



## “НЕ СЪМ СПАЛА

*Когато стресът те държи буден цяла нощ*

лекции по психиатрия при вас. И трябва да поговоря с вас.“

*Той слушаше.*

„Вижте, аз съм студентка втори курс и мисля, че никога няма да мога вече да заспя отново. Не мога да спя през нощта. Не съм спала четири нощи.“

Предполагах, че при тези мои думи ще бъде страшно шокиран. Ще викне линейка, ще каже, че трябва да изоставя следването, ще ме изпрати на санаториум в Швейцария.

Но нищо подобно. Просто слушаше. Внимателно, безизразно.

Повторих оплакванията си.

„Не съм спала четири нощи.“

*Той слушаше.*

„Всяка вечер, като си легна, просто лежа... Не полудяват ли хората, ако не спят? Вижте зачервени си очи. Какво ще стане с мен? Не мога просто да не спя.“ Засмях се. (Когато не сме спали 96 часа, сте склонни да се смеете на погрешни неща.)

Д-р Х. помълча за момент. След това ме попита какво става в живота ми. Разказах му за всички не приятни неща и трудности - даже не се опитах да изглеждам оптимистична

или сила. Всъщност, представих нещата колкото може по-лошо - както ги виждах всяка нощ.

Разпита ме за следването ми. Имах нов курсов ръководител. Беше симпатичен, но не бях свикнала с него. Стеснявах се. Имахме упражнения, на които трябваше да бъдем изпитвани пред другите. Програмата ни беше много претоварена. И като че ли все мен изпитваша. А как би се изправил да говориш пред всички и как би се концентрирали, след като не си спал? Смях. Съквартирантката ми имаше проблеми, а аз не можех да й помогна. Баща ми току-що си беше сменил работата, така че родителите ми се mestеха. Кучето ми беше умряло само преди няколко седмици. Смях. Пишех за вестника и давах частни уроци. А общежитието беше прекалено шумно. В стаята ни винаги всичко беше с главата надолу. Смях. Много ми беше мъчно за външни. Последната ми прическа беше пълен провал. Никога не мога да ходя сама да ме подстригват. Надзорителката крадеше парфюма ми, подаръчетата, които даваха в списанието, което получавах...

и да се беспокоя“, трябва да мислиш - „Докато всеки спи, аз си чета“. Напуснах кабинета на д-р Х., решена да опитам неговите стратегии. Той

неспането беше последната капка, която преливаше чашата. Последният удар от живота. Искам да кажа, какво може да направи човек, когато дните му са такива ужасни, а на всичкото отгоре трябва да продължават и цели 24 часа?

*Безкрайни нощи*

„Ще полудея - казах в заключение. - Тялото ми се нуждае от сън.“

Д-р Х. се наклони напред и заговори любезно. Каза ми, че ако тялото ми се е нуждало от толкова много от сън, щяло е да си го получи.

можеш да заспиши, вероятно умственият стрес е по-голям от физическия.“

*Аз слушах.*

„Последното нещо, за което трябва да се беспокоиш, е сънят. Ето какво можеш да направиш...“

И той започна да ми излага различните стратегии. А най-удивителното беше, че те звучаха като неща, които са доста забавни за вършени.

„Отпусни се и се наслаждавай на храната... Избери си никакви упражнения, които са ти приятни - плуване, колоездене, джогинг - и ги

поиска да го посетя пак, за да му кажа какъв е бил резултатът.

И така, опитах. Тези стратегии за намаляване на стреса изискват от вас да цените реда и дисциплината. Включват също малко уваждане на себе си, отпускане и подреждане на приоритетите, зачитане и наслаждаване на нещата, които Бог е създал (включително вас самите и зависимостта от Неговата помощ).

*И заспах.*

А как да заспите и вие, ще разберете на съседната страница.



## Вода или Кола

Продължава  
от стр. 4

Вина и несигурност сковават сърцето му, но той просто не може да не зададе въпроса си. Трябва да ЗНАЕ!

Йоан Кръстител изживява едновременно и теологично, и чисто човешко разочарование. Теологично по две причини. Първо, защото е очаквал Христос да върви по неговите стъпки и онези, които той е кръстил с вода, Христос да ги кръща „със Светия Дух и с огън“ (Лука 3:16). Така е разбрал мисията си - да подгответи хората за идването на Месия; те да Го приемат и Той да

ното. Все пак Иисус му е братовчед. Не може в Исусовото царство да няма поне някакво местенце и за него. Като свали от престола омразния Ирод и изгони дваж по-омразните римляни, Той ще си спомни за Своя предтеча, който вярно и безропотно е изпълнявал тежката си и неблагодарна служба, и ще Го постави до Себе Си. После ще преобрази сърцата на Своя народ и тогава двамата заедно ще управляват с мъдрост и любов. А става точно обратното! Омразният Ирод си е на престола - все така развратен, корумпиран и алчен;

се опасява от най-лошия възможен отговор.

Йоан Кръстител трябвало да се раздели с предварителните си представи за това, как действа Бог. Понякога дори без да искаеме подреддаме живота си според своите вътрешни желания и започваме да ги възприемаме вече не като желания, а едвали не като неотменими условия. Начертаваме си „най-подходящото трасе“ и чакаме Бог само да „налее бензина“ на благословенията в нашия „мотор“, за да се втурнем по него напред към светлината и щастието. А Той упорито

и те ще станат твои съграждани в небесното царство... Ти мислиш, че трябва да те измъкна от затвора и да те спася от нелепа смърт? Не, Аз имам по-добър план - ще ти спестя още 30-40 години живот на страдания и разочарования тук, на земята, и ще ти пригответ специален, вечен, вълнуващ и щастлив живот в една бегреща Вселена...

Ти, читателю, може би си мислиш, че непременно трябва да работиш това или онова? Че непременно трябва да отидеш да живееш тук или там? Че непременно трябва да се ожениш

не е кой знае какво събитие, ако не бъде последвано от Разпети петък, от Великден и Петдесетница. С други думи, самото рождение на Христос не би могло да спаси света, ако ги нямаше разятието, възкресението и проповядването на Евангелието. По същия начин и просто устно изповядване на Христос няма смисъл и сила, ако не бъде последвано от преодолени съмнения, от победени страхове и от изстрадани победи.

Често си представям какъв разговор ще проведа с Йоан Кръстител в небето. Сигурно първо дълго ще го оглеждам отстрани, за да видя колко съм съркала в представите си за него. После ще го доближа и ще кажа: „Много ти благодаря, че умря така безславно! Знаеш ли, когато четях за теб, ми ставаше по-леко. Докато живеех в „здрава преди разсыпане“, когато Утринната звезда още не беше изгряла, твоят живот ми светеше. Винаги съм искала да ти го кажа лично. Благодаря ти, че ме изслуша.“ А той ще се засмее широко (сигурна съм!) и ще каже:

„О, няма проблем! Не си първата. За днес ти си точно 6989-ият човек, който ми казва същото. Ако знаех тогава на колко хора ще помогна със смъртта си, щеше да ми бъде по-леко!“

Честит празник! И честити делници след това!

Добромира Василева е програмен сътрудник и преводач в радио „Гласът на надеждата“ - България

### Водата

- 75% от австралийците са дехидратирани.
- 37% от австралийците имат толкова отслабнал механизъм за появяване на жажда, че я бъркат с глада.
- И най-леката дехидратация отслабва метаболизма с 3%.
- 1 чаша вода отстранява среднощния глад.
- Изследване на университета в Нов Южен Уелс показва, че липсата на вода отрича умората през деня.
- 2% спад в телесната хидратация може да предизвика кратковременно замъгливане на съзнанието и трудно фокусиране върху екрана на компютъра или върху печатните страници.
- Пиенето на 5 чаши вода дневно може да намали риска от рак на дебелото черво с 45%, от рак на гърдата със 79% и един на 50 човека са по-малко склонни да развият рак на никочния мехур.
- Изследване показва, че 8-10 чаши вода дневно облекчават болките в гърба и в ставите на 80% от страдащите.

### Колата

- В много от американските щати полицейският патрул по магистралите носи два галона кола в автомобила си, с която да почиства петната от кръв при пътно-транспортни произшествия.
- Премахнете мазните петна от дрехите си, като добавите канка кола към водата за пране - колата премахва петната на нивото на текстилните нишки.
- Премахнете запоязването от предното стъкло на автомобила, като намокрите мека тъкан в кола и забършете.
- Премахнете петната от ръжда от бронята на колата, като изтъркate със смарчано алюминиево фолио, потопено в кола.
- Изчистете корозията от клемите на акумулатора, като ги полеете с кола.
- Разхлабете ръждисал болт, като търките няколко минути с парцал, напоен с кола.
- Изчистете тоалетната, като излеете канка с кола, оставете да престои един час и изплакнете.
- От двадесет години дистрибуторите на кола я използват, за да почистват двигателите на камионите си.
- Активната съставка в колата е фосфорната киселина, която има ph 2,8.
- Фосфорната киселина може да разтвори нокът за 4 дни.
- Фосфорната киселина извлича калция от костите и е главният фактор, допринасящ за увеличаване броя на случаите на остеопороза.

Сега чаша вода или кола бихте желали?

## КАК ДА СЕ СПРАВИМ СЪС СТРЕСА

Това са стратегиите, които д-р X. сподели с мен, както и някои други, които съм чувала, чела или опитала. Опитайте ги сами - и... сладки сънища!

- Не оставяйте нещата да се изпълзнат. Нерешителността и отлагането в края на края създават допълнителен стрес.
- Не се състезавайте. Избягвайте невъзможните битки.
- Смесвайте работата с почивка. Поддържайте баланс в живота си. Правете паузи за развлечения и отпуски.
- Грижете се за тялото си. Правете достатъчно упражнения - такива, които са ви приятни. Яжте балансирана храна. Научете се да релаксирате ежедневно и редовно.
- Категоризирайте по приоритети нещата, които трябва да съвршите. След това вършете едно нещо на един път, като започнете от най-трудното или най-важното.
- Бъдете готови да направите компромис, когато можете.
- Приемайте себе си. Осъзнайте, че не сте съвршени и не можете да вършите всичко перфектно.
- Избирайте си приятели, които не ви критикуват и не ви нараняват. Избягвайте гравесните, склонни към състезание и пръвенство хора.
- Научете се да изслушвате хората. Когато другите говорят, не правете нищо друго и се състрага от честолюбие.
- Четете - и не само леки четива, но и сериозни.
- Отделяйте си време за хumor.
- Направете нещо за някой друг. Това ще отвлече ума ви от собствените ви ядове и беспокойства.
- Вършете това, което е морално право. Измамата, лъжата и неморалността създават вина и напрежение. Признайте греховете си пред Бога и Го помолете да ви помогне да живеете правилно.
- Забавете темпото. Отделяйте си време за вкусна храна, за гости при приятели, за вършне на вашата работа, за да стигнете спокойно, където отивате, и т.н. И вършете само едно нещо на един път. Не се опитвайте да ядете и да говорите по телефона, да гледате телевизия и да пишете или да си смятате сметките.
- Молете се за проблемите в своя живот. Молете Бог да ви помогне да разберете симптомите и причините за своя стрес и да отеляте настрана ненужните напрежения, както и да приемате нещата, които не можете да промените. Уповавайте се на неговите обещания.

## РАЗОЧАРОВАНИЯТА НА РОЖДЕСТВО

извърши свръхестествено дело в сърцата и душите им. И второ, защото до ушите му достигат слухове, че Христос води, меко казано, „странен“ за един учител живот. Яде и пие с хора, които би трябвало строго да осъди. Той, Йоан, не се страхува да гледа хората право в очите и да забива обвинително пръст в гърдите им - „Покайте се! Рожби ехидници!“. А Този... Той пирува и гуляе с бирници и проститутки, събира си ученици измежду аутсайдерите, селяните и съмнителните типове. Такъв ли трябва да е Месия? Как да изтрие от съзнанието си образа на онзи Месия, който сам той си е нарисувал - величествен, строг, царствен, победител, чист като сняг.

Човешкото и лично разочарование на Йоан е свързано с теологич-

римляните налагат жељяната си воля по-здраво от всяка година; народът продължава да тъне в невъзможност и пороци, а той - Йоан - е в затвора на същия този Ирод, без изгледи да излезе скоро оттам. Как е възможно истинският Месия да не знае това? Как е възможно толкова безсърдечно да нехасе за съдбата му? Толкова обидно да го пренебрегва, сякаш не се познават, сякаш във вените им не тече една и съща кръв? Нали е Месия, Божия Син, Все-могъщият? Нали обстоятелствата са под Негов контрол? Защо тогава ги оставя да се стичат по възможно най-лошия начин? Не, Йоан трябва да знае - „Ти ли си Онзи, Който има да дойде, или друг да очакваме?“. Дори се страхува да изрече думата „Месия“. Сякаш

отказва да го стори. Ние нервничим на едно място, дори започваме да се спускаме назад по склона и се бунтуваме срещу „късогледото“ Му нежелание да направи нещо очевидно добро за нас. Но ако намалим звука на кресливото си и обидено его, ще чуем Неговия нежен глас, който обяснява всичко - „Моите помисли не са като вашия помисли. Нито вашите пътища - като Моите пътища“ (Исаия 55:8). Ти мислиш, че Месия трябва да изгони Ирод и да завземе престола? Не, Аз имам по-добър план - ще изгоня Сатана и ще те сложка да седнеш на Моя престол в небето...

Ти мислиш, че трябва да заклеймия и да изгоря с огън всички развратници, мошеници и предатели? Не, Аз имам по-добър план - ще ги преобразя

Рождество Христово