаясь от ночного кошмара, прочтите или процитируйте обещание из Слова Божьего, и мир Божий утешит вас. Невозможно просто опустошить свой разум и заставить тревожные мысли уйти. Их необходимо заменить хорошими.

Шаг 3:

Молитесь. *«Непрестанно молитесь» (1 Фессалоникийцам 5:7).* Зачем молиться? Потому что мы не в силах преодолеть зло без Божьей помощи. Он пообещал услышать и ответить на наши молитвы во время нужды.

«Не заботьтесь ни о чём, но всегда в молитве и прошении с благодарением открывайте свои желания пред Богом, и мир Божий, который превыше всякого ума, соблюдёт сердца ваши и помышления ваши во Христе Иисусе» (Филиппийцам 4:6,7).

«Господи! услышь молитву мою, и вопль мой да придёт к Тебе. Не скрывай лица Твоего от меня; в день скорби моей приклони ко мне ухо Твоё; в день, когда воззову к Тебе скоро, услышь меня» (Псалом 101:2,3).

«Призрит на молитву беспомощных и не презрит моления их» (Псалом 101:18).

«Воззовет ко Мне, и услышу его; с ним Я в скорби; избавлю его и прославлю его» (Псалом 90:15).

Шаг 4:

Не изолируйтесь от людей. Найдите церковь, которая учит по Библии и регулярно посещайте её, чтобы изучать Божье Слово. Подружитесь с верными людьми, которые ободрят вас и будут молиться с вами. Обсудите свои страхи и переживания с кем-то, кому вы можете с уверенностью доверять.

Шаг 5:

Придерживайтесь здорового питания и регулярных часов на сон. Это один из основных факторов вашего психического здоровья. В Библии есть тому пример: в 3 Царств 19:4,5, когда Илия спасался бегством от царицы Иезавели, он впал в глубокую депрессию. *«А сам отошёл в пустыню на день пути и, придя, сел под можжевёловым кустом, и просил смерти себе и сказал: “Довольно уже, Господи; возьми душу мою, ибо я не лучше отцов моих”. И лёг и заснул под можжевёловым кустом. И вот, Ангел коснулся его и сказал ему: “Встань, ешь”».* Бог сперва дал Илие сон и пищу, а потом уже говорил с ним.

Шаг 6:

Займите себя чем-то. Возьмитесь за интересную работу или хобби. Поддерживайте общение с людьми, интересуйтесь ими и их нуждами. Активно увлекайте разум занятиями, которые будут полезны для вас и других.

Шаг 7:

Будьте открыты к полезным новым переживаниям и избегайте мест и вещей, которые затянут вас назад в депрессию.

Псалом 1:

Блажен муж, который не ходит на совет нечестивых и не стоит на пути грешных и не сидит в собрании развратителей, но в законе Господа воля его, и о законе Его размышляет он день и ночь! И будет он как дерево, посаженное при потоках вод, которое приносит плод свой во время своё и лист которого не вянет; и во всём, что он ни делает, успеет. Не так — нечестивые: но они — как прах, возметаемый ветром. Потому не устоят нечестивые на суде и грешники — в собрании праведных. Ибо знает Господь путь праведных, а путь нечестивых погибнет.

Да не отходит сия книга закона от уст твоих; но поучайся в ней день и ночь, дабы в точности исполнять всё, что в ней написано: тогда ты будешь успешен в путях твоих и будешь поступать благоразумно (Иисус Навин 1:8).

Да благословит тебя Господь и сохранит тебя! Да призрит на тебя Господь светлым лицом Своим и помилует тебя! Да обратит Господь лицо Своё на тебя и даст тебе мир! (Числа 6:24–26).

С кем можно связаться возле вас:

Где можно получить больше ответов или духовного водительства:

Где найти церковь, которая учит по Библии: