

УДК 86.4

Муртузова Заира Магомедовна

Дагестанский государственный технический университет

nirvana1509@mail.ru

Zaira M. Murtuzova

Dagestan State Technical University

nirvana1509@mail.ru

ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННЫЕ ОСНОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ

SPIRITUAL AND MORAL FOUNDATIONS OF HEALTH

***Аннотация.** Рассматриваются духовно-нравственные основания психосоматического здоровья человека. Отмечается, что важнейшим фактором, определяющим здоровье людей, является духовность, нравственное сознание. Делается вывод, что смысложизненные ориентиры, ценностные установки, психопрактика религии оказывают благотворное влияние на здоровье и могут оказаться востребованы для поддержания психологического и физического здоровья нации.*

***Ключевые слова:** духовное здоровье, религия, мистицизм, нравственность, религиозная практика.*

***Abstract.** The spiritual and moral foundations of human psychosomatic health are considered. It is noted that the most important factor determining people's health is spirituality, moral consciousness. It is concluded that life-meaning directions, values, psychopractices of religion have a beneficial effect on health and may be in demand to maintain the psychological and physical health of the nation.*

***Keywords:** spiritual health, religion, mysticism, morality, religious practice.*

Здоровье – величайшая, непреходящая ценность для каждого человека, всего общества и государства. Это не только главное условие для нормальной жизнедеятельности, развития и совершенствования личности. Жизнеспособность общества, процветание государства определяется физическим, психическим, духовно-нравственным здоровьем индивидуумов, составляющих социум.

Проблема психосоматического здоровья личности актуальна во все времена. Однако в последние годы, когда человечество переживает самый сложный период своей истории, глобальную турбулентность и грандиозные перемены, проблема здоровья обостряется. Во всем мире наблюдается всплеск панических настроений, депрессий, посттравматический синдром. Пандемия COVID-19, карантинные ограничения, экономический кризис отрицательно сказались на психологическом и физическом здоровье людей, что очевидно эмпирически и подтверждается многочисленными социологическими, психологическими, медицинскими исследованиями.

Переформатирование мирового порядка продолжает сотрясать мир. Военная операция на Украине, последовавшие антироссийские санкции, резкое ухудшение отношений РФ и западных стран еще более усилили экзистенциальный кризис в мировом сообществе и в российском социуме. В сознании людей доминируют страх, растерянность, тревога, напряженность, чувство неопределенности, пессимизм, неуверенность в завтрашнем дне.

Сложившиеся условия можно считать экстремальными и требующими мобилизации всех ресурсов на борьбу за выживание. Здоровье личности и нации в целом – это проблема государственного значения, требующая пристального внимания и адекватных решений со стороны государства. В экстремальных условиях человек должен обладать психической устойчивостью, рациональностью в поведении, владеть элементарными механизмами саморегуляции. Для реализации глобальных стратегических интересов России необходима нравственно и физически здоровая нация. Только духовно-нравственно здоровое общество может выстраивать отношения на принципах патриотизма, взаимоуважения, человечности, добра, сплоченности и единства, эффективно отвечать на вызовы.

Здоровье – сложный, многомерный феномен, отражающий модусы человеческой реальности: телесное существование, душевную жизнь и духовное бытие [1, с. 87]. Понятие психологического здоровья рассматривается в научной литературе как эквивалент духовного здоровья [1, с. 89]. В теории психологического здоровья постулируются следующие положения:

- психологическое здоровье оказывает существенное влияние на физическое;
- понятие «психологическое здоровье» эквивалентно духовному здоровью;
- здоровье общества во многом определяется уровнем развития нравственного сознания людей.

Связь психологического здоровья с нравственной темой отмечают М.И. Воловикова, Т.В. Галкина в предисловии к монографии «Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества» [2]. Согласно И.А. Джидарьян, психологическое здоровье – это здоровье человека как личности, продукта общественных отношений и социального развития [2]. Психологическое здоровье – это одновременно и нравственное здоровье личности. Разрушение нравственности с неизбежностью ведет к разрушению психологического здоровья. Психологическое здоровье, в свою очередь, определяет физическое здоровье. Следовательно, оздоровление общества, отдельно взятой личности неотделимо от духовно-нравственной составляющей и включает в себя работу с духовно-нравственными структурами. И.В. Дубровина утверждает, что «психологическое здоровье» относится к личности в целом, находится в тесной связи с проявлениями человеческого духа», указывает на проявление духовности в человеке [3].

Понятие «духовного здоровья» проработано в науке недостаточно, однако очевидно, что анализ феномена здоровья должен включать в себя философско-

этические основания, духовно-нравственное измерение. Метафизический статус жизни, духовные основания здоровья, связанные с осознанием целей и смыслов человеческого бытия недостаточно изучены и оценены в науке. Осознание подлинных ценностей жизни способно кардинально изменять сознание человека, а следом и его физическое самоощущение и статус жизни. В современном потребительском мире человек перестал ощущать свою трансцендентность, утратил подлинный смысл жизни, что ведет к нравственной деградации, и, как итог, ухудшению здоровья людей.

К сожалению, медицина далеко не всегда способна существенно влиять на сохранение здоровье человека, избавлять его от болезней. Следует искать альтернативные, эффективные способы, сохраняющие здоровье и даже излечивающие от болезней. Причинами человеческих болезней являются не только неправильное питание, наследственный фактор, гиподинамия, плохая экология, низкий уровень медицинской помощи и пр. Не меньшее зло – безнравственность и бездуховность человека, перманентное переживание негативных состояний озлобленности, тревоги, напряжения, ненависти, фрустрации и т.п.

В ситуации системного кризиса возрастает востребованность религии как духовного феномена, помогающего повысить духовно-нравственный и мотивационный ресурс общества, готовность и способность противостоять новым вызовам и угрозам. Вера как неотъемлемый компонент структуры личности определяет содержание и направленность духовной жизни человека, формирует его мировоззрение, ценностные установки и жизненные смыслы. В предисловии произведения «Два града. Исследования о природе общественных идеалов» С. Н. Булгаков пишет: «Религия, по самому буквальному и первоначальному своему значению, есть чувство связи с целым, с абсолютным, и необходимости этой связи для возможности духовной жизни, духовного самосохранения». [4, с. 56-57].

В различных религиозно-философских традициях прослеживаются универсальные фундаментальные идеи относительно слагаемых здоровья: чистота тела, нравственное сознание, «чистота» мыслей, нравственное поведение. В религиозной парадигме в основании здоровья лежит правильное мировоззрение, осознание целостности и неразрывного единства мира, единства макрокосма и микрокосма, мировой гармонии, синергии существования человека и природы.

Практическая реализация такого мировосприятия выражается в универсальных этических нормах мировых религий: непричинение зла другим, сохранение в чистоте мыслей, добродетельные поступки, избегание излишеств, преодоление пороков. Работа над нравственной природой позволяет сохранять и улучшать физическое и духовное здоровье.

Обосновывая значимость религии в жизни общества и опасность секулярного сознания, С. Н. Лазарев пишет: «... такие понятия, как ответственность и дисциплина, неизбежно выходят из понятия нравственности, долга, а понятие нравственности исходит из приоритета души, которое, в свою очередь, исходит из понятия любви к Богу, веры и заботы о своей душе. Поэтому

атеистическое общество утрачивает веру и любовь, а вслед за этим и нравственность» [5, 11].

Духовное несовершенство, нравственная деформация становится причиной соматических болезней. Устремленность человека к Богу является одним из древнейших вариантов самотрансценденции. «Бог есть смысл жизни, ее ценность и значение. Оставляя Бога, человек теряет смысл, теряет разум» [6, с. 22].

Религия представляет обществу адекватные ответы на смысложизненные, мировоззренческие вопросы, во многом определяющие сознание и поведение людей, цели общественного развития и ценности, необходимые для их достижения. Эти цели связаны с трансцендентными идеалами, реализация которых на практике проблематична, что не отменяет их действительности и влияния на сознание и поведение людей. Духовный поиск делает жизнь человека осмысленной, помогает бороться с трудностями, преодолевать жизненные невзгоды, страдания, болезни и даже принимать смерть, развивает морально-психологические качества людей, поднимает дух и придает силы.

Исследователи Борунков Ю.Ф., Яблоков И.Н., Никонов К.И. отмечают: «Религия является необходимым компонентом становления человека, ее значение состоит в придании смысла и полагании ценности его существования» [7, с. 19].

Религиозная вера и практика несут и психологическую компенсаторную функцию – снимают стресс, дают утешение, покой, наслаждение, катарсис, гармонизирует психику и пр. Религия становится опорой, утешением и ободрением для человека в самые тяжёлые периоды его жизни, повышает его стрессоустойчивость и облегчает страдания.

Все религиозно-философские концепции так или иначе представляют стратегию здорового образа жизни, которые включают в себя важнейшие, носящие универсальный характер, принципы обретения здоровья во всех измерениях – физическом, психологическом, духовном. Они осмысливаются и обосновываются в рамках сотериологических концепций, постулируя важность постижения метафизических законов Вселенной и следования им.

Накопленный тысячелетиями в религиозно-философских традициях огромный духовный опыт должен быть переосмыслен и применен при разработке социальных стратегий сохранения здоровья и практик по его достижению.

Литература

1. Шувалов А.В. Психологическое здоровье человека // Вестник Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета. Серия 4: Педагогика. Психология. 2009. – № 4 (15). – С. 87-101.

2. Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества / Отв. ред. А.Л. Журавлев, М.И. Воловикова, Т.В. Галкина. - М.: Институт психологии РАН, 2014. - 318 с.

3. Дубровина, И. В. Руководство практического психолога: психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / И. В. Дубровина. - 2-е изд. - М. : Академия, 2005. - 162 с.

4. Булгаков С. Н. Два града. Исследования о природе общественных идеалов. М.: Астрель, 2008. 784 с.
5. Лазарев С. Н. Здоровье человека. Встреча науки и религии. СПб: НП Принт, 2017. – 208 с.
6. Марцинковский В. Ф. Смысл жизни. Новосибирск: Посох, 1996. 272 с.
7. Основы религиоведения: Учеб. / Ю.Ф. Борунков, И.Н. Яблоков, М.П. Новиков и др.; под ред. И.Н. Яблокова. М.: Высшая школа, 1994. 368 с.

Literature

1. Shuvalov A.V. Psychological human health // *Bulletin of the Orthodox St. Tikhon Humanitarian University. Series 4: Pedagogy. Psychology.* 2009. – № 4 (15). – Pp. 87-101.
2. *Psychological health of the individual and spiritual and moral problems of modern Russian society / Ed. A.L. Zhuravlev, M.I. Volovikova, T.V. Galkina.* - M.: Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, 2014. - 318 p.
3. *Dubrovina, I. V. Guide of a practical psychologist: mental health of children and adolescents in the context of psychological service / I. V. Dubrovina.* - 2nd ed. - Moscow : Akademiya, 2005. - 162 p.
4. *Bulgakov S. N. Two grads. Studies on the nature of social ideals.* Moscow: Astrel, 2008. 784 p.
5. *Lazarev S. N. Human health. The meeting of science and religion.* St. Petersburg: NP Print, 2017. – 208 p.
6. *Marcinkovsky V. F. The meaning of life.* Novosibirsk: Staff, 1996. 272 p.
7. *Fundamentals of Religious studies: Studies / Yu.F. Borunkov, I.N. Yablokov, M.P. Novikov, etc.; edited by I.N. Yablokov.* M.: Higher School, 1994. 368 p.