

5. Ингахарт Р. Постмодерн: меняющиеся ценности и изменяющиеся общества : Политические исследования / Р.Ингахарт. – 1997. – №4. – С.8.
6. Реконструкція світоглядних парадигм (нові тенденції в західній філософії). – К. : Наукова думка, 1995. – 188 с.
7. Синергетическая парадигма. Синергетика образования. – М., 2007. – 540 с.
8. Юрій Тимошенко. Соціально-гуманітарна складова в системі підготовки фахівців фізичного виховання і спорту/ Юрій Тимошенко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Науково-теоретичний журнал. – К., 2007. – №3. – С.119–123.

УДК 371.71: 23/28

ББК 74.200.25

Світлана Бреславська-Кемінь

ДУХОВНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ В КОНТЕКСТІ ХРИСТИЯНСЬКОЇ МОРАЛІ

У статті розкривається роль християнської моралі в процесі формування свідомого ставлення підрастаючого покоління українців до власного здоров'я й здоров'я нації зокрема. Наводяться цитати з Біблії, де категорично засуджуються шкідливі звички, недбале ставлення до власного життя. У пошуках методів позитивного впливу на свідомість молодих громадян, поруч із вивченням народних традицій, необхідно звернутися до вічних загальнолюдських цінностей, консолідувати зусилля церкви й навчально-виховних закладів.

Ключові слова: шкідливі звички, християнська мораль, догляд за здоров'ям, здоровий спосіб життя.

A role which a christian moral must play in the process of forming of conscious relation of rising generation of Ukrainians to the own health and health of nation in particular opens up in the article. Quotations over are brought from Bible, where harmful habits are categorically reprobated, careless attitude toward own life. In the searches of methods of positive influence on consciousness of young citizens, alongside with the study of folk traditions, it is necessary to appeal to the eternal common to all mankind values, consolidate effort of church and educational-educate establishments.

Key words: harmful habits, christian moral, care after a health, healthy way of life.

Постановка проблеми та результати останніх досліджень. Хороше здоров'я – одна з головних цінностей життя, основа всього. Мало хто відмовиться мати енергію, силу й творчий потенціал, властиві людині в здоровому стані, й усі ми хотіли б уникнути безпомічності й страждань, яких завдають тяжкі хвороби.

Водночас небагато з нас із чистою совістю можуть сказати, що не руйнують своє здоров'я власними руками.

У Статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) зазначено, що здоров'я – це стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя на фоні відсутності хвороб і фізичних вад. Серед визначальних чинників, які істотно впливають на здоров'я сучасної людини, особливе місце займає спосіб життя. Здоров'я населення на 50–55 % визначається саме способом життя, який можна назвати “обличчям” людини, оскільки охоплює її побут, трудову діяльність, використання вільного часу, задоволення різноманітних потреб, як матеріальних, так і духовних, норми й правила поведінки.

Загалом, у сучасному суспільстві панують тенденції, які аж ніяк не працюють на зміцнення його фізичного здоров'я, духовного вдосконалення. Поряд із зниженням рухової активності інтенсивно зростає перевантаження центральної нервової системи людини. У щоденний раціон входить усе більше ненатуральних, синтезованих речовин. Хвороби сучасної людини зумовлені, насамперед, способом життя і повсякденним поведінням. Спричинюють різке зниження рівня здоров'я людей також екологічна ситуація, депопуляційні процеси в Україні, зростання кількості

спадкових захворювань, інвалідизація населення, незадовільний стан медичного обслуговування. Про це ми неодноразово згадували в попередніх дослідженнях [2; 3]. Особливе занепокоєння викликає поширення шкідливих звичок: п'янства, тютюнопаління, наркоманії, розпусти, зокрема серед дітей. Глобальна вагомість і актуальність проблеми зробили необхідними ґрунтовні дослідження феномену здоров'я людини та його складників, пошук шляхів позитивного впливу. Сучасне наукове уявлення про поняття здоров'я, його складові частини, детермінанти, теоретичні підходи щодо формування здорового способу життя визначено в статті Я.Герасимович [4]. Питанню філософії здоров'я людини на основі традиційних ведичних (давньоіндійських) знань присвячена стаття Ю.Степанюка [6]. Зв'язок психоемоційного стану людини зі здоров'ям, основні засади психотілесної єдності в контексті здорового способу життя розкриває Б.Мицкан [5].

Мета роботи – обґрунтувати важливість християнської моралі для духовного здоров'я людини й формування здоров'язберігаючого світогляду.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення наукових джерел.

Результати та їх обговорення. Питання боротьби зі шкідливими звичками, гріховними нахилами не може стояти осторонь церкви й релігії. Тільки вони можуть і повинні впливати на свідомість людей, виховувати ставлення до себе й до оточуючих.

Протягом ХХ століття атеїстична пропаганда називала релігію пережитком минулого, засобом психологічного задурманення свідомості людей. Масово поширювалися художні твори, де священники й монахи зображені лицемірами, які, проповідуючи релігійні догми, принагідно віддаються гріху, зокрема – гріху пияцтва. Релігія, і християнство зокрема, зумисне хибно ототожнювалася з окремими священнослужителями... Деякі сучасні “пани отці” своєю поведінкою також викликають сумніви у вірян, відштовхують їх не тільки від церкви, але від віри в Господа. Хибні уявлення виникають із поквалпного ідентифікування християнства із церквою чи кожним служителем церкви. Люди людьми, деякі з них можуть не завжди належно розуміти ту чи іншу справу [4]. Варто відкинути всі сумніви й відповіді на запитання шукати в Книзі Книг.

Майже в кожному розділі Біблії згадується про шкоду чи “печаль”, які приходять до людини з хмільними напоями. Найперше – це затьмарення розуму, втрата свідомості, бо алкогольні випари, підіймаючись в голову, діють на мозок, задурманюючи його. Тому люди в стані сп'яніння не пам'ятають себе, самі не знають, що роблять і що говорять, наче божевільні, та яке б зло не сталося з ними, безчестя чи побі, наступного дня вони нічого не пам'ятають. Над такими людьми справджуються слова Приповістей Соломонових: “Побили мене, та мене не боліло, мене штурхали, я ж не відчував. – Коли я прокинусь, шукатиму далі того ж...” [Пр. 23; 35].

Наступне зло, яке приходиться із п'янством, – розпуста. У стані сп'яніння людина сходиться до блуду, гріха плоті або й до содомського гріха. Тому й повчає апостол Павло: “Не впивайтеся вином, у якому розпуста, але краще наповнюйтесь Духом” [Еф. 4, 5; 18]. Адже справжня духовність, зароджена вірою, здатна захистити від багатьох проблем.

Злісне засудження винопивців можна процитувати знову ж із Приповістей Соломонових: “В кого сварки, в кого клопіт, в кого рани даремні, в кого очі червоні? – У тих, хто затримується над вином, у тих, хто приходиться спробувати вина змішаного. Не дивись на вино, як воно рум'яніє, як виблискує в келиху й рівенько ллється, – кінець його буде кусати, як гад, і вжалить, мов та гадюка, – пантруватимуть очі твої на чужі жінки, і серце твоє говоритиме дурощі...” [Пр. 23; 29–30].

У книзі пророка Ісайї любителі спиртного порівнюються з трухлявим деревом, якого чекає занепад і забуття: “Горе тим, що хоробрі винце попивати, і силачі на мішання п’яного напою <...> спорохнявіє корінь у них, і рознесеться їхній цвіт, мов курява...” [Кн. Іс. 5; 22, 24].

Безліч негідних звичок – п’янство, тютюнопаління, наркоманія – це смерть для душі людини, особливо, коли вона вважає, що це неминуче зло, проти якого не варто й неможливо боротися. Тоді людина каже: “Я не святий! Я живу серед людей і маю жити, як люди!” – заспокоює себе, стогнучи, совість людини. Треба замислитися, зупинитися, прокинутися від гріховної сплячки. Від цього людство страждає, але не бачить своєї духовної сліпоты. Людство само себе вбиває через гріх; розгнущуючи ниці інстинкти, воно готує собі страшну долю.

“Не обманюйте себе, – говорить апостол Павло в першому посланні до коринтян, – ні розпусники, ні ідоляни, ні перелюбники, ні блудодійники, ні мужоложники, ні злодії, ні користолюбці, ні п’яниці, ні хижакі – Царства Божого не успадкують!” [Павл. 1 кор. 6; 9, 10].

Але не тільки засуджувати гріхи й слабкості людини покликана релігія – людину необхідно скеровувати, вести правильним шляхом. Світоглядні аспекти здорового способу життя виходять із базової аксіоми про людину як Боже створіння. Гомосапієнс є не плодом тваринної еволюції, а вінцем Креації, його метою, і єдиний має образ і подобу Творця. Вседержитель – найвища влада у всесвіті й вирішує за нас, що є добром, а що злом. Замисливши людину від вічності, Він має задум щодо її життя, й тільки у виконанні цього призначення індивід може дійсно “знайти себе”. Без сумніву, Господні закони є абсолютно досконалі й не можуть бути доповнені або покращені людським розумом чи зусиллями. Тільки дотримання їх приносить людству благо й щастя, ефективність і успіх у життєвих справах. Ці закони всеосяжні: Творець тотально обумовив аспекти функціонування планети Земля, людської спільноти і ества окремого індивіда.

Заслуговує на глибоке осмислення думка, що, призначивши людину господарем її земного дому, Бог доручив їй місію догляду за всіма його елементами. Людський організм – частина світу, за який несемо персональну відповідальність перед собою, ближніми й Господом. Це Божа власність, довірена нам. Відтак **ДОГЛЯД ЗА ЗДОРОВ’ЯМ** – це один із найголовніших наших обов’язків, привілей, задоволення й місії. Гомосапієнс, як особливе створіння, заслуговує на особливе ставлення й турботу. Здоров’я Божих дітей є одним із найсильніших аргументів на користь Божої істини й способом прославлення Творця. Біблія зображає людину цілісною особистістю, що вміщує в собі фізичне тіло, духовність і інтелект (психічне). І фізичне, й духовне її ество вимагає догляду. Писання називає людське тіло Божим храмом, у якому перебуває Дух Господа. Дана обставина зумовлює потребу утримувати тіло в чистоті, а розум і вчинки – під власним контролем.

Другим фактором, який визначає ставлення людини до свого здоров’я, є гріхопадіння. Непослух прабатьків Закону Божому зруйнував гармонію на землі й усередині кожної особи. Через розрив стосунків із Богом-життєдавцем гріх спричинив екологічну кризу, хвороби, страждання, втрати, залежність і смерть. Боротьба з наслідками цієї катастрофи об’єднує зусилля медичних і релігійних установ. Зцілення й спасіння людини стають взаємодоповнюваними актами, намаганням уникнути страждань і обмежень, спричинених психологічними й фізичними недугами. Більше – захворювання заважають індивіду справдити своє життєве призначення. Повернення людини в той досконалий стан, у якому вона була від початку сотворіння світу, – найвеличніша мета в житті, варта всіх інших. Отже, досконалість – Божа

воля й той ідеал, у який маємо повернутись, аби вижити. У такий же спосіб і дотримання суспільством Господніх законів забезпечує йому високий потенціал здоров'я як чинника тривалого і якісного життя.

Недбалість щодо свого здоров'я – це гріх. Хто зневажає відому йому волю Творця, не може сподіватися на духовний ріст. Порушення фізичних законів прирівнюється до злочину проти морального Закону Божого. Здоров'я чи хвороби – це наслідок свідомого вибору людини. Для тих, хто прийняв рішення до зміни свого способу життя, труднощі допомагає долати Божя сила. Спілкування з Господом відновлює психологічну гармонію, надає гідності, відчуття цінності свого існування. Відтак духовне здоров'я стає одним із найцінніших Його дарів.

Потреба здорового способу життя ґрунтується на вже згаданих словах апостола Петра: “Хіба ви не знаєте, що ваше тіло – то храм Духа Святого, що живе Він у вас, якого від Бога ви маєте, і ви не свої? Бо дорого куплені ви. Отож прославляйте Бога в тілі своєму!” [1 Кор. 6; 19, 20]. Духовність – основа й фізичного, й духовного здоров'я.

Висновок

Отже, з метою гармонізації життя й духовного здоров'я людини наголос необхідно ставити на всеосяжній християнській моралі, законах, які дані людині неземною владою. У пошуках методів позитивного впливу, способів свідомого сприйняття моделі життєдіяльності без шкідливих звичок, у первісній гармонії з Творцем не потрібно вигадувати щось нове, досі не відоме, експериментальне. Варто звернутися до вічних цінностей – народних традицій і життя у вірі й любові до себе й ближнього.

Сьогодні всім суспільним інституціям, у тому числі ортодоксальним – православної і греко-католицької – церквам в Україні бракує проповідницьких і практичних заходів, покликаних забезпечити гармонію духовного, тілесного (фізичного) і психічного у сучасної людини. Нині робляться поодинокі спроби організувати молодіжні релігійні центри, в яких навчають юнаків і дівчат проводити дозвілля без тютюну, алкоголю чи наркотиків. Але цих зусиль недостатньо. Необхідно об'єднати зусилля церкви й навчальних закладів у боротьбі за майбутнє підростаючого покоління, змінити й поглибити викладання християнської етики в напрямку формування свідомого підходу до індивідуального й суспільного здоров'я.

1. Бреславська-Кемінь С.В. Народні традиції оздоровлення як складова валеологічної освіти фахівців галузі фізичної культури / С.В. Бреславська-Кемінь // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. – Івано-Франківськ, 2007. – Вип.ІV. – С.12–16.
2. Бреславська-Кемінь С.В. Українська фольклорна традиція як засіб формування здорового способу життя / С.В. Бреславська-Кемінь // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць Волинського національного університету імені Лесі Українки. – Луцьк : Вежа, 2008. – Т.1. – С.6–8.
3. Гайський О. Церква і спорт / О.Гайський // Слово доброго пастиря. – Нью-Йорк : Вид-во о.о.Василіяна у ЗДА, 1954. – 50 с.
4. Герасимович Я. Формування здорового способу життя молоді / Я.Герасимович // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць Волинського національного університету імені Лесі Українки. – Луцьк : Вежа, 2008. – Т.1. – С.28–32.
5. Мицкан Б. Природа та здоров'я людини: дієтика душі і тіла / Б.Мицкан // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць Волинського національного університету імені Лесі Українки. – Луцьк : Вежа, 2008. – Т.1. – С.84–89.
6. Степанюк Ю. Філософія здоров'я як основа здорового способу життя / Ю.Степанюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць Волинського національного університету імені Лесі Українки. – Луцьк : Вежа, 2008. – Т.1. – С.111–114.