

## ПОМОЩЬ ПСИХОЛОГА

## КАК БОРОТЬСЯ С БОЛЕЗНЬЮ

ЗДРАВСТВУЙТЕ,  
ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Очень приятно, что после первой публикации к нам в редакцию от вас поступило немало писем. Люди обращаются со своими вопросами и проблемами.

Тематика разная, в этом номере поговорим об одной проблеме, которая отслеживается в большинстве обращений.

*«Здравствуйте, Мери! Знаете, я в последнее время очень сильно болею и уже не знаю, как бороться с болью. Скажите, пожалуйста, в чем моя вина, что мне делать?»*

Для начала мы рассмотрим, что такое болезнь. Болезнь — это сигнал о нарушении равновесия. Нервные окончания дают нам знать о том, что в определенном месте нашего организма что-то происходит не так. Боль — всего лишь здоровая нервная реакция, которая хочет сказать нам: «Эй, дорогой, есть что-то, на что ты должен обратить внимание».

Это могут быть наши пагубные мысли, наши нечистые помыслы, наши поступки.

И если человек не обращает должного внимания или заглушает боль таблетками, то подсознание человека сделает боль сильнее.

И прежде чем приступить к исцелению, нужно изменить свое отношение к болезни, так как болезнь и боль при правильном подходе дают нам возможность восстановить целостность и гармоничность нашего организма.

Ни в коем случае не относитесь к болезни как к чему-то плохому, даже если эта болезнь смертельная. Да, именно так! Важно помнить, что вашу болезнь создал ваш подсознательный разум, который всегда и везде заботится о вас.

Для начала откажитесь от борьбы с болезнью и поблагодарите саму болезнь, даже если это звучит странно — сделайте это сейчас!

В нашей культуре приятно рассматривать болезнь как

зло, как нечто от нас не зависящее, искать причины ее возникновения где-то вовне. Это дает возможность занять очень удобную позицию: «Я за свои болезни не отвечаю. Пусть врачи решают проблему».

Ну а если человек не хочет принять на себя ответственность за свою болезнь, то она становится неизлечимой. И тогда такой человек начинает обвинять обстоятельства, плохую погоду, родственников, людей вообще, работу, врачей. И это вместо того, чтобы обратиться внутрь себя и помочь самому себе.

Тут важно осознать и помнить, что никто не виноват в появлении болезни, и вы тоже не виноваты.

Причины наших телесных недомоганий очень часто объясняются нашим психологическим неблагополучием. Болезнь — это также наш образ мыслей, стиль поведения и модель привычек.

Многие психологи считают, что заболевания приходят



к нам не случайно, а причиной того или иного недуга может послужить наше ментальное восприятие этого мира. Для того, чтобы выявить причину заболевания, вам придется углубиться в свое духовное состояние и понять, что именно могло повлиять на ваше физическое тело.

Самое простое, что вы можете прямо сейчас сделать, это спокойно произнести: я выбираю жить счастливо, я выбираю быть здоровой, я беру на себя ответственность за свою жизнь

и здоровье. Когда человек берет ответственность за свою жизнь и здоровье на себя, то вся вселенная приходит к нему на помощь.

Важно принять на себя ответственность за свою жизнь, и помнить, что другие могут только вас поддержать на пути исцеления. Как сказал У. Глоссер: «Душевное здоровье — это ответственное и реалистичное восприятие мира».

Мери МУХАНЬКО,  
Академия квантовой психологии

## НОВЫЕ КНИГИ

## ПРЕОДОЛЕВАЯ НЕВОЗМОЖНОЕ

Эта книга посвящена одной из ярчайших личностей Ростовской области прошлого столетия — участнику Великой Отечественной войны, 6-кратному чемпиону РСФСР по вольной и классической борьбе, мастеру спорта СССР, тренеру, судье всесоюзной категории Рубену Егишеевичу Бугаяну.

Книга «Фартовый» является продолжением серии «Славу свой народ» и рассчитана на широкий круг читателей, интересующихся историей Донского края. Издание приурочено к 95-летию основания Мясниковского района.

любить своих внуков и гордиться ими. А каждый из внуков в потаенном уголке своей души хранит память о нем. Для Гаянэ дедушка — это «целый мир», для Со-

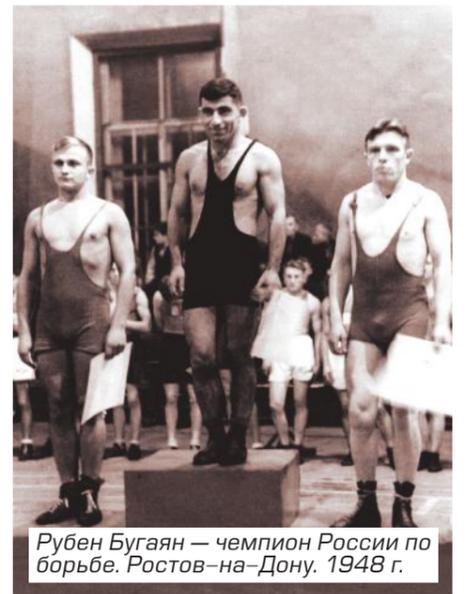
которым семья была как за каменной стеной, сильная личность со стержнем внутри, с понятием чести и совести, и, имея такого деда, ты не имеешь права



Рубен Бугаян (сверху) и его тренер Михаил Гамбаров во время тренировки. 1947 г.

фью он был «прекрасным рассказчиком, пел романсы, читал стихи, обожал нас и гордился даже самыми маленькими нашими победами, наш добрый дедушка», для Лидии это был «человек-глыба, за

подвести даже память о нем», для Ильи дед был «настоящим мужчиной, исполняющим свою миссию — изменить мир к лучшему. А это сложно и не каждому удается. В этом с него надо брать при-



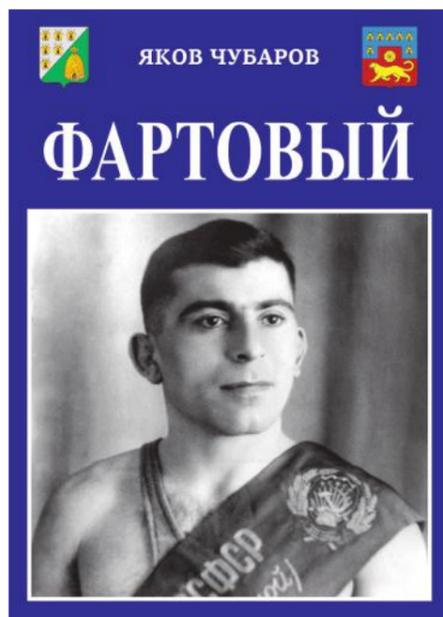
Рубен Бугаян — чемпион России по борьбе. Ростов-на-Дону. 1948 г.

мер, и я стараюсь ему соответствовать». Вот так трепетно относится каждый из них к памяти своего легендарного деда. Это человек, жизнь которого была полна историй, событий и в мирное время. Он поднимался на пьедестал почета сам, а позже — его ученики. За своих учеников он никогда не краснел, воспитав из них не просто отличных спортсменов, но и достойных людей. Его многие любили, а он был гостеприимным хозяином и прекрасным другом.

Много раз Рубен Бугаян преодолел, казалось бы, невозможные препятствия в своей жизни благодаря не только уму, силе и ловкости, но и фортуне, которая ему всегда улыбалась. Поэтому книга называется «Фартовый» (от слова «фарт» — удача, везение).

Автор благодарен семье Бугаян за предоставленные материалы из семейного архива.

Евгения СЕКИЗЯН



В Ростовской области всегда было много сильных, бесстрашных и смелых людей. Но давайте честно признаемся — всех ли их мы знаем и помним?

Автор книги Яков Борисович Чубаров из тех неравнодушных людей, которым безразлична человеческая память. Поэтому он связывается с родными, близкими будущих героев своих книг, чтобы получить информацию, фотографии тех, кто творил нашу историю: совершал подвиги на войне, добивался трудовых высот в мирной жизни. О них наши потомки должны знать и помнить. Таким образом он отдает им дань уважения через свои книги.

Описанные события взяты из жизни, причем имена, фамилии героев не изменены. В книге рассказывается, как много испытаний пришлось преодолеть главному герою Рубену Бугаяну, но, несмотря на все трудности, выпавшие на его долю, он достойно прошел их, не запятнав свои честь и совесть. А благодаря своему уму, смекалке, ловкости, силе и везению живым вернулся с войны, чтобы растить сыновей, безумно

ГАЗЕТА РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО В РОСТОВЕ-НА-ДОНУ И РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Нахичевань-на-Дону



Ռոմի Նախիջեվան

Газета зарегистрирована в СКТУ Министерство Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций Северо-кавказское территориальное управление. Регистрационный номер ПИ № 10-3638.

Директор (главный редактор)

В.Л. Абрамян

Редактор текстов на армянском языке

А.К. Овсепян

Верстка, дизайн

В.В. Резвяков

Корректор

Я.В. Чевеля

Публикуемые материалы не всегда отражают позицию редакции.

За содержание опубликованных материалов и рекламных объявлений несут ответственность их авторы и рекламодатели.

Переписка с авторами ведется только на страницах газеты.

Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Перепечатка материалов, опубликованных в газете, только с письменного разрешения редакции.

Учредитель и издатель: РРОО «Нахичеванская-на-Дону армянская община».

Тел./факс: (863) 223-87-97

Адрес редакции и издателя: 344116, г. Ростов-на-Дону,

При подготовке номера использовалась информация Интернет-сайтов и информационных агентств.

пр. Стачки, 25, ТРК «Сокол»

(5-й этаж)

Тел./факс: (863) 266-86-96

e-mail: nnao@mail.ru

Газета отпечатана в типографии ООО «Веда», Ростовская обл., г. Таганрог, Мариупольское шоссе, 71-Е.

Объем — 12 страниц

Выходит 1 раз в месяц

Тираж 5000 экз.

Заказ №

Время подписания:

по графику 26.11.2021 в 16:00

фактически 27.11.2021 в 16:00

Дата выхода в свет: 27.10.2021

Распространяется бесплатно.

12+