|  |  |
| --- | --- |
| 1:Macintosh HD:Users:admin:Desktop:COVER 3 Thumbnail.001-001.jpgrs/a卺䵭¤ | **Весть Христа для последнего времени – т. 3** |
| 2:THUMBNAIL 12:12 The Need to Need.001-001_tn.jpg | **Необходимость быть нужными друг другу** |
| 3:THUMBNAIL 12:12 The Need to Need.002-001_tn.jpg | Несколько лет назад крупный американский журнал поместил статью под названием: "**Делает ли Facebook нас одинокими?**" Как интересно! Facebook делает нас одинокими? Разве смысл таких вещей, как Facebook, не в том, чтобы мы были на связи с другими? В конце концов, Facebook является частью того, что мы называем "социальные сети". И разве смысл социальных сетей не в общении людей друг с другом? Ведь и название – социальные, а не антисоциальные сети, не так ли?  |
| 4:THUMBNAIL 12:12 The Need to Need.003-001_tn.jpg | Тем не менее, статья началась с разговора о бывшей модели и голливудской актрисе из фильмов ужасов, которая была найдена мертвой в своей квартире - год спустя после того, как она умерла. То есть в течение целого года никто не знал о ее смерти, хотя она общалась с другими в интернете. И ее компьютер был включен, когда ее, наконец, нашли.  |
| 5:THUMBNAIL 12:12 The Need to Need.004-001_tn.jpg | Статья говорила, что у этой женщины **“сеть общения стала шире, но мельче, как это случается со многими из нас.**  |
| 6:THUMBNAIL 12:12 The Need to Need.005-001_tn.jpg | **Мы живем в изоляции, которая была немыслима для наших предков, и в то же время мы никогда еще не были так доступны.** |
| 7:THUMBNAIL 12:12 The Need to Need.006-001_tn.jpg | **За прошедшие три десятилетия технологии создали для нас такой мир, в котором мы можем быть на связи каждую секунду**  |
| 8:THUMBNAIL 12:12 The Need to Need.007-001_tn.jpg | **В 2010 году было проложено 800 миль световодного кабеля стоимостью в $300 млн. между Чикагской товарной биржей и Нью-Йоркской фондовой биржей** |
| 9:THUMBNAIL 12:12 The Need to Need.008-001_tn.jpg | **для того, чтобы на три миллисекунды сэкономить торговое время. И все-таки, в этом мире мгновенных и абсолютных коммуникаций, не ограниченных временем и пространством,** |
| 10:THUMBNAIL 12:12 The Need to Need.009-001_tn.jpg | **мы страдаем от невиданного отчуждения. Мы еще никогда не были так отделены друг от друга и одиноки.”** Ничего себе! В век Google+, Facebook, мгновенных сообщений, Facetime, Skype, Viper и всего остального люди более одиноки, чем когда либо.  |
| 11:THUMBNAIL 12:12 The Need to Need.010-001_tn.jpg | Люди неоднократно предупреждали об этом на протяжении долгого времени. Женщина-раввин еще в 2010 году из южного Лондона написала статью в The Guardian, в которой она сказала: **“Изменение, которое я бы хотела увидеть в предстоящем году, - это отказ от пользования социальными сетями.** |
| 12:THUMBNAIL 12:12 The Need to Need.011-001_tn.jpg | **Популярность MySpace, Facebook, LinkedIn стала важным культурным сдвигом за последнее десятилетие,** |
| 13:THUMBNAIL 12:12 The Need to Need.012-001_tn.jpg | **и вот теперь мы, использующие сеть для того, чтобы завести «друзей» и познакомиться с потенциальными партнерами. В самом этом факте нет ничего плохого,** |
| 14:THUMBNAIL 12:12 The Need to Need.013-001_tn.jpg | **поскольку интернет, хотя и изменяет нашу жизнь к лучшему, он не может быть заменой встреч с людьми, прогулкам и общению с друзьями. . .** |
| 15:THUMBNAIL 12:12 The Need to Need.014-001_tn.jpg | **Через такие сайты можно завести только начальные знакомства; они не смогут развиться до глубокой и настоящей дружбы или отношений.”** У вас может быть 5000 "друзей" на Facebook, и при этом вы будете очень одиноким и несчастным человеком, не так ли? Так или иначе, друг на Facebook, возможно, приятный человек, совсем не одно и то же, что друг из плоти и крови. Верно?  |
| 16:THUMBNAIL 12:12 The Need to Need.015-001_tn.jpg | Итак, мы подняли эту тему, потому что эти проповеди являются частью серии о здоровье и здоровом образе жизни. Как христиане, мы знаем, что наша жизнь – дар Божий. Мы не случайность. Нет, Бог создал нас и дал нам тело и разум, чтобы заботиться о них. Конечно, мы знаем, что в один прекрасный день мы умрем, и даже правильное питание, физические упражнения, солнечный свет и свежий воздух не изменят это. Только Второе пришествие Иисуса и воскресение мертвых в Его Второе пришествие изменит это. Но до тех пор мы обязаны ради себя, ради других и ради Бога делать все, что можем, для поддержания тела, которое Он дал нам.  |
| 17:THUMBNAIL 12:12 The Need to Need.016-001_tn.jpg | И нет никаких сомнений, что социальная поддержка является жизненно важным фактором в здоровье человека и общества в целом. Эгоизм и гордость разделили нации, царства, племена, общины и семьи. Корыстные интересы вбили клин между нами. Истинная религия учит, что все народы едины в глазах Бога и что человеческая семья едина. Независимо от нашего разнообразия, мы все были сотворены и должны уважать достоинство других. Такое единство поощряет к готовности служить друг другу.  |
| 18:THUMBNAIL 12:12 The Need to Need.017-001_tn.jpg | В конце концов, чему же крест Иисуса Христа учит нас о единстве человеческого рода? Смерть Христа была для всех людей. Это то, что нас объединяет – наша человеческая природа, наша общая греховность, наша общая потребность в Божьей благодати, что сильно перевешивает мелкие национальные, этнические и искусственно созданные социальные границы, которые разделяют нас.  |
| 19:THUMBNAIL 12:12 The Need to Need.018-001_tn.jpg | Тот, кто родился в Америке, мог так же легко родиться в Аргентине. Тот, кто родился в Аргентине, мог так же легко родиться в Польше. Тот, кто родился в Азии, мог так же легко родиться на Кавказе. Тот, кто родился черным, мог родиться испанцем. И тот, кто родился мужчиной, мог родиться женщиной, или наоборот. Но независимо от того, где вы родились, вашей этнической принадлежности или вашего пола – одно неизменно: вы – грешник, который нуждается в Христе, как и все остальные! И эта правда больше всего на свете должна связывать нас друг с другом и помочь нам сочувствовать тем, кто нуждается в нашей поддержке.  |
| 20:THUMBNAIL 12:12 The Need to Need.019-001_tn.jpg | Как мы уже сказали, наше желание помочь и поддержать других жизненно важно для нашего здоровья и самочувствия. Психолог А. Маслоу заметил, что «л**юбовь необходима для человеческого роста так же, как и еда. Конечно, нам нужна еда, но и в любви мы нуждаемся, причем не только получать, но и отдавать»**  |
| 21:THUMBNAIL 12:12 The Need to Need.020-001_tn.jpg | Психологические исследования показали, что те, кто стремятся помочь другим, и для себя получают пользу. Социальная поддержка влияет на здоровье человека через такие вещи, как мироощущение, здоровые привычки и работу организма. **Наши друзья могут влиять на нас положительно или отрицательно. Поддержка друзей формирует самооценку и самоэффективность. Некоторые друзья негативно влияют и унижают нас.** |
| 22:THUMBNAIL 12:12 The Need to Need.021-001_tn.jpg | Друзья, у которых есть нездоровые привычки или даже отсутствие друзей, могут подтолкнуть нас искать утешение в нездоровой деятельности, такой как курение, пьянство и переедание. Поддержка друзей укрепляет наши способности выживания и уменьшает наши стрессы. Критика и негативное отношение влияют на наше здоровье, возможно, влияя на иммунную или сердечно-сосудистой системы.  |
| 23:THUMBNAIL 12:12 The Need to Need.022-001_tn.jpg | Исследования показывают, и это неудивительно, что поддержка семьи является наиболее важным фактором в жизни подростков. Многие испытали поддержку семьи и друзей как знак любви, заботы и помощи с их стороны. У подростков высокие ожидания относительно родителей, и недостаточная родительская поддержка увеличивает риск подростковой депрессии. Они разочаровываются и находятся в смятении, когда не получают ожидаемую помощь и поддержку от родителей.  |
| 24:THUMBNAIL 12:12 The Need to Need.023-001_tn.jpg | Поддержка друзей тоже очень важна для подростков. Мы часто слышим о давлении со стороны сверстников и этой опасности. И это правда: неправильные сверстники могут оказать плохое влияние на молодых людей. Но правильные, хорошие друзья могут оказать положительное влияние. Школа занимает значительное количество времени в жизни подростков, так что не удивительно, что опыт молодых людей в школе будет играть огромную роль в их развитии. Это влияние, пожалуй, уступает разве только влиянию дома.  |
| 25:THUMBNAIL 12:12 The Need to Need.024-001_tn.jpg | Некоторые исследователи провели эксперимент на этнически и социально-экономически разнообразной группе из 1434 пяти- и шестиклассников из 24 начальных школ на всей территории Соединенных Штатов. Они обнаружили, что школьники, обучающиеся в дружеской обстановке, любили школу больше, больше были мотивированы учиться и гораздо реже вели себя плохо, попадая в неприятные ситуации и употребляя наркотики. Если они чувствовали "общество" - возможности по взаимодействию с другими в школе и других социальных группах и участию в общественной деятельности, они были активны. Важно, чтобы наша молодежь хотела сделать больше, чем просто выжить, но и вырасти в полноценных взрослых. |
| 26:THUMBNAIL 12:12 The Need to Need.025-001_tn.jpg | Несомненно, влиятельные сообщества могут играть важную роль в здоровье своих членов. Существуют такие сообщества, которые имеют прочную основу для веры из их священных писаний. Для взрослых религиозная вера и практика связана с глубокими и последовательными отношениями и улучшением здоровья и долголетия, в том числе уменьшение риска гипертонии и депрессии, самоубийства, преступной деятельности и использованием и злоупотреблением наркотиками и алкоголем.  |
| 27:THUMBNAIL 12:12 The Need to Need.026-001_tn.jpg | Прочитайте цитату поэта **Уинделла Берри**: **“Подходящее общество, мы должны помнить, - это союз: место, ресурсы, экономика.** |
| 28:THUMBNAIL 12:12 The Need to Need.027-001_tn.jpg | **Оно отвечает нуждам своих граждан, практическим, социальным и духовным—и среди этого нужда быть нужными друг другу.” Разве это не поразительная мысль?** "Необходимость быть нужными друг другу" Мы нужны друг другу. Мы были созданы такими до греха. |
| 29:THUMBNAIL 12:12 The Need to Need.028-001_tn.jpg | После сотворения Адама Бог говорит: "'Нехорошо быть человеку одному" (Быт 2:18). Контекст состоял в том, чтобы создать Адаму жену, но при этом мы не должны были быть одиноки вообще. Мы были созданы друг для друга. Конечно, всем нам порой нужно уединение. Мы должны побыть в покое. Но после этого нам нужны другие люди. Нам нужно социальное взаимодействие! Все основывается на отношениях. Но правда в том, что мы просто не можем жить в одиночку, не так ли? У нас есть слабые стороны, у нас есть недостатки, и в наших характерах есть такое, с чем нам самим бывает порой сложно сладить. И здесь нам могут помочь другие люди. И здесь вы можете быть благословением и помощью другим |
| 30:THUMBNAIL 12:12 The Need to Need.029-001_tn.jpg | И Бог знает это, это одна из причин, почему в Библии церковной общине отдается такая важная роль. Это место, где люди собираются вместе, объединенные общим видением, и работают друг с другом и друг для друга. Это место, где нормально - нуждаться друг в друге. Мы действительно нужны друг другу. И наука это доказывает.  |
| 31:THUMBNAIL 12:12 The Need to Need.030-001_tn.jpg | Например, одно исследование показало, что среди 2230 женщин, выживших после рака груди и имеющих широкий круг общения, снижение риска умереть от рака или получить рецидив было равно 48%.  |
| 32:THUMBNAIL 12:12 The Need to Need.031-001_tn.jpg | **Удовлетворение браком и семьей уменьшили риск на** **43 %**  |
| 33:THUMBNAIL 12:12 The Need to Need.032-001_tn.jpg | **И хорошие отношения с другими людьми снизили риск на 35 %.** Да, межличностные отношения имеют большое значение. На самом деле социальное здоровье в первый год после постановки диагноза рака является важным прогностическим фактором рецидива или смерти, и некоторые медицинские работники поддерживают концепцию лечения рака молочной железы через повышение социальной поддержки вскоре после определения диагноза, чтобы улучшить исход заболевания. |
| 34:THUMBNAIL 12:12 The Need to Need.033-001_tn.jpg | Существует множество исследований, которые показывают, что окружая себя людьми, которые действительно заботятся о нас, может иметь положительное влияние на наше психическое здоровье. Сильная социальная поддержка может иметь решающее значение, помогая нам пройти через стресс в трудные времена, когда у нас был плохой день на работе или год, наполненный потерями или хроническими заболеваниями. Поддерживающая семья, друзья и коллеги являются очень важной частью нашей жизни.  |
| 35:THUMBNAIL 12:12 The Need to Need.034-001_tn.jpg | Социальная поддержка необходима тому, кто ее получает, но как насчет того, кто ее дает? Более 150 лет назад Е. Уайт написала: **“Добрые дела приносят пользу и дающему, и принимающему.”—Свидетельства для церкви, т. 2, с. 534.** Сегодня наука соглашается с этим. Несколько исследований показывают, что даже когда человек заботится и проявляет любовь по отношению к своему домашнему питомцу, его здоровье лучше.  |
| 36:THUMBNAIL 12:12 The Need to Need.035-001_tn.jpg | Неудивительно, что Библия говорит: **“‘Во всем показал я вам, что, так трудясь, надобно поддерживать слабых.** |
| 37:THUMBNAIL 12:12 The Need to Need.036-001_tn.jpg | **и памятовать слова Господа Иисуса, ибо Он Сам сказал: "блаженнее давать, нежели принимать” (Деян. 20:35).** |
| 38:THUMBNAIL 12:12 The Need to Need.037-001_tn.jpg | Послушайте еще об одном интересном исследовании. Исследователи изучили в 1990-е годы мужчин и женщин, которые перенесли сердечный приступ и имели нерегулярное сердцебиение. Вот удивительные результаты: только один из 87 человек (1,1 процента), у которого была собака, умер во время исследования. |
| 39:THUMBNAIL 12:12 The Need to Need.038-001_tn.jpg | **19 из 282 человек (6.7 %), у кого не было собак, умерли.** Более чем в шесть раз чаще те, у кого не было собак, умирали по сравнению с тем, у кого собаки были. Это показывает, что забота о питомце повышает самочувствие владельца.  |
| 40:THUMBNAIL 12:12 The Need to Need.039-001_tn.jpg | Разговор пошел о собаках! Шарик может быть более ценным для вас, чем вы предполагаете. Как ни странно, лекарства, проверенные в исследовании, фактически приводили к увеличению смертей от болезни сердца и должны были быть досрочно прекращены. Если бы эти препараты показали шестикратное уменьшение смертей, вы можете быть уверены, что почти каждый врач в стране стал бы предписывать их пациентам с проблемами сердца. Когда в последний раз ваш доктор выписывал вам рецепт для улучшения вашего здоровья, наказав проявлять поддержку другим или заботу к домашним животным?  |
| 41:THUMBNAIL 12:12 The Need to Need.040-001_tn.jpg | В идеале социальная поддержка должна исходить от членов семьи, друзей и членов церкви. А также от коллег по работе. В среднем, взрослые проводят треть своего дня на сон и отдых, треть на семейные и домашние обязанности |
| 42:THUMBNAIL 12:12 The Need to Need.041-001_tn.jpg | и еще одну треть с коллегами на работе. При такой большой трате времени на работу, люди должны получать социальную поддержку на рабочем месте. Когда коллеги замечают изменения в характере и поведении человека или обнаруживают нужду сотрудников – это может быть борьба с семейными проблемами, школьные конфликты или личные вопросы, такие, как зависимость от вредных привычек, азартных игр или порнографии, - они могут оказать поддержку. Друзья на работе иногда могут быть мостом между работником и работодателем в напряженных ситуациях или организаторами группы поддержки. Вы можете помочь создать теплый климат, будучи искренне заинтересованы в благополучии своих коллег.  |
| 43:THUMBNAIL 12:12 The Need to Need.042-001_tn.jpg | Другое исследование обнаружило явный эффект на кровяное давление, когда люди заботятся друг о друге на рабочем месте. Было проведено исследование с 70 полицейскими в Нью-Йорке, которые выдают нарушения за неправильную парковку и правил дорожного движения. Это достаточно напряженная работа, так как автомобилисты часто оскорбляют, угрожают или ругают их. Я имею в виду - ну кто действительно любит полицейского, который выписывает штраф? Этим мужчинам и женщинам, вероятно, приходится несладко, не так ли?  |
| 44:THUMBNAIL 12:12 The Need to Need.043-001_tn.jpg | Во время исследования полицейские носили небольшой монитор, который записывал частоту сердечных сокращений и артериальное давление в течение дня. Они также вел дневник своего местонахождения и деятельности в течение рабочего дня. В конце дня эти люди заполняли анкету, в которой описывали эмоциональную поддержку, которую они получили от коллег, непосредственных руководителей и контролеров. В исследование сообщается: ​​"Чем больше людей чувствовали поддержку со стороны коллег, тем меньше было их давление в рабочей обстановке". Давление у них было ниже даже во время самых напряженных ситуаций и в течение всего рабочего дня . Это исследование определенно показывает важность наличия социальной поддержки на работе. Некоторые из самых полезных навыков поддержки очень просты: слушать коллег, уважать частную жизнь и достоинство другого человека, мудро выбирать слова, быть нежным и добрым, сохранять позитивный настрой и избегать критики. Относитесь к другому так, как вы бы хотели, чтобы относились к вам.  |
| 45:THUMBNAIL 12:12 The Need to Need.044-001_tn.jpg | Кроме того, давайте не ждать, что кто-то сделает первый шаг. Если вы встретите человека, который может стать хорошим другом, пригласите этого человека к вам на обед или просто провести время. Это может включать в себя активность, представляющая взаимный интерес, поход в тренажерный зал или прогулка.  |
| 46:THUMBNAIL 12:12 The Need to Need.045-001_tn.jpg | Помните также, что успешное сотрудничество является улицей с двусторонним движением. Чтобы иметь хороших друзей, нам самим нужно быть хорошим другом. Вот несколько советов для построения отношений: **общайтесь.**  |
| 47:THUMBNAIL 12:12 The Need to Need.046-001_tn.jpg | Ответ на телефонные звонки, на письма и приглашения помогут людям понять, что мы о них заботимся. **Не конкурируйте.** Будьте счастливы, а не завидуйте, когда ваши друзья преуспевают, и они ответят вам тем же в ответ. **Будьте хорошим слушателем.** Узнайте, что важно для ваших друзей. **Не переусердствуйте.** В своем рвении расширить свой круг общения будьте осторожны и не надоедайте своим друзьям и семье телефонными звонками и электронными письмами. **Цените друзей и семью.** Найдите время, чтобы сказать спасибо и выразить, насколько они важны для нас. Будьте с ними, когда они нуждаются в поддержке.  |
| 48:THUMBNAIL 12:12 The Need to Need.047-001_tn.jpg | Кроме того, цель построения группы поддержки снижает уровень стресса, а не повысить его, так что следите за ситуациями, которые могут истратить вашу энергию. Например, не тратьте слишком много времени с человеком, который постоянно негативен и критичен. Точно так же держитесь подальше от людей, вовлеченных в нездоровые привычки, таких как злоупотребление алкоголем или наркотиками, особенно, когда вы сами недавно боролись с этими зависимостями.  |
| 49:THUMBNAIL 12:12 The Need to Need.048-001_tn.jpg | Время, потраченное на построение круга общения, является разумной инвестицией не только в наше психическое благополучие, но и в наше физическое здоровье и долголетие. Те, у кого есть высокий уровень социальной поддержки, имеют лучшее здоровье и живут дольше, чем те, у кого этого нет. Да, отношения могут влиять на наше здоровье. Итак, давайте начнем заводить больше друзей и улучшать те отношения, которые у нас уже есть. Неважно, являетесь ли вы тем, кто оказывает поддержку, или тем, кто получает, вы пожнете большой урожай |
| 50:THUMBNAIL 12:12 The Need to Need.049-001_tn.jpg | В свете преимуществ социальной поддержки полезно следующее высказывание: **“Христианская доброта и полное посвящение должны быть явлены в жизни.”—Е. Уайт, Медицинское служение, с. 204.** В Библии много таких стихов, которые наставляют, как проявлять доброту и особую поддержку по отношению к другим.  |
| 51:THUMBNAIL 12:12 The Need to Need.050-001_tn.jpg | Вот примет: **“Ничего не делайте по любопрению или по тщеславию, но по смиренномудрию почитайте один другого высшим себя.** |
| 52:THUMBNAIL 12:12 The Need to Need.051-001_tn.jpg | **Не о себе только каждый заботься, но каждый и о других” (Флп. 2:3, 4).** Можете ли вы представить на мгновение, какой была бы наша жизнь, если бы каждый человек в мире так поступал? Я думаю, мы бы не узнали мир, не так ли? Что, если бы все, кто исповедует имя Иисуса Христа, жил так? Я думаю, мир был бы другим. И ваш собственный мир, ваша собственная небольшая сфера влияния, не имела бы ничего общего с "любопрением или тщеславием, но по смиренномудрию почитайте один другого высшим себя. Не о себе только каждый заботься, но каждый и о других." Вещи изменятся, и к лучшему, не так ли?  |
| 53:THUMBNAIL 12:12 The Need to Need.052-001_tn.jpg | А как насчет слов, произнесенных Самим Христом? **“Заповедь новую даю вам, да любите друг друга; как Я возлюбил вас, так и вы да любите друг друга** |
| 54:THUMBNAIL 12:12 The Need to Need.053-001_tn.jpg | **По тому узнают все, что вы Мои ученики, если будете иметь любовь между собою” (Ин. 13:24, 35).** Что было бы, если бы все христиане так поступали? |
| 55:THUMBNAIL 12:12 The Need to Need.054-001_tn.jpg | Можете ли вы представить, что все церковные встречи были бы проявлением этой любви? **“Любовь познали мы в том, что Он положил за нас душу Свою: и мы должны полагать души свои за братьев.” (1 Ин. 3:16).** Сложно даже представить, насколько радикально изменилась бы наша жизнь, если бы мы, по Божьей благодати, являли такую любовь.  |
| 56:THUMBNAIL 12:12 The Need to Need.055-001_tn.jpg | **“Больший из вас да будет вам слуга.” (Мф. 23:11)**. Представьте себе, если бы в нас было стремление служить друг другу. И польза была бы не только для тех, кому мы служим, но и нам самим.  |
| 57:THUMBNAIL 12:12 The Need to Need.056-001_tn.jpg | В конце концов, имея серьезные отношения с Господом, мы будет строить отношения любви с другими людьми и стремиться оказать им подлинную поддержку. Мы будем ценить друг друга как дети Божьи независимо от нашего происхождения. Нам не придется беспокоиться о том, что сказать или сделать, потому что, когда у нас есть отношения с Богом, мы действительно будем любить друг друга, служить друг другу, укреплять и поощрять друг друга, прощать друг друга и молиться друг за друга.  |
| 58:THUMBNAIL 12:12 The Need to Need.057-001_tn.jpg | Социальная поддержка, которую мы даем и получаем, очень важна для нашего общего здоровья и благополучия. Поэтому давайте жить жизнью хвалы Богу, искренне заботясь о благополучии других и славя за все, что Он сделал для нас. Давайте будем частью общества, где это нормально - нуждаться друг в друге. Где друг - это больше, чем просто лицо на экране!  |
| 59:THUMBNAILS 4:04 Environments.063-001_tn.jpg |  |

*Artwork designed by www.Evangelia.co*