

СИЛЬНЕЕ ВМЕСТЕ

ЖУРНАЛ ДЛЯ ЖЕН СЛУЖИТЕЛЕЙ | Том 40 | Выпуск 4\2023



БЛАГОДАРНОСТЬ

Как ее пережить и выразить

СИЛЬНЕЕ ВМЕСТЕ Выпуск 4 2023



Мы становимся сильнее, когда делимся своими историями, проблемами, идеями и молитвами. Вы не одиноки в своем служении, и мы хотим, чтобы вы помнили об этом каждый раз, когда читаете СИЛЬНЕЕ ВМЕСТЕ.

НА ОБЛОЖКЕ

Большинство из нас знают этот прекрасный отрывок из Писания: «Славьте Господа, ибо вовек милость Его» (1 Пар. 16:34). Выражение благодарности полезно не только для получающего, но и для дающего, и даже для тех, кто является свидетелями этого акта. В этом выпуске мы рассмотрим некоторые причины для благодарности и советы, как привить себе привычку благодарить.



SCAN TO READ ONLINE



| СТАТЬИ

- 06 ЧТО ПРОИСХОДИТ?**
Я учусь благодарить Бога за такие вопросы
Николь Паркер
- 10 ПРОВЕРКА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**
Как укреплять позитивное психическое здоровье в вашей семье
Оратай Чуресон
- 13 НА СТАРТ, ВНИМАНИЕ, МАРШ!**
Мы все хотим получить главный приз
Фелиша Фрэнсис-Миллер
- 18 БЛАГОДАРНОСТЬ, ДАРУЮЩАЯ ЖИЗНЬ**
Узнайте, каким образом лучше всего выражать благодарность
Таня Р. Кочран
- 21 ОТМЕЧАЯ МОЕГО СУПРУГА**
Не забывайте благодарить того особенного человека
Kenneth Crawford
- 22 РАСКРЫТ СЕКРЕТ ПИРОГА ЗА 600 ДОЛЛАРОВ**
То, что вы делаете для Бога и других, – это то, что на самом деле имеет значение.
Ани Холдсворф

| ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- 03 ОТ РЕДАКЦИИ**
Проси, верь и будь благодарен
- 05 ОСОБЫЕ ЦИТАТЫ**
- 08 СЕМЕЙНЫЕ ВОПРОСЫ**
Уборка с радостью
- 14 СТИЛЬ ЖИЗНИ**
Давать, чтобы жить
- 17 ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ**
Мой разговор с Иисусом
- 24 ДЕТИ**
Давайте проведем служение на улице!
- 28 НОВОСТИ С ПОЛЕЙ**

БИБЛЕЙСКИЕ ЦИТАТЫ

Взяты из русского синодального перевода Библии, а также из перевода Института перевода Библии при Заокской духовной академии под ред. М.П. Кулакова.

ИСТОЧНИКИ ФОТО dreamstime.com, freepik, vecteezy.com



«Вместе сильнее»: ресурс для жен служителей – это ежеквартальное издание, выпускаемое Ассоциацией жен пасторов, входящей в состав Пасторской ассоциации Генеральной Конференции адвентистов седьмого дня.

*Координатор Ассоциации «Жена пастора»
Евро-Азиатского Дивизиона –
Светлана Вельгоша*

РЕДАКЦИЯ:

12501 Old Columbia Pike
Сильвер Спринг, Мэриленд 20904-6600
Телефон: 301-680-6513
Факс: 301-680-6502
Email: lowes@gc.adventist.org

Исполнительный редактор: Аврора Канал
Помощник редактора: Лори Пекхэм
Старший помощник редактора: Шелли Лоу
Копирайтер: Бекки Скоггинс
Пишущий редактор: Жасмин Станкович
Макет и дизайн: Эрика Миике

www.ministryspouses.org

ПРОСИ, ВЕРЬ И Будь Благодарен

Библия говорит нам, что вместо того, чтобы переживать о чем-то, мы должны представить свои ситуации Богу в молитве, прошении и благодарении (читайте Флп. 4:6).

Несколько лет назад, когда мы с мужем совершали служение в церкви на восточном побережье США, одна прихожанка обратилась к нам с просьбой. Сара* зашла в церковь, когда мой муж делал объявления, и поделилась печальной новостью.

— Пастор, — сказала она, — мне нужно, чтобы моя церковная семья молилась за меня. Я беременна, но мой врач не может услышать сердцебиение ребенка. Он сказал, что ребенок мертв, и мне необходима операция по чистке. Я пребываю в шоке. Я не знаю, что делать. Но я знаю, что на небесах есть Бог, Который слышит молитвы, и я хочу, чтобы моя церковная семья молилась за меня. Я верю, что Бог может совершить чудо!

Мой муж, движимый сильной верой, пригласил присутствующих помолиться за Сару и ее ребенка. Члены нашей церкви встали вокруг нее, нежно возложили на нее руки в знак единства и вознесли свои голоса в искренней сердечной молитве. Они молили Бога сохранить жизнь Сары, даровать рождение здорового ребенка, поддержать, утешить, дать стойкость, как ожидающей матери, так и нерожденному младенцу. В наших молитвах мы просили о чуде в соответствии с волей Божьей.

Наполненные божественным присутствием Духа и объединенные непоколебимой верой, прихожане вознесли ряд молитв о положении Сары. Их молитвы звонко раздавались в священных стенах церковного здания, окутывая Сару утешительной пеленой надежды и непоколебимой веры в исцеляющую силу Господа. После молитвы она пошла домой, доверившись Божьей воле.

Всего через неделю Сара снова пришла к врачу. Ее сердце было переполнено тревожным ожиданием и одновременно благодарностью за общие молитвы, которые возносились за нее. Когда доктор прижал

прохладный металл стетоскопа к ее животу и сосредоточенно стал слушать, на его лице появилось выражение полного удивления.

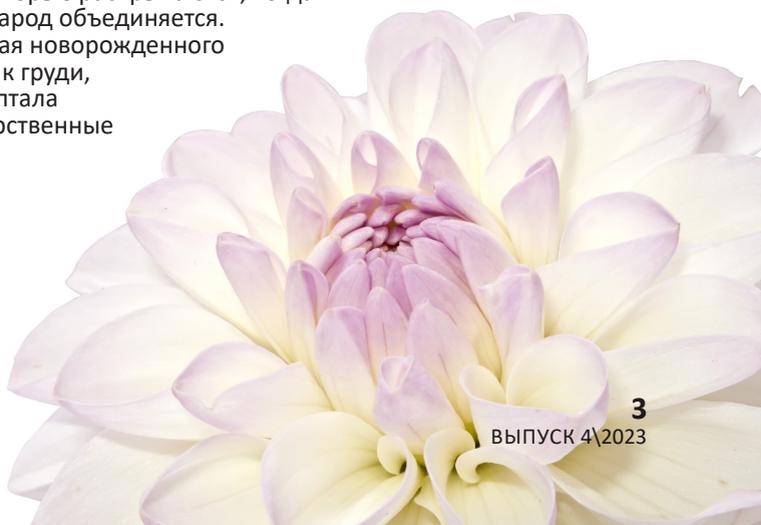
Его глаза, расширившиеся в неверии, смотрели на Сару. Голосом, полным благоговения, он объявил: «Это чудо! Я обнаружил сердцебиение малыша! Ваш ребенок жив!»

По щекам Сары хлынул поток радостных слез, свидетельствующих о ее восхищении удивительной верностью Бога. В глубине ее души жила непоколебимая вера в то, что общие молитвы ее церкви нашли отклик на небесах, вызвав могущественное вмешательство Самого Бога. Доктор, узнав о таком необычном повороте событий, согласился с непосредственной силой божественного вмешательства и пребывал в благоговейном трепете вместе с Сарой.

СЛАВА БОГУ НАШЕМУ

Переполненная благодарностью, Сара вернулась в церковь, чтобы поделиться замечательной новостью с моим мужем и прихожанами. В церкви раздались возгласы радости и искреннее славословие за верность Бога и ответные молитвы, которые возносились об этом чудесном моменте.

Вера Сары возросла после этого знаменательного дня, ее доверие Богу достигло новых глубин. Ее история стала вечным символом силы веры, стойкости молящейся общины и благоговейных чудес, которые раскрываются, когда Божий народ объединяется. Прижимая новорожденного ребенка к груди, Сара шептала благодарственные



— Проси, верь и будь благодарен!

молитвы, и ее сердце разрывалось от бесконечной благодарности за любовь и молитвы, благодаря которым в ее мире появилась эта заветная жизнь.

Ее опыт не просто укрепил ее собственную веру, он послужил маяком, углубив веру всех, кто стал свидетелем этого чуда. Он послужил сильным напоминанием о потенциальных чудесах, которые могут произойти, когда мы объединяемся в молитвах и ищем божественного вмешательства, что приводит к переполнению благодарностью за необыкновенные действия Бога в нашей жизни.

Воспитание духа благодарности в наших семьях и признание неожиданных благословений, которые появляются в адвентистском служении, не только обогащает нашу жизнь, но и укрепляет нашу веру. Воспитывая в себе дух благодарности, признавая благословения, вплетенные в наше служение, и делаясь историями о неожиданной благодати, мы можем воодушевлять и вдохновлять друг

друга. Объединяясь с другими людьми в молитве, мы получаем возможность ощутить Божью силу и любовь. Более того, использование простых инструментов служения может укрепить наше служение и способствовать распространению уникальной адвентистской вести.

Давайте благодарить за преимущество быть частью этого служения. Давайте постоянно искать и находить способы благословить других, пока мы идем вместе по этому пути веры. Не забывайте всегда просить, верить и быть благодарными. Результат же будет такой: «Мир Божий, который превыше всякого ума, соблюдет сердца ваши и помышления ваши во Христе Иисусе» (Флп. 4:7)

7

Аврора Канальс – совершает служение помощника секретаря пасторского служения по работе с супругами и семьями пасторов



*Я верю,
Бог может
совершить чудо.*



Особые Цитаты

Эллен Уайт

Будем же каждое мгновение благодарны Богу за Его снисходительность к нашей медлительности и маловерию. Вместо того чтобы тешить себя мыслью о сделанном, в то время как сделано весьма мало, мы обязаны трудиться еще ревностнее. Мы не вправе прекращать наших усилий и терять бдительность. Наше усердие никогда не должно ослабевать. Мы обязаны день за днем возрождать нашу духовную жизнь благодаря речным потокам, веселящим град нашего Бога. Нам необходимо постоянно искать возможность использовать для Бога таланты, которые Он нам дал.

(Свидетельства для церкви, т. 8, с. 27).

В определенном смысле отец является священником семьи, утром и вечером возлагающим жертвоприношение на семейный жертвенник. А жене и детям следует объединяться с ним в молитве и присоединяться к песне хвалы. Прежде чем покинуть утром дом ради своего ежедневного труда, пусть отец соберет своих детей вокруг себя и, склонясь на колени перед Богом, поручит их на попечение Небесного Отца. Когда дневные заботы останутся позади, пусть вся семья соберется вместе, вознося благодарственную молитву и воспевая песнь хвалы и признательности за Божественную заботу в течение дня.

(Служение исцеления, с. 392).

Не следует принижать важность Евангельского служения. Следует воздерживаться от любого предприятия, способного поставить служение слова во второстепенное положение. Те, кто принижает роль служения, принижают Христа. Служение в различных его формах представляет собой наивысшую из всех работ, и следует убеждать молодежь в том, что нет занятия более благословленного Богом, нежели труд служителя Евангелия.

(Служители евангелия, с. 63).

Пусть дети принимают участие в семейном богослужении. Пусть все принесут свои Библии и каждый прочитает стих или два. Затем можно спеть какой-нибудь семейный гимн, за которым последует молитва. Пример такого богослужения дал Христос. Молитву Господню нельзя повторять просто как форму, она является примером истинной нашей молитвы – простой, искренней и всеобъемлющей. В скромном обращении поведайте Господу свои нужды и выразите благодарность за Его милость. Так вы пригласите Иисуса – желанного Гостя в свои дома и сердца.

(Свидетельства для церкви, т. 6, сс. 357, 358).

Нам следует посвятить свою жизнь благу и счастью окружающих, как это сделал Спаситель. Нам надо забыть о себе и всегда искать возможности выразить благодарность даже в малом за те блага, которые мы получаем от ближних, и использовать любую возможность для их ободрения, облегчения их бремени и печали своими небольшими услугами, а также нежным, добрым и любящим отношением. Эти сознательные, продуманные любезности, которые берут начало в наших семьях, а затем выходят за пределы семейного круга, помогают достичь полноты счастья в жизни, тогда как пренебрежение такими мелочами наполняет жизнь горечью и скорбью.

(Свидетельства для церкви, т. 3, с. 539, 540).

ЧТО ПРОИСХОДИТ?

**Я БЛАГОДАРНА БОГУ ЗА
ВОЗМОЖНОСТЬ ДЕЛИТЬСЯ
ОТВЕТОМ И МОЛИТВОЙ.**



«ЧТО ПРОИСХОДИТ, когда люди умирают?»

Я помню ее лицо – пожилая женщина с напряженным взглядом, значения которого я тогда не понимала. Я стояла у ее дверей и предлагала ей христианские книги.

– Я не хочу говорить вам, что я думаю. Я бы предпочла рассказать вам, что говорит Библия, – сказала я.
– Хотите, я вернусь, чтобы мы могли вместе изучать Библию?

– Да! – сказала она и с нетерпением схватила мою руку.

Через несколько дней я сидела в ее гостиной, мы имели возможность познакомиться ближе. Она рассказала мне свою историю. Она воспитывалась в католической семье. Так случилось, что ее подруга забеременела вне брака, и священник отказался крестить ребенка. Она была очень возмущена! Осознав лицемерие этого решения, она поняла, что не хочет поклоняться такому Богу, и прожила свою жизнь, не вспоминая о Боге и не открывая Библию. Но

сейчас у нее поставлен диагноз рак, и она хотела бы знать – что случится с ней, когда она умрет?

МОЛИТВА ИСЦЕЛЯЕТ

В тот день у нее хватило сил только на один урок по изучению Библии, но какое же это было прекрасное занятие! В конце встречи она улыбнулась и сказала: «Спасибо! Это то, что мне нужно было знать!»

Но больше всего меня поразила молитвенная часть наших встреч. В начале изучения библейских уроков я помолилась простой молитвой, попросив Бога направлять нас. В последующие визиты она стала все чаще спрашивать о молитве.

– Вы молитесь так, как будто просто разговариваете с Богом. Как будто Он является Вашим другом.

– Так и есть, – заверила ее я.

Наконец, во время одного из посещений она с несвойственной ей смелостью сказала:

– Знаете, я молюсь, – она указала на свое окно. – Я сажусь в кресло, смотрю на небо и разговариваю с Ним. Как вы думаете... вы считаете, Он не против этого?

Это то, что мне нужно было знать!

Она посмотрела на меня
немного обеспокоенно.

О, нет! Богу это очень
нравится! Он совсем не против!
– завершила ее я.

– Вы так думаете? – просияла
женщина.

В следующий раз, когда я
пришла на встречу, ее уже не
было.
Церковь может оставить
самые ужасные раны в нашем
представлении о характере
Бога. Но это не обязательно
должно быть концом истории.
Так будьте церковью сегодня!
Если кто-то был ранен теми, кто

исказил представление о Боге, вы можете принести исцеление.
Вы можете стать проводником любви, радости и мира.

Он исцеляет сокрушенных сердцем и перевязывает их раны. И
иногда Он использует нас. 7

Николь Паркер – автор бестселлера «Рассказы об Исходе», повествующего об исходе глазами детей Халева и Иисуса Навина. В серии раскрываются библейские принципы исцеления и развития веры в условиях травмы. Она имеет степень магистра в области пасторского служения и степень магистра в области библейского консультирования. Является преподавателем кафедры религии в Южном Адвентистском Университете, где ее муж, доктор Алан Паркер является профессором. Они живут в Колледждейл, штат Теннесси, с их четырьмя шумными детьми.

MARRIED TO A PASTOR?

Discover a safe place to fellowship, ask questions, and
learn from others on Facebook and Twitter!

DISCUSS

SHARE

CONNECT

Official groups for ministry spouses online:



ministerialspouses



@ministryspouses



@gc_ministerial_spouses

NEW

<https://www.facebook.com/groups/esposasministeriales/>



УБОРКА С РАДОСТЬЮ

МОЖЕМ ЛИ МЫ БЫТЬ БЛАГОДАРНЫ ЗА НАШИ ОБЯЗАННОСТИ?

Я ДОСТАЛА ВЕНИК И начала подметать наши деревянные полы. Я работала не прилежно, раздраженная теми задачами, которые стояли передо мной. Была пятница. В доме царил беспорядок, у меня был длинный список дел, трое маленьких детей бегали вокруг моих ног, и я чувствовала себя измотанной. Я быстро, насколько смогла, собрала мусор в совок и с глубоким вздохом выбросила.

Когда я тащила метлу в другую комнату, маленький голос произнес:

– Мамочка, почему ты не любишь убираться в нашем доме? Так приятно, когда все выглядит красиво к субботе, – моя шестилетняя дочь смотрела на меня вопросительным взглядом.

Я попыталась улыбнуться, подметая коридор, но вопрос Бетани заставил меня задуматься. Почему я так раздражаюсь от уборки? Что, если бы я была благодарна и довольна моими домашними обязанностями, а не воспринимала их как бремя? Не правда ли, это немного нелепо? Разве уборка может быть в радость?

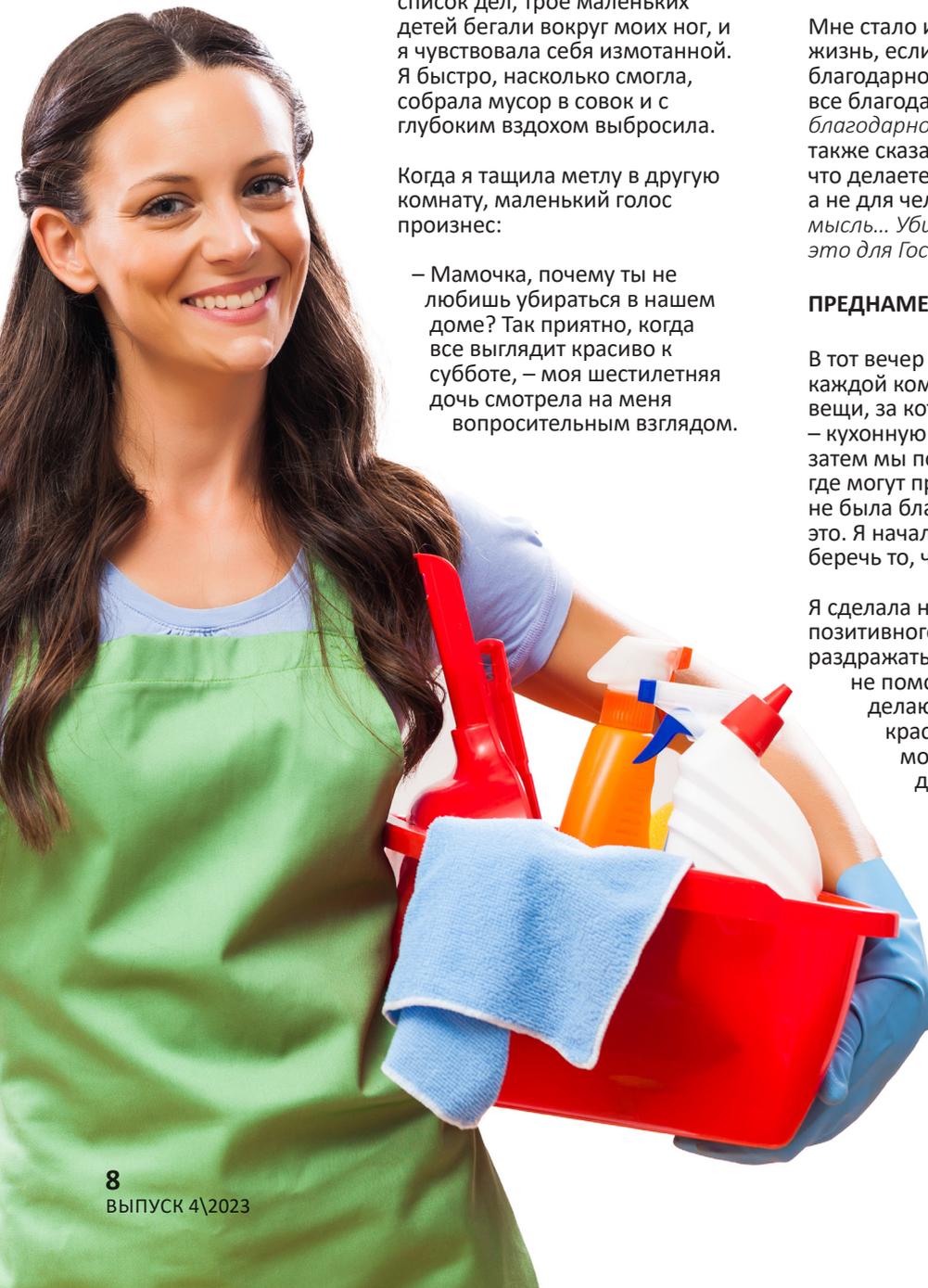
Мне стало интересно, как изменится моя жизнь, если я буду делать уборку с радостью и благодарностью. Я вспомнила слова Павла: «За все благодарите» (1 Фес. 5:18). *Могу ли я быть благодарной, делая работу по дому?* Павел также сказал в Послании к Колоссянам: «И все, что делаете, делайте от души, как для Господа, а не для человеков» (Кол. 3:23). *Интересная мысль... Убираю ли я свой дом, как будто делаю это для Господа?*

ПРЕДНАМЕРЕННЫЙ ВЫБОР

В тот вечер мы с семьей обошли весь дом. В каждой комнате мы благодарили Бога за те вещи, за которые не благодарили Его раньше – кухонную утварь, ковры, мусорные баки. А затем мы посвятили каждую комнату, как место, где могут процветать доброта и радость. Если я не была благодарна за что-то, я решила отдать это. Я начала избавляться от ненужных вещей и беречь то, что наполняло меня радостью.

Я сделала намеренный выбор в пользу позитивного отношения к уборке. Было легко раздражаться из-за объема работы. Но это не помогало. Иисус сказал, что все, что я делаю для своей семьи, делая наш дом красивым, я делаю для Него. Убираясь, я молилась: «Иисус, я так рада, что могу делать это для Тебя и своей семьи».

Я не могла излить дорогой парфюм к ногам Иисуса. Я не пастор и не миссионер. Но когда я навожу порядок, сортирую мусор или убираюсь в ванной, я все равно это делаю для Него. И это, как ни странно, доставляет мне глубокую радость. Даже когда я убираю там, где никто никогда не увидит, Иисус знает, что я делаю это для Него. Изменилось мое отношение к стирке, глажке, готовке и походам в магазины.



Теперь я воспринимаю работу по дому как искусство

Каждая из этих задач стала актом радостной доброты, когда я говорю в своем сердце: «Я делаю это, потому что люблю Иисуса и мою семью».

Теперь я воспринимаю работу по дому как искусство. Да, искусство. Я люблю создавать красивые вещи, и я поняла, что уборка и наведение порядка – это тоже творчество, потому что оно делает наш дом красивее. Сосредоточение на художественном аспекте уборки помогает мне сохранить позитивный настрой и наслаждаться тем, как моя работа меняет облик нашего дома. Уборка помогает мне оставаться в форме: я хожу, делаю растяжку и ношу тяжести. Иногда я слушаю музыку прославления и пою во время работы.

УБОРКА С МОЛИТВОЙ

Когда я делаю уборку в разных комнатах, я сосредотачиваюсь на разных аспектах своей молитвенной жизни. В одной комнате я сосредотачиваюсь на прославлении Бога. Ванная комната хороша для исповеди, потому что я могу представить, что мои грехи навсегда смыты! Я благодарю Бога за одежду, которая у нас есть, когда я стираю, штопаю и глажу. Я благодарю Бога за то, что Он дает нам хорошую еду, когда готовлю ужин или хожу в продуктовый магазин. Во время выполнения своих обязанностей я молюсь за определенного человека. Когда я приезжаю к внукам, моя особая задача – разобрать десятки пар чистых носков, и мы превращаем это в игру, чтобы всем было весело в этом участвовать!

Такое «благодарное отношение» к работе по дому не возникло в одночасье. Я поняла, что иногда мое негативное отношение было вызвано моими собственными нереалистичными ожиданиями о том, как мой дом должен выглядеть, или сколько всего я должна сделать за день. Я научилась принимать «достаточно хорошую уборку», чтобы найти баланс в своей жизни. Время от времени я все еще раздражаюсь из-за домашних дел, особенно, если чувствую, что перегружена. К счастью, мой муж знает, что если я начинаю раздражаться, то лучшее, что он может сделать – это предложить мне помощь и оценить то, что я делаю.

Мой эксперимент с уборкой с радостью дал неожиданные результаты. Теперь я с нетерпением жду дел по дому! Я воспринимаю это как мирный успокаивающий отдых от интенсивной «мыслительной работы» и времени у экрана, связанного с моим служением. Наши дети выросли с более позитивным отношением к домашним обязанностям, потому что, когда я стала показывать, что я ими наслаждаюсь, дети стали выражать желание помочь мне.

Это полезно для моего психического здоровья, потому что теперь я получаю удовольствие от работы по дому. Я больше не вижу себя в роли перегруженной прислуги, а вижу себя в роли «домашнего художника». Работа с творчеством и любовью дает мне ощущение цели. Я испытываю повышенное чувство благодарности за то, что Бог даровал нам много вещей – то, что нуждается в уборке, и то, что помогает мне в уборке.

Бог постоянно находится рядом с нами, когда мы работаем, убираем, готовим, чиним, занимаемся работой в саду и заботимся о наших семьях. Он заботится о нас, какой бы рутинной ни казалась нам наша работа. Он желает, чтобы мы испытывали радость, а не печаль и разочарование, потому что наше довольство и благодарность являются благословением не только для нас, но и окружающих. Иисус призывает нас приходить к Нему, когда мы чувствуем себя обремененными и перегруженными, чтобы Он мог даровать нам покой.

Попробуйте провести свой собственный эксперимент по уборке с радостью. Желаю вам находить благодарные благословения во всем, что вы делаете для Него, прямо в вашем доме, потому что Он все видит. Он знает, что вы делаете все это для Него, и Он будет всегда ценить эти, казалось бы, незначительные поступки любви. 7

Карен Холфорд – директор отделов семейного, детского и женского служения в Трансъевропейском дивизионе. Она являлась женой пастора больше четырех десятилетий. Сейчас у нее есть много белой мебели и аксессуаров, которые в основном являются подержанными вещами, которые она покрасила в белый цвет или купила в секонд-хенде. На них не видно пыли, большинство белых тканей можно отбеливать, а вещи легко вписываются в новый дом при переезде!



ПРОВЕРКА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

КАК УКРЕПЛЯТЬ ПОЗИТИВНОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ В ВАШЕЙ СЕМЬЕ?

ПРОБЛЕМЫ ПСИХИЧЕСКОГО здоровья затрагивают большую часть населения, в том числе и тех, кто является членами религиозных общин. Чтобы решить эту проблему, царящую в нашем обществе, мы должны искать способы поддерживать психическое здоровье в хорошем состоянии.

ЧТО ТАКОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

Психическое здоровье включает в себя наше эмоциональное, психологическое и социальное благополучие. Оно влияет на то, как мы думаем, чувствуем и действуем. Оно также помогает определить, как мы справляемся со стрессом, как относимся к окружающим и как принимаем решения. Хорошее психическое здоровье также важно, как и здоровое тело. Однако Библия идет еще глубже. В 3 Иоанна 1:2 говорится: «Возлюбленный!

Молюсь, чтобы ты здравствовал и преуспевал во всем, как преуспевает душа твоя». Важно отметить, что физическое, психическое и духовное здоровье взаимосвязаны.

Простой способ измерить эмоциональное и психическое благополучие – представить себе прямую линию со шкалой от негатива на одном конце (депрессия) к позитиву на другом конце (радость). Шкала представляет собой то, что люди думают и чувствуют в отношении своей жизни. Они могут основывать свою оценку на качестве своих отношений, положительных эмоциях и устойчивости, осознании своего потенциала и реализации, благословениях любого рода, общей удовлетворенности жизнью или даже чувстве самореализации в служении. Все это вместе взятое считается глобальной оценкой удовлетворенности жизнью.

Для большинства людей место, которое они определяют на этой шкале для себя, находится где-то посередине, что говорит о сбалансированности мышления. В плохие дни мы можем склоняться больше к негативу, в хорошие – к радости. Однако те, кто научился доверять Богу, как правило, находятся ближе к состоянию радости и имеют балл выше среднего в глобальной оценке. Люди с неуравновешенной психикой часто склоняются в негативную сторону, что

Мы можем оставаться спокойными и доверять Богу.

приводит к нарушению равновесия, депрессии и отчаянию. Чтобы процветать, нам необходимо находить смысл и содержание жизни. Когда наш разум постоянно питается неблагоприятными обстоятельствами, это негативно сказывается на наше тело и дух. Проблемы с психическим здоровьем могут коснуться человека в любом возрасте. По имеющимся данным, у 10% детей и подростков, ставится диагноз психического расстройства. Однако считается, что сейчас эта цифра гораздо выше из-за многих факторов последних лет, включая пандемию. Тем не менее, основными факторами являются семейная история психических заболеваний и жизненный опыт, связанный с жестоким обращением, отвержением или травмирующими событиями. Злоупотребление психоактивными веществами также является одним из ключевых факторов, вызывающих психические проблемы. Ухудшение психического здоровья обычно можно заметить по изменениям в мышлении, чувствах и поведении. Люди с эмоциональными или психическими проблемами могут очень негативно относиться к жизни. Они часто плачут, много беспокоятся, испытывают страх и тревогу. Они могут страдать от бессонницы или снижения аппетита. Они могут начать изолироваться и терять мотивацию к занятиям, которыми раньше увлекались. Они также могут возвращаться к незрелому поведению.

СВЯЗЬ С ДУХОВНЫМ ЗДОРОВЬЕМ

Психическое здоровье связано с духовным здоровьем, потому что тревожные мысли часто вызываются непрощающим духом, ненавистью, обидами, негодованием, горечью, сомнительными отношениями и неправильным духом. По словам Эллен Уайт, душевное здоровье – «ясность ума, спокойные нервы, тихий мирный дух, подобный Иисусу». Психические проблемы, говорит она, подобны болезни, которая развивается по мере того, как разум поддается постоянным

попыткам дьявола насадить нам плохие привычки мышления.

Сатана прилагает все усилия, чтобы захватить наши умы и поработить нас негативом. Библия напоминает нам в 1 Иоанна 4:1: «Возлюбленные! Не всякому духу верьте, но испытывайте духов, от Бога ли они, потому что много лжепророков появилось в мире». Будучи отцом лжи, сатана сделает все, чтобы разрушить мир Божьих детей и свести на нет нашу радость во Христе. Все попытки самостоятельно восстановиться и защитить наше душевное состояние бессильны, потому что только Божий Дух может изменить злые мысли и «очистить источники жизни... Чтобы грешный человек стал святым».

Вот некоторые рекомендации по укреплению психического здоровья в домашних условиях:

- Стройте крепкие, любящие и заботливые отношения в семье.
- Подавайте пример позитивного настроения и стойкости духа в испытаниях.
- Помогайте друг другу развивать хорошую самооценку. Когда наше самовосприятие здорово, эмоциональное состояние значительно улучшается, и нам легче противостоять негативу.
- Проявляйте искренний интерес друг ко другу. Таким образом, члены семьи чувствуют поддержку и ценность.
- Учите детей здоровому отношению к разочарованиям. Жизнь не всегда проходит по гладкому спокойному морю, в ней есть штормы и волны, с которыми приходится бороться. Дети должны научиться принимать их как часть жизни и двигаться дальше.
- Будьте внимательны и уважительны, и прислушивайтесь к чувствам друг друга. Практикуйте эффективное общение; слушайте без осуждения и без предвзятых мнений.
- Создавайте безопасную и позитивную обстановку



*Сатана
прилагает
все усилия,
табы
поработить
нас
негативом.*

в доме. Защищайте детей от влияния средств массовой информации. Родители должны сами ограничивать время перед экраном и проводить качественное время с семьей, включая активный отдых на свежем воздухе. Будьте осторожны, обсуждая серьезные семейные проблемы в присутствии детей!

- Будьте примером для подражания, заботясь о своем психическом здоровье. Практикуйте самоконтроль во всех аспектах жизни; это начинается с контроля того, что мы думаем. 2 Тимофею 1:7 говорит: «Ибо дал нам Бог духа не боязни, но силы и любви и целомудрия».
- Избегайте формирования и распространения полярных политических идей, взглядов и предрассудков в отношении расовой дискриминации.
- Воспитывайте детей и молодежь сбалансированно. Эллиен Уайт говорит: «Необходимо избегать как излишнего потакания, так и неподобающей суровости. Хотя бдительность и решительность необходимы, крайне желательно также сочувствие и нежность. Родители, помните, вы имеете дело с детьми, борющимися с искушением, и для них так же тяжело сопротивляться этим недобрым порывам, как и влечениям, осаждающим людей в зрелые годы. Дети, действительно стремящиеся поступать правильно, могут вновь и вновь ошибаться, они часто нуждаются в поощрении прилагать силы и проявлять настойчивость. С молитвой и вниманием следите за развитием этих молодых умов. Укрепляйте каждый добрый порыв, ободряйте каждое благородное действие»⁷.
- В сложных ситуациях помогайте детям и подросткам решать проблемы.
- Сделайте общение с Богом приоритетным для семьи. Пропагандируйте истину в Библии, делитесь Божьими обетованиями в Его написанном Слове и вместе читайте Дух Пророчества.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В Марка 4:35-41 напоминает нам об очень важном аспекте христианской жизни. Когда ученики были напуганы страшной бурей, ужасными волнами и непрекращающимся ветром, Иисус мирно спал. Этот случай помогает нам понять, с точки зрения психического здоровья, что нет смысла испытывать стресс в неконтролируемых обстоятельствах. Мы можем оставаться спокойными и доверять Богу.

Нам нужно полностью осознать Божье присутствие и Его могущественную власть над нами. Мы должны смотреть глазами веры и быть полностью уверенными в Его водительстве и защите. Нам нужно постоянно смотреть на Бога и всегда доверять Ему. В любой ситуации мы можем действовать спокойно, разумно и последовательно, опираясь на нашу веру в Него.

Если мы заботимся о своем психическом здоровье, то должны уделять первостепенное внимание отношениям с Богом. Когда жизнь становится сложной, Бог не всегда меняет ситуацию, с которой мы сталкиваемся, но Он всегда с нами, и дает нам силы мыслить позитивно и сохранять свой разум. 7

1 "What is Mental Health?" SAMHSA, <https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health>, accessed 18 Dec. 2023.

2 Unless otherwise indicated, Bible texts are from the English Standard Version (ESV).

3 "Children and Young People: Statistics," Mental Health Foundation, <https://www.mentalhealth.org.uk/statistics/mental-health-statistics-children-and-young-people>, accessed 18 Dec. 2023.

4 "Warning Signs and Symptoms," National Alliance on Mental Illness, <https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Warning-Signs-and-Symptoms>, accessed 18 Dec. 2023.

5 Ellen G. White, *Letters and Manuscripts*, vol. 4, letter 7, 1885, par. 11.

6 Эллиен Уайт, *Путь ко Христу*, 18

7 Эллиен Уайт, *Воспитание детей*, с. 263, 264

*Оратай Чуресон, кандидат наук,
директор Отдела детского служения
Генеральной Конференции*

НА СТАРТ, ВНИМАНИЕ, МАРШ!

МЫ ВСЕ ХОТИМ ПОЛУЧИТЬ ГЛАВНЫЙ ПРИЗ

«НЕ ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧТО БЕГУЩИЕ на ристалище бегут все, но один получает награду? Так бегите, чтобы получить» (1 Кор. 9:24).

Несколько лет назад в школе моего сына проходил спортивный праздник. Но в то утро нам пришлось поехать с ним в больницу, потому что у него была инфекция в ушах. Пока он находился в больнице, то упорно твердил, что хочет поехать на спортивное мероприятие. Поэтому после того, как его осмотрел врач, папа отвез его туда, чтобы он смог немного насладиться этим днем.

Он даже участвовал в забеге в своей возрастной категории и занял второе место. Ему вручили медаль, но несколько дней он не мог успокоиться, потому что хотел прибежать первым. В результате он стал говорить о том, что нужно больше есть, чтобы быть сильнее и быстрее, и заниматься спортом, чтобы быть лучшим в следующем забеге. Это был образ мышления пятилетнего ребенка – в стремлении получить приз делать все, что он считал нужным, чтобы добиться успеха в забеге.

КАКОВА ВАША ЦЕЛЬ?

Мы все стремимся к призам в этой жизни. Мы делаем все, что считаем нужным, чтобы достичь своих целей и добиться успеха. Мы получаем образование, ищем работу, женимся и многое другое. Все это мы делаем, пока бежим по жизни. Действительно, мы должны стремиться, добиваться и быть успешными. Однако все это – ради временных наград.

Есть небесный приз, к которому все мы должны стремиться. Мы должны делать все, что необходимо по Слову Божьему, по милости и благодати нашего Господа и Спасителя, Иисуса Христа.

В этой гонке нам не нужно надеяться на свои силы и полагаться на свою собственную тактику и стратегию. Иисус уже показал стратегический путь в Своем Святом Слове. Он готов дать нам Свою силу и сделать невозможное возможным.

Лучшее из всего этого: все, кто участвуют в этом забеге, получат приз. Так чего же мы ждем, чтобы начать забег?

На стар, внимание, марш!

7

Фелиша Фрэнсис-Миллер – член Северо-Ямайской Конференции на Ямайке.



*Иисус уже
показал
стратегический
путь.*



ДАВАТЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ

ЖИЗНЬ С ИЗБЫТКОМ МОЖЕТ СТАТЬ ВАШЕЙ

«ПАПА, ТВОЙ ГОЛОС ЗВУЧИТ по-другому сегодня. Что случилось?»

Брэд* недавно вышел на пенсию. И хотя он с нетерпением ждал, когда сможет наслаждаться беззаботным графиком, но обнаружил, что жизнь без рутины, цели и общения становится скучной и унылой. Телефонные разговоры с сыном были наполнены жалобами и недовольством.

Затем он услышал призыв стать волонтером в еженедельном служении в продовольственном банке близлежащей церкви. Не найдя ничего лучшего, он решил посетить один рабочий день по раздаче продуктов и посмотреть, что это такое.

Когда он пришел рано утром, его радушно встретила группа веселых волонтеров, которые сразу же включили его в напряженную работу по подготовке и раздаче многочисленных коробок с продуктами. Его поразило веселое общение между волонтерами. Казалось, они действительно наслаждались друг другом и работой, которую выполняли.

Его паразитом веселое общение между волонтерами.

По мере того, как шло утро, он почувствовал, что заряжается энергией, встречая и помогая разным членам общины – молодым семьям, пожилым людям и людям, не имеющим жилья, которые благодарили за еду и дружелюбное обслуживание. В такой помощи было что-то такое, что удивительным образом питало его дух и наполняло радостью.

Брэд очень увлекся этим служением и сейчас является постоянным членом команды волонтеров продовольственного банка, не только помогая в день раздачи, но и участвуя в различных активностях в будние дни, пополняя полки и морозильные камеры продуктами. В его жизнь вернулись смысл и цель.

СЮРПРИЗ!

Мы помогаем себе, когда помогаем другим. Вот как это работает:

- Наши собственные заботы и тревоги часто теряют свою значимость, когда мы открываем сердце, разум, время и ресурсы для насущных нужд других людей.
- Одиночество и депрессия становятся менее вероятными при более активном социальном взаимодействии.
- Общее состояние здоровья часто улучшается, когда мы помогаем другим, благодаря снижению уровня нашего собственного стресса, что может привести к снижению кровяного давления и улучшению сна.
- Повышение интереса к улучшению собственного образа жизни, например, к более регулярным физическим упражнениям и более правильному выбору продуктов питания.
- Помощь другим часто приводит к благодарности и ощущению благополучия, когда мы осознаем, как много у нас благословений.

ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ПОМОГАЕТ ДЕТЯМ

Помощь приносит пользу физическому и психическому здоровью не только взрослых. Дети и подростки, которые участвуют в волонтерской деятельности, часто получают те же преимущества, такие как улучшение физического и психического здоровья, повышение самооценки. Они склонны к более позитивному взгляду на жизнь и реже страдают от депрессии, чем их сверстники, которые не участвуют в служении.

Часто родители вместе со своими детьми могут участвовать в волонтерских проектах. Это может быть помощь в раздаче еды, уборка двора или парка, раздача теплой одежды бездомным или даже посадка деревьев. Вознаграждение, которое получает семья, объединенная в бескорыстных проектах служения, очень многообразно, бесценно и долговечно.



ЭТО БИБЛЕЙСКИЙ ПУТЬ

Писание говорит нам, что бедные, вдовы, сироты и нуждающиеся всегда будут среди нас в этой жизни. Легко понять, почему, ведь наш греховный мир полон ситуаций бедности и нужды из-за бедствий, болезней, потери работы, плохого здоровья, инвалидности и немощи (Ин. 12:8; Втор. 15:7,11; Притч. 19:7; 1 Тим. 6:17-19). Иисус знал об этой печальной реальности. Он продемонстрировал в Своей жизни истинное средство, которое приносит благословение как страдающему, так и желающему ему помочь.

В основе человеческого сердца лежит эгоизм. Однако сосредоточенность на себе может привести к неудовлетворенности, потере перспективы, сожалениям, депрессии и, в конечном итоге, к потере здоровья и даже жизни. Но, выходя за пределы себя в доброте и служении другим, мы не только дарим благословение, но и сами получаем его, поскольку стремимся следовать библейским рекомендациям и примеру нашего Бога, Который не только поддерживает все творение, но и не жалеет сил, чтобы помочь, направить и спасти человечество.

Когда мы отдаем себя на служение другим, жизнь становится более насыщенной, богатой и приносящей удовлетворение. Это подтверждают следующие стихи: «Блаженнее давать, нежели принимать» (Деян. 20:35).

«Кто напоет других, тот и сам напоен будет» (Притч. 11:25).
«Давайте, и дастся вам: мерою доброю, утрясенною, нагнетенною и переполненною отсыплют вам в лоно ваше; ибо, какую мерою мерите, такую же отмерится и вам» (Лк. 6:38).

*Имя изменено.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ:

<https://www.health.harvard.edu/blog/volunteering-may-be-good-for-body-and-mind-201306266428>

<https://www.craiggreenfield.com/blog/thepooryouwillalwayshave>

<https://www.usnews.com/news/health-news/articles/2023-06-01/helping-others-as-volunteers-helps-kids-flourish-study>

<https://blogs.acu.edu/lytlecenter/2020/03/21/thriving-in-crisis-serving-others/>

Рэй Ли Купер – дипломированная медсестра. У нее и ее мужа Лоуэлла двое взрослых детей и трою очаровательных внуков. Большую часть своего детства она провела на Дальнем Востоке, а затем на протяжении 16 лет вместе с мужем работала миссионером в Индии. Она увлекается музыкой, творчеством, кулинарией и чтением.



“Вы становитесь богатыми, помогая бедным; вы также становитесь богатыми, помогая богатыми! Помоощь делает вас богатыми!”

—МЕХМЕТ МУРАТ ИЛЬДАН



ПОЛЕЗНЫЕ

СОВЕТЫ

МОЙ РАЗГОВОР С ИИСУСОМ

Представляли ли вы когда-нибудь, что в вашу дверь раздается стук, и, когда вы спрашиваете, кто там, оказывается, что там Иисус? А представляли ли вы, каким бы был разговор, если бы Он действительно был рядом? Может быть, это было бы примерно так:

Я: Иисус, Ты сошел в этот мир, полный ненависти, злобы и несправедливости. Ты – Всемогущий Князь всей Вселенной... Что заставило Тебя это сделать?

Иисус: Когда драгоценные дети, которых Я сотворил, стали злыми, Мне стало невыносимо видеть, как они страдают, и Я пришел, чтобы стать с ними «одним целым» и разделить их участь.

Я: Но разве Ты не знал, каково это будет? Здесь так ужасно!

Иисус: Да, Я знал. Но поскольку Я никогда не мог бы быть счастливым без Своих любимых детей, Я решил жить среди них, как один из них, и заплатить цену за их грехи, чтобы они навсегда остались рядом со Мной.

Я: Но у меня так много грехов в прошлом... Ты помнишь «тот»? Я много раз просил Тебя простить меня за этот грех.

Иисус: Мое дорогое, драгоценное дитя, пожалуйста, поверь Мне, я говорю тебе, что Я простил тебя в самый первый раз, когда ты попросил Меня об этом. Я видел, что ты искренне раскаиваешься, поэтому Я поместил «тот» грех в морские глубины и поставил над ним знак «Рыбалка запрещена». Мое величайшее удовольствие – прощать грехи! Пожалуйста, не слушай сатану, когда он пытается заставить тебя думать, что ты не прощен. Я победил его, и он знает это! Моя победа – это и твоя победа!

Я: Когда Ты вернулся на небеса, Ты вернулся как человек. Ты ведь мог бы вернуться и занять положение, которое было у Тебя до того, как Ты пришел на землю.

Иисус: Я мог бы, и в каком-то смысле так и сделал – Я и человек, и Бог. Но Я хотел быть «единым» со Своими братьями и сестрами навечно. Моя любовь к тебе, Мое дорогое дитя, никогда не изменится!

Я: Когда Ты вернешься, чтобы забрать меня жить с Тобой? Я очень, очень хочу жить с Тобой!

Иисус: И я очень, очень хочу, чтобы ты жил со Мной. Я приду за Тобой, как только смогу, дорогое дитя! Это время быстро приближается.

Я: Могу ли я молиться за Тебя, Иисус? Я знаю, что Ты ужасно скорбишь, когда видишь все, что происходит здесь в прекрасном мире, который Ты создал.

Иисус: Спасибо тебе, дорогое дитя, Я люблю тебя за это, и любовь ко Мне – это то, что нужно для того, чтобы ты жил со Мной.

Если сегодня к вам постучат в дверь, не ждите, что там окажется Иисус, потому что на самом деле все гораздо лучше... Ему не нужно приходить к вашей двери; вы можете поговорить с Ним в любое время и в любом месте. Разве не удивительно, что Творец и Создатель вселенной, а также наш Спаситель находится прямо здесь, чтобы выслушать нас? «Маленький я» для Него также важен, как и самая огромная материя в космосе! 7

Эвелин Гриффин – жена пастора на пенсии. У них с мужем четверо детей, 14 внуков и 1 правнук.

БЛАГОДАРНОСТЬ, ДАРУЮЩАЯ ЖИЗНЬ

ПОСМОТРИТЕ, ЧТО ПРОИСХОДИТ, ЕСЛИ ВЫ БЛАГОДАРИТЕ
ЛЮДЕЙ СПОСОБОМ, ДАЮЩИМ ЖИЗНЬ

БИБЛИЯ ПОЛНА выражений благодарности, многие из которых написаны царем Давидом в стихах и псалмах. Зная историю Давида, неудивительно, что он всю жизнь испытывал благодарность за постоянное присутствие Божие. Давид неоднократно выражал благодарность за Божью силу, защиту, милость и любовь. Вот лишь один из примеров, который мы находим в Псалме 27:7:

«Господь – крепость моя и щит мой;
На Него уповало сердце мое, и Он помог мне;
и возрадовалось сердце мое,
и я прославлю Его песнью моею».

В Новом Завете мы видим, как Иисус также благодарит. Рассмотрим эти отрывки из Евангелий от Матфея, Марка, Луки и Иоанна:

- От Матфея 26:27: «И, взяв чашу и благодарив, подал им и сказал: пейте из нее все».
- От Марка 14:23: «И, взяв чашу, благодарив, подал им; и пили из нее все».
- От Луки 22:17-19: «И, взяв чашу и благодарив, сказал: примите ее и разделите между собою... И, взяв хлеб и благодарив, преломил и подал им, говоря: силе есть Тело Мое, которое за вас предается; сие творите в Мое воспоминание».
- От Иоанна 6:23: «Между тем пришли из Тивериады другие лодки близко к тому месту, где ели хлеб по благословению Господнем».

Подобно Иисусу, мы произносим «благословение» перед едой. Мы учим наших детей благодарить других за подарки или добрые поступки. Мы интуитивно знаем, что благодарность – это хорошо. У нас также есть все больше научных доказательств того, что благодарность приносит физическую и психологическую пользу.

Интересно, что обычно мы не думаем о благодарности, как о привычке. И все же это не всем дано. Да, большинство из нас могут произнести элементарное «спасибо». Но есть ли способы выразить благодарность лучше, чем другие?



Подлинная благодарность призвана прославить другого человека.

ФОРМУЛА БЛАГОДАРНОСТИ

Доктор Маршалл Розенберг (1934-2015) – американский психолог, писатель и преподаватель, который выступал посредником в конфликтах по всему миру, в том числе между бандами и правительствами. В ходе своей карьеры он разработал методику ненасильственного общения (ННО), чтобы помочь людям выражать свои потребности и желания без вреда. Он заметил, что конфликты, агрессия и насилие возникают, когда людям отказывают в удовлетворении основных человеческих потребностей: автономии, признании, целостности, взаимозависимости, физическом воспитании, свободе и духовной связи.

Это предсказуемо. Когда наши потребности не удовлетворены, мы чувствуем злость, уныние или безнадежность. Но когда наши потребности удовлетворены, мы чувствуем вдохновение, радость, облегчение и благодарность.

По мнению доктора Розенберга, существует способ ненасильственного выражения благодарности. Это может показаться странным. Как благодарность может быть «насильственной»? Большинство выражений благодарности – это суждения, объясняет он, и они часто направлены на то, чтобы получить что-то взамен, например, хорошее поведение, более усердную работу или связи. Например, «Спасибо, что ты такая хорошая дочь», «Вы такой прекрасный работник» или «Вы лучший пастор из всех, которые у меня были». Это слова похвалы, комплимента и сравнения, а не подлинная благодарность.



ТЕКСТЫ БЛАГОДАРЕНИЯ

Уделите некоторое время размышлениям над следующими текстами:

- **2 Царств 22:50:** «За то я буду славить Тебя, Господи, между иноплеменниками и буду петь имени Твоему».
- **1 Пар. 16:34:** «Славьте Господа, ибо вовек милость Его».
- **Пс. 9:2:** «Буду славить Тебя, Господи, всем сердцем моим, возвещать все чудеса Твои».
- **Ис. 25:1:** «Господи! Ты Бог мой; превознесу Тебя, восхваляю имя Твое, ибо Ты совершил дивное; предопределения древние истинны, аминь».
- **1 Кор. 15:57:** «Благодарение Богу, даровавшему нам победу Господом нашим Иисусом Христом».
- **1 Фес. 5:18:** «За все благодарите; ибо такова о вас воля Божия во Христе Иисусе».
- **Откр. 11:16,17:** «И двадцать четыре старца, сидящие пред Богом на престолах своих, пали на лица свои и поклонились Богу, говоря: благодарим Тебя, Господи Боже Вседержитель, Который еси и был и грядешь, что Ты принял силу Твою великую и воцарился».

Что в этих отрывках вызывает у вас отклик, когда вы задумываетесь о своих отношениях с Богом? Найдите время, чтобы написать свою собственную благодарственную записку Богу.

*Когда мы намеренно практикуем подлинную
благодарность, наши отношения процветают*



ПОПРОБУЙТЕ НЕМНОГО БЛАГОДАРНОСТИ!

Подумайте о ком-то, кого вы хотите поблагодарить. Напишите им записку, используя шаблон доктора Розенберга: Наблюдение + потребность + чувство.

Наблюдение – что этот человек сказал или сделал такого, что сделало вашу жизнь прекраснее? «Твоя доброта ко мне» — это не настолько конкретно, как «Твоя помощь по сбору листьев». Будьте настолько конкретны, насколько это возможно. Это поможет человеку почувствовать, что его заметили, а это одна из наших глубоких человеческих потребностей.

Потребность – какую потребность удовлетворили в вас слова или действия этого человека? Опять же, будьте конкретны. Каким бы коротким ни было предложение или незначительным поступок, ваша жизнь обогатилась. Пусть люди знают об этом.

Чувства – что вы чувствуете сейчас, когда вспоминаете этот опыт? Не то, что вы чувствовали в тот момент, когда человек сказал или сделал что-то особенное для вас. А то, что вы чувствуете сейчас.

Когда мы намеренно практикуем подлинную благодарность, наши отношения процветают. Посмотрите, что произойдет, если вы будете благодарить людей таким способом, дающим жизнь.

Вместо этого доктор Розенберг предлагает модель, как выразить другим признательность и благодарность, которая дарует жизнь. Это простой шаблон: Наблюдение + потребность + чувство. Выражение благодарности, предложенное таким образом, предназначено исключительно для того, чтобы отметить то, что кто-то другой сделал для вас, и это улучшило вашу жизнь.

Вот пример: «Ты встала сегодня утром так рано и приготовила мне завтрак перед моим отъездом в аэропорт. Ты знала, что я буду спешить, и нашла время, чтобы сделать мое утро легче. Вспоминая этот маленький жест, я чувствую, что меня очень любят и поддерживают. Спасибо!»

«Спасибо» само по себе или «Ты такой хороший супруг» не имеют одинакового эффекта. Когда мы даем людям понять, что видим, что они сделали для нас, что их поступок удовлетворил нашу конкретную потребность, и что, оглядываясь назад, мы испытываем прекрасные чувства в отношении того, что было сделано для нас, мы обогащаем их жизнь в ответ. Подлинная благодарность призвана радовать другого человека. Никаких обязательств.

Вспомните слова Давида в Псалме 27:7: «Господь – крепость моя и щит мой; На Него уповало сердце мое, и Он помог мне; и возрадовалось сердце мое, и я прослаблю Его песнью моею». Можете ли вы увидеть, как Давид использует шаблон: Наблюдение + потребность + чувства? Да! Задолго до доктора Розенберга Писание, вдохновленное Подателем Жизни, учило нас, как возносить благодарность, дарующую жизнь. ■

Таня Р. Кочран – кандидат наук, профессор английского языка и коммуникации в Юнион-Колледж в Линкольне, штат Небраска.

ОТМЕЧАЯ МОЕГО СУПРУГА

ВРЕМЯ ВЫРАЗИТЬ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТЬ ТОМУ ОСОБЕННОМУ ЧЕЛОВЕКУ

ОНА РАБОТАЕТ НА КУХНЕ, как Марфа. Время от времени я слышу звон посуды и бряцанье ложек и вилок, останавливаюсь и задумываюсь о том, что эта женщина является моей спутницей дольше, чем кто-либо другой на земле. Скоро она позовет, и я присоединюсь к ней за очередным восхитительным ужином.

Она прекрасно готовит. Как пастор, я пробую самые разные деликатесы, но этой женщине каким-то образом удается превзойти их все. Она с легкостью и изяществом готовит еду для множества людей в нашем доме, одновременно уделяя внимание и общаясь со своими гостями.

Иногда я с удивлением наблюдаю за ней – за этой женщиной, которая является моей женой. Неделю за неделей она сидит одна на скамье и слушает своего мужа, стоящего перед прихожанами. Она знает этого человека лучше, чем кто-либо другой. Она видит его недостатки и ошибки, она живет с его кризисами, его личными страданиями и его борьбой за лидерство.

Она видела его сегодня утром, стоящего перед зеркалом с меньшим количеством одежды, чем за кафедрой. Но она слушает послание от Бога через этого человека. Она слышит замечания, критику его проповедей и его

руководства, лекции людей, которые надеются донести до пастора свою мысль через его жену.

ДУХОВНЫЕ ДАРЫ

Ее ждут на каждом событии, она служим многим у больничной койки. Она открывает свое сердце и душу и служит так же, как и ее муж, многим сломленным и страдающим людям в церкви и несет на себе груз множества людей, которые, как она знает, нуждаются во внимании и любви. Ей не комфортно находиться в центре внимания или играть роль лидера, однако она может инстинктивно заметить в толпе человека с проблемой и умудриться оказаться рядом с ним на встрече. Она обладает удивительным духовным даром чуткости и заботы.

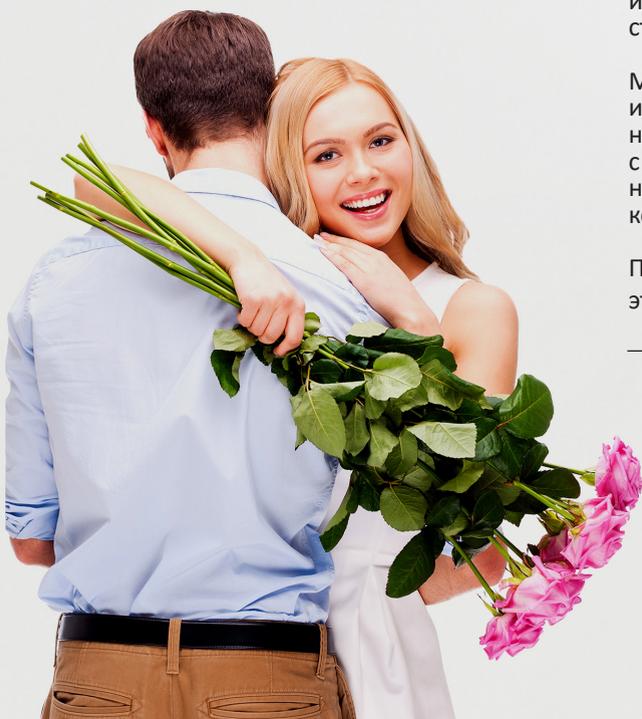
Она тщательно выбирает вещи на распродаже и при этом каким-то образом умудряется одеваться с шиком и спокойной элегантностью, не выглядя ни бестактно, ни неряшливо. Временами ей приходится балансировать между очень занятой медсестрой, матерью, домработницей и первой леди. В одиночестве своего дома она плачет от уныния, но удивительным образом принимает все это и продолжает с достоинством и изяществом служить.

Никакие таланты не могут подготовить человека к такой роли, ведь только по Божьей милости она является тем, кто она есть, и делает то, что делает. Бог призвал, и она ответила на этот Божий призыв. Бог использовал ее и предназначил для одного из самых сложных служений, и только вечность покажет, каким благословением она стала для многих людей.

Многие пасторы потеряли свое служение и свой брак из-за стресса, которому подвергаются их отношения, но Бог благословил многих из нас в служении супругой с безупречным характером и стойкостью, которая, несмотря ни на что, может улыбнуться и обнять нас, когда нам это очень нужно.

Подарите супруге вашего пастора слова ободрения в эти выходные. ■

Кеннет Кроуфорд был пастором на протяжении четырех десятилетий, а в последнее время занимал пост президента Конференции АСД на Аляске. Он также является пилотом, натуралистом и писателем, автором множества книг, в том числе «Юки», чтений Североамериканского дивизиона для 4 и 5 классов. Он и его жена на пенсии и живут в Колледж-Плейс, штат Вашингтон





РАСКРЫТ СЕКРЕТ ПИРОГА ЗА 600\$

ЧИТАЙТЕ ДАЛЬШЕ, ЧТОБЫ УЗНАТЬ СЕКРЕТ
ПРЕКРАСНОГО ПИРОГА И ХОРОШИХ ДРУЗЕЙ

Я ПОНИМАЮ, ЧТО ЭТОТ заголовок звучит как фальшивые новости, как что-то, что не стоит читать, но это совсем не так.

Через несколько недель после поминальной службы Шэрон Рассел, возлюбленной прихожанки церкви College View в Линкольн, штат Небраска, ее класс субботней школы устраивал мероприятие по сбору средств. Субботняя школа «Нечто другое» организует ежегодно мероприятие, на котором участники продают на аукционе свою лучшую выпечку и вкусные угощения тому, кто больше заплатит. Вырученные деньги помогают спонсировать благотворительные проекты, среди которых школьные обеды для детей беженцев, рождественские подарки для нуждающихся семей, деньги на помощь паре, которая восстанавливается после пожара, и помощь в оплате обучения для студентов колледжа, которые

испытывают трудности.

В течение долгого времени Шэрон вместе со своим мужем Малькольмом были членами этого класса субботней школы, и Шэрон была известна своими кулинарными шедеврами. Хотя она была известна тем, что использовала короткие пути и изменяла рецепты, уменьшая количество масла, сливок и сахара, пироги Шэрон были непревзойденными и выпекались в изысканной керамике Cedar Creek Pottery из Беатрис, штат Небраска.

Среди множества деликатесов на аукционе был пирог с надписью: «Черничный пирог по рецепту Шэрон Рассел, испеченный Джен Лемон».

Отсутствие Шэрон все еще ощущалось в кругу ее друзей. В тот вечер, когда в здании проходил аукцион за десерты, Малькольм гостил у друзей в Калифорнии. Не говоря ничего ему, члены церкви Рон Билофф и Марлин Шварц под громкие возгласы и заразительный смех перебивали ставки

Пироги Шэрон были непревзойденными.

друг друга за пирог по рецепту своей подруги Шэрон.

Аукцион прошел успешно и собрал более 3500 долларов. Семья Шварц принесла домой пирог стоимостью 600 долларов, положила его в морозилку и стала ждать возвращения Малкольма домой.

РАСКРЫТИЕ

Сюрприз с пирогом был запланирован в любимом ресторане Малькольма, The Oven. Марлин договорилась спрятать пирог на кухне The Oven до тех пор, пока не придет время десерта. Во время приема пищи была рассказана история, был подан пирог, и небольшая компания друзей разделила сладкий пирог с голубикой в неверии (из-за цены), благоговении (сколько же стоит каждый кусок?) и с теплыми воспоминаниями об ушедшем друге.

Ничего из этого не произошло бы без подруги Джен Лемон, которая приложила немало усилий, чтобы воссоздать пирог Шэрон. «Я стала большой поклонницей рецепта Шэрон», – вспоминает она.

СЕКРЕТНЫЙ РЕЦЕПТ ПИРОГА ШЭРОН ЗА 600 ДОЛЛАРОВ

1. Идете со скоростью Шэрон в отдел морозильных камер вашего любимого продуктового магазина и ищите пирог фирмы The Village PieMaker (выбор Шэрон).
2. Приносите не испеченный пирог на кухню и, пока он еще заморожен, перекладываете в любимую форму для выпекания пирога.
3. Выпекаете и подаете теплым или комнатной температуры с мороженым

Духовке Джен Лемон понадобилось 90 минут, чтобы испечь пирог стоимостью 600 долларов.

Шэрон использовала некоторые короткие пути – и не зря. Ее мантра повторялась за каждым изысканным обедом за столом Рассел: «Я не люблю готовить».

В жизнь есть вещи поважнее, чем проводить время на кухне».

Регулярное приготовление субботней еды для разных групп обозначало, что Шэрон должна была мыслить практично и работать быстро. Хотя ее методы экономии времени достойны восхищения, ее величайшими дарами были искренняя радость и готовность сделать так, чтобы каждый человек чувствовал себя желанным гостем в ее присутствии.

«Благодарительная душа будет насыщена, и кто напоет других, тот и сам напоен будет» (Притч. 11:25). В случае с Шэрон эти благословения бескорыстно распространялись на тех, кто принимал ее гостеприимство.

Когда в завершении ужина все наслаждались вкуснейшим пирогом, Шэрон с огромным удовольствием раскрывала свой секрет: домашний пирог был куплен в магазине. А ее кулинарное наследие продолжает жить. ■

Эни Холдсворт – внештатный графический дизайнер в Линкольн, штат Небраска, где она живет со своим мужем доктором Бенджамин Холдсворт, программным директором отделения религии в Юнион-колледж.



Пирог за 600 долларов, испеченный в форме для пирогов Шэрон Рассел.



Слева направо: Малкольм Рассел, Марлин Шварц, Шэрон Шварц, пирог за 600 долларов





ДАВАЙТЕ ПРОВЕДЕМ СЛУЖЕНИЕ **НА УЛИЦЕ!**

РЮКЗАК ДЛЯ ПРОГУЛОК ПОКЛОНЕНИЯ

Перед тем, как отправиться на прогулку, соберите сумку с необходимыми вещами. Возьмите воду, перекус, вашу Библию, бумагу для рисования и письма, ручки или карандаши. Возьмите с собой фотоаппарат, если у вас нет камеры на телефоне, чтобы вы могли фотографировать то, что наполняет вас восхищением. Вы можете также взять с собой книги о природе, чтобы вы могли определять растения, птиц и животных по пути, а также лупу, которая поможет вам внимательно рассмотреть Божье творение. Возьмите небольшие мешочки или контейнеры для сбора орехов и ягод или предметов, которые вы хотели бы взять домой. Можно также взять художественные материалы для рисования на камнях или мел для написания ободряющих надписей.



Я ВИЖУ БОГА!

Проведите игру «Я вижу», выбирая то, что создано Богом. Один человек замечает природный объект и говорит остальным: «Я вижу своими глазами что-то, что создал Бог, это...». Дальше называют цвет, форму или текстуру предмета, не говоря то, что он выбрал. Когда кто-то угадывает, что это за предмет, каждый описывает что-то в этом предмете, что наполняет его удивлением и хвалой Богу за то, что Он создал!



КАМНИ ДОБРОТЫ

Вам понадобятся краски для камней, перманентные маркеры, кисточки и банка или чашка для воды.

Также вам понадобится быстросохнущий герметик для защиты рисунков. Разведенный белый клей (ПВА) может запечатать краску и сделать ее водостойкой. Соберите на прогулке большие гладкие камни, раскрасьте их и оставьте сушиться на солнце. Маркерами напишите на камнях ободряющие послания или стихи из Библии.

Затем нанесите на рисунок слой герметика. Оставьте камни на видных местах, чтобы люди могли легко их обнаружить. Молитесь, чтобы послания принесли им радость!



ИГРА «БИБЛЕЙСКИЙ МЕШОЧЕК»

Возьмите с собой на прогулку тканевый или пластиковый непрозрачный мешок. Соберите различные упавшие предметы, которые могут упоминаться в библейских историях: камень, семена, листья, фрукты, овечья шерсть (чтобы изобразить овец), перья (чтобы изобразить птиц), лоскутки ткани, монеты, яичную скорлупу и другие предметы. Предложите участникам доставать из мешка какой-нибудь предмет и вспоминать библейскую историю, в которой он упоминается. Или попросите каждого человека в группе описать различные библейские истории, в которые включен этот предмет.



ПРОГУЛКА С РАЗДАЧЕЙ

Возьмите с собой на прогулку закуски и по пути раздайте другим людям. Это хороший способ проявить доброту и показать им Божью любовь.



РАДУЖНЫЙ ПОИСК

Найдите упавшие природные объекты каждого цвета радуги. Или сфотографируйте их, если у вас есть фотоаппарат. Прославьте Бога за все предметы и их цвета!



УГАДАЙ МОЮ ИСТОРИЮ!

Попросите всех собрать упавшие на землю природные материалы. Оставьте все остальное, чтобы оно росло. С помощью найденных вещей создайте картинку из библейской истории, разложив предметы на земле, чтобы проиллюстрировать сцену. Затем попробуйте угадать историю, которую загадал каждый человек.

Давайте проведем служение на улице!



ОСТАВЬТЕ ПОСЛАНИЕ

Напишите ободряющее послание в грязи вдоль дороги или используйте найденные предметы, например, маленькие веточки или камешки, чтобы сделать буквы для послания, улыбку или сердечко.

ИЗОБРАЗИТЕ ЭТО!

Найдите что-то, что создал Бог, и изобразите это на листе бумаги. Не обязательно, чтобы рисунок был идеальным. Обратите внимание на мелкие детали ракушки, листа или цветка, которые вы находите. Используйте художественные материалы, чтобы придать рисунку немного цвета. Включите библейский стих. Повесьте рисунок, когда вернетесь домой, или отправьте в подарок близкому человеку.



ПРОИЗВЕДЕНИЯ ИСКУССТВА С ЛИСТЬЯМИ

Цветы нужно оставлять для пищи насекомым и опыления, но во многих местах листья можно собирать и использовать для декоративно-прикладного искусства. Осенью соберите разноцветные листья, чтобы делать из них картины и узоры на земле. Можно перевернуть лист, положить сверху бумагу и с помощью восковых мелков сделать поделки из листьев. Или можно сделать корону из листьев. Для этого нарежьте из картона полоски шириной 4 сантиметра, достаточной длины, чтобы обернуть их вокруг головы и сделать корону. Положите полоски ровно, приклейте двусторонний скотч по всей длине и прикрепите к нему разноцветные листья или спрессованные и высушенные листья, чтобы получилась корона из листьев. Помните, что вы – принцессы и принцы в Божьем царстве. Прочитайте 1 Коринфянам 9:24,25.



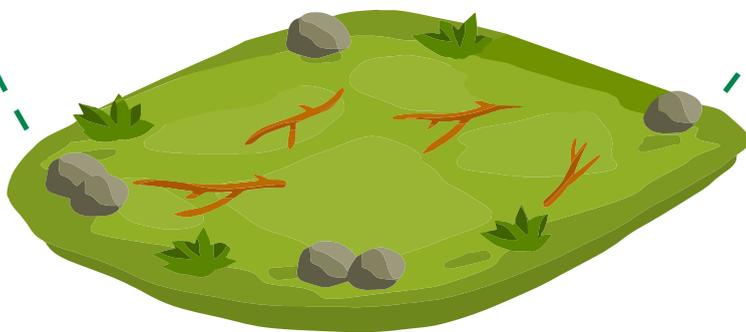
МОЛИТВА ПО ПУТИ

Во время прогулки ищите разные предметы, за которых можно помолиться. По очереди находите то, за что можно прославить и поблагодарить Бога. Расскажите Ему о своих опасениях по поводу сложных ситуаций, которые вы обнаруживаете, например, о том, что на земле много мусора или мало дождей. Молитесь о людях, которые встречаются вам по пути, и задавайте Богу вопросы о том, что Он сотворил.



ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ

Вместе с семьей сделайте на улице простую полосу препятствий из бревен, камней и кустов, которые нужно обходить или перешагивать. Попросите кого-нибудь из взрослых завязать вам глаза, взять вас за руку и провести через препятствия, подсказывая, в какую сторону двигаться и насколько высоко поднимать ноги. Затем поговорите о том, как Бог и Его Святой Дух проводят нас через жизненные препятствия. Как Бог помогает нам найти дорогу в темном мире и не упасть? Помните, что, если мы падаем, Он всегда нас снова поднимает. Прочитайте Псалом 36:24 и Псалом 114:8.



СБОР ТВОРЕНИЙ

Дайте каждому человеку картонную коробку из-под яиц с шестью секциями. Попросите их найти что-то, что будет представлять каждый день творения: возможно, черно-белый предмет для первого дня; что-то голубое для второго дня; трава, листья или лепесток для третьего дня; цветок, похожий на солнце или звезду для четвертого дня; перо для пятого дня; и что-то из животных для шестого дня. Покажите свои работы друг другу, отдыхая и вспоминая седьмой день (см. Бытие 1).

ПОТЕРЯННАЯ ОВЕЧКА

Возьмите с собой на прогулку игрушечную овечку или просто клубок шерсти. Попросите кого-нибудь из взрослых спрятать ее на вашем пути. Попробуйте найти ее. Или попросите кого-нибудь из взрослых спрятаться неподалеку и кричать: «Беее!», пока вы не найдете «потерянную овечку». Если вы находитесь в безопасном месте, вы можете тоже спрятаться и подождать, пока вас найдут! Прочитайте вместе от Луки 15:3-7.



Карен Холфорд – директор отделов семейного, детского и женского служения в Трансъевропейском дивизионе. Она любит проводить время, созерцая Божье творение, потому что это помогает ей чувствовать себя счастливой, здоровой и творческой.

НОВОСТИ С ПОЛЕЙ

Украинская Унионная конференция

Пасторы Украины и их жены собрались на встрече в июле 2023 года. Жены пасторов встретились в формате Zoom с Авророй Канальс, координатором Ассоциации Жена Пастора Генеральной Конференции.



Жены пасторов встретились в Украине



Жены пасторов встретились с Авророй Каланс через Zoom



Пасторы и их жены вместе на встрече в Украине

Южный Африканско-Индийский дивизион



Координаторы ассоциаций «Жена Пастора» встретились на обучении по лидерству в Мпонеле, Малави



Жены пасторов на встрече по лидерству в Малави



Жены пасторов посетили встречу по духовному росту в Ботсване, март 2023 года



В марте 2023 года пасторская ассоциация Южного Африканско-Индоеокеанского Дивизиона провела консультативное совещание в рамках всего дивизиона



Жены пасторов приняли участие в совещании руководителей в апреле 2023 года в Чоме, Унионная конференция Южной Замбии



Жены пасторов на встрече по духовному росту в Солвези, Унионная конференция Северной Замбии



Конференция Мозамбик провела встречи по духовному росту для жен пасторов в Бейра в июле 2023 года



Унионная конференция Южной Замбии провела лидерский семинар для жен пасторов в мае 2023 года



Жены пасторов конференции южной и западной Зимбабве провели семинары по кулинарии в июне 2023 года



Восточная унионная конференция Зимбабве провела семинары по духовному росту в апреле 2023 года

Миссия Анголы



Жены пасторов встретились на семинарах по духовному росту в Бенгуэле в июле 2023 года



... Жены пасторов Униона Северной Анголы

... Жены пасторов Униона Южной Анголы

Южно-Азиатский дивизион

Рита Гилл, координатор ассоциации «Жена Пастора» Униона Северной Индии, сообщает, что в мае 2023 года в Хапуре, Штат Уттар-Прадеш, Индия, была проведена трехдневная встреча жен пасторов всего Униона. К ним присоединился Виктор Крупа, директор ассоциации жена пастора ЮАД. Шестьдесят супруг пасторов наслаждались презентациями, групповыми дискуссиями, свидетельствами и музыкой. Программа завершилась служением посвящения, которое провел пастор Беной Тирки, президент унионного подразделения Северной Индии



Жены пасторов на встрече в Хапур, Уттар-Прадеш, Индия

TOO BUSY TO READ?

WE GOT YOU.

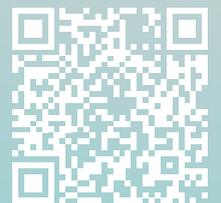
Ministry Spouses Podcast | 🔍

Listen to inspiring content for your life and ministry from *The Journal*.
On the go.



Subscribe in your podcast app of choice.
Search for 'Ministry Spouses Podcast'
or **scan** the QR code.

ministriospouses.org/podcast



Scan me



ЕЖЕКВАРТАЛЬНЫЕ ДНИ
ПОСТА И МОЛИТВЫ
ЦЕРКВИ ВО ВСЕМ МИРЕ
6 АПРЕЛЯ | 6 ИЮЛЯ | 5 ОКТЯБРЯ | 4 ЯНВАРЯ