

СИЛЬНЕЕ ВМЕСТЕ

ЖУРНАЛ ДЛЯ ЖЕН СЛУЖИТЕЛЕЙ | Том 43 | Выпуск 2\2026

БЛИЗОСТЬ



СИЛЬНЕЕ ВМЕСТЕ

Выпуск 2
2026



НА ОБЛОЖКЕ

В Священном Писании супруг описывается как лучший друг (Песни Песней 5:16) и супружество — как самые близкие отношения, которые у нас есть после отношений с Богом. Библия призывает нас находить радость в супружеской близости (Притч. 5:18,19) и жить вместе, проявляя глубокое взаимопонимание (1 Петр. 3:7). Объединение чувств и мыслей двух личностей в одно целое демонстрирует отношения, которые желает иметь с нами Бог: особое, близкое, пожизненное партнерство (Быт. 2:24, 25). Этот выпуск посвящен близости с Богом и нашим супругом.



SCAN TO READ ONLINE



| СТАТЬИ

- 11 О ДОБАВЛЕНИИ ЦЕННОСТИ**
Как сознательно строить отношения с супругом и окружающими
Аманда Уолтер
- 20 НЕ ЛОЖИТЬСЯ СПАТЬ В ССОРЕ?**
Библейский способ справиться с гневом
Вилли и Элейн Оливер
- 22 НЕТ НИЧЕГО ЛУЧШЕ БЛАГОДАТИА**
Притча о верном Боге, ищущем нас
Кеннет Кроуфорд

| ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- 03 ОТ РЕДАКЦИИ**
Близость с супругом и Богом
- 06 ОСОБЫЕ ЦИТАТЫ**
- 07 СЕМЕЙНЫЕ ВОПРОСЫ**
Ближе . . .
- 13 ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ**
Углубление связей с супругом
- 16 СТИЛЬ ЖИЗНИ**
Это просто погода
- 27 ДЕТИ**
Близкие друзья
- 31 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



«Сильнее вместе»: 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 Каналс
Помощник редактора: Лори Пекхэм
Старший помощник редактора: Шелли Лой
Копирайтер: Бекки Скоггинс
Пишущий редактор: Жасмин Станкович
Макет и дизайн: Эрика Миике

www.ministryspouses.org

ОТ РЕДАКЦИИ

БЛИЗОСТЬ С СУПРУГОМ И БОГОМ

**УКРЕПЛЕНИЕ ДВУХ САМЫХ СВЯЩЕННЫХ
ОТНОШЕНИЙ В СЛУЖЕНИИ**

В ЖИЗНИ СЕМЬИ, ПОСВЯТИВШЕЙ СЕБЯ СЛУЖЕНИЮ, близость является одновременно и жизненно важной, и уязвимой частью. На собственном опыте я поняла, что служение — это священное призвание, однако оно подразумевает долгие часы работы, эмоциональное напряжение, от которого могут пострадать личные отношения.

Мы с мужем часто оказывались в ситуации, когда, служа другим, чувствовали отдаление друг от друга. Если не уделять этому внимание, близость с Богом и супругом может постепенно ослабевать — не из-за недостатка любви, а из-за постоянной занятости.

Бог не планировал, что служение заменит брак или личное общение с Ним. Напротив, эти отношения призваны поддерживать и укреплять тех, кто служит. Чтобы воплотить этот принцип на практике, попробуйте начинать каждый день с совместного времени поклонения — вместе в тишине, держась за руки, приглашайте Бога присутствовать с вами в течение дня. Даже если молитва будет краткой, такая практика укрепит ваши отношения и поможет совершать служение в Божьей любви.

«Если Господь не созиждет дома, напрасно трудятся строящие его» (Пс. 126:1).

*Бог не
планировал,
что служение
заменит брак
или личное
общение с
Ним.*

Укрепление двух самых священных отношений в служении

ИСТОРИЯ ОБНОВЛЕНИЯ: когда расстояние становится призывом вернуться к Богу

Дэниэл и Мариса находились на служении почти двадцать лет. Они были надежными, посвященными и пользовались глубоким уважением. Однако со временем их брак стал больше напоминать партнерство в выполнении обязанностей, чем отношения, основанные на взаимной близости.

Разговоры вращались вокруг расписаний и проблем. Совместные молитвы стали редкими. Усталость заменила близость. Мариса первая почувствовала эту утрату. Однажды вечером, во время тихого размышления, ей на ум пришел знакомый отрывок из Писания: «И нитка, вдвое скрученная, не скоро порвется» (Еккл. 4:12).

Мариса поняла, что хотя они с Дэниэлом по-прежнему совершали служение, их третья нить общей связи с Богом была натянута до предела. Однажды вечером, когда Дэниэл поздно вернулся после экстренного вызова по служебным делам, Мариса заговорила мягко и откровенно.

«Я знаю, что Бог призвал нас на служение, — сказала она, глядя мужу в глаза с нежной заботой, — но мне кажется, что мы теряем что-то очень ценное. Мне не

хватает наших совместных молитв. Мне не хватает того, как мы вместе искали Бога». Ее спокойствие и теплота расположили Дэниэла к открытому диалогу.

Слова Марисы перекликались с советом Эллен Уайт: «Счастье и благосостояние семейного союза зависят от единства взглядов обеих сторон» (Патриархи и пророки, с. 174).

В тот вечер они вместе преклонили колени и помолились — не формально, а искренне. Они просили Бога восстановить то, что постепенно разрушалось. Они уповали на Его обетование: «Приблизьтесь к Богу, и приблизится к вам» (Иак. 4:8).

В последующие недели они сознательно внесли изменения в свою жизнь. Утренняя совместная молитва стала приоритетом, даже если она была короткая. Один вечер в неделю был отведен для общения: каждый четверг с 19.00 до 21.00 — два часа без перерывов, встреч и телефонов.

Постепенно вернулась теплота. Духовное единство супругов укрепилось, а вместе с ним углубилась эмоциональная близость. Их служение было по-прежнему насыщенным, но фундамент семьи стал крепче. Эллен Уайт ясно подтверждает этот принцип, говоря: «В каждой семье должно быть установлено определенное время для утренней и вечерней молитвы» (Воспитание детей, с. 520).



Здоровый брак — это одно из самых сильных свидетельств, которое может дать супружеская пара, находящаяся на служении.

В каждом браке бывают периоды напряженности, особенно в служении.

СВЯЩЕННЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК:

Бог, вы и ваш супруг

Рассмотрите каждую сторону этого треугольника своей жизни: присутствие, партнерство и цель. Присутствие гарантирует, что Христос находится в центре, благословляя и направляя отношения. Партнерство подразумевает, что оба супруга активно строят и укрепляют свою связь. Цель напоминает нам о том, что объединяет наш духовный и семейный путь.

Брак в служении процветает, когда супруги сознательно ставят в центр Христа. Близость с Богом укрепляет вашу близость с супругом, а близость в браке обогащает духовную жизнь. В книге «Христианский дом» написано: «Лишь присутствие Христа может сделать людей счастливыми» (с. 28). Когда Христос пребывает в доме, любовь становится долготерпеливой, общение великодушным, а прощение возможным.

Близость с супругом: служение само по себе
Здоровый брак — это одно из самых сильных свидетельств, которое может дать супружеская пара, находящаяся на служении. Писание призывает к сознательной, подобной Христовой любви. Наш союз говорит нашей общине: «Вот так любит Христос».

Мужья, любите своих жен, как и Христос возлюбил Церковь

— Ефесянам 5:25

15-МИНУТНЫЕ СВИДАНИЯ

Попробуйте внедрить в вашу жизнь простую ежедневную практику под названием «15-минутное свидание». Каждый вечер выделяйте время, чтобы поделиться важными моментами дня, выразить свои опасения или просто выслушать друг друга, не осуждая. Эта практика не только способствует честному диалогу, но и укрепляет вашу эмоциональную связь. В семейном кругу супруги должны стараться проявлять друг к другу уважение и вежливость.

В каждом браке случаются периоды напряжения, особенно, когда речь идет о служении. Вместо того чтобы воспринимать их как неудачи, давайте видеть в них приглашение от Бога пересмотреть свои приоритеты. Часто именно через напряжение Господь указывает на необходимость более глубокого исцеления, смещая фокус с чувства вины на возможности духовного роста. Когда в сердцах супругов живут терпение, благодарность и любовь, дом наполняется миром и радостью. По мере того как растет близость с Богом и укрепляются супружеские узы, служение становится не только стабильным, но и радостным. Когда Христос занимает центральное место в нашей жизни, мы действительно становимся СИЛЬНЕЕ ВМЕСТЕ. 

Аврора Кэнэлс — служит помощником секретаря пасторской ассоциации по работе с супругами пасторов и семьями.



ministerialassociation.org/spouses/

MARRIED TO A PASTOR?

Welcome to our online home!
Connect, get curious, and learn from a community that's here to support you.

It all starts here.

@gc_ministerial_spouses ministerialspouses Our Podcasts



Особые Цитаты

Эллен Уайт

«Господь устроил все так, чтобы установить более тесные отношения между человеком и Собою, внушить ему сочувствие и любовь к ближним и дать человеку такие обязанности, которые противодействовали бы эгоизму и усиливали его любовь к Богу и людям. Метод систематической жертвенности Бог предназначил для блага людей, по природе своей склонных к эгоизму и закрывающих свое сердце для щедрых поступков. Господь требует, чтобы дары поступали в должное время, чтобы принесение даров вошло в привычку, чтобы это воспринималось как христианская обязанность. Сердцу, открывшемуся благодаря одному дару, нельзя оставлять времени на то, чтобы оно очерствело, замкнулось и охладело до того, как принести следующий дар. Поток пожертвований должен течь непрерывно, не давая, таким образом, каналу благотворительности закрыться».

Review and Herald, Aug. 25, 1874, par. 41

«Приобрести правильное понимание супружеских отношений — это дело всей жизни. Вступающие в брак одновременно поступают в школу, которую в этой жизни они никогда не окончат».

Свидетельства для церкви, т. 7, с. 45

«Только во Христе может надежно сформироваться брачный союз. Именно в Божественной любви следует черпать силу для любви человеческой, которая связывает людей самыми тесными узами. Только там, где управляет Христос, может быть глубокая, истинная, бескорыстная привязанность».

Служение исцеления, с. 358

«Пусть, несмотря на возникающие трудности, сложности и даже уныние, ни муж, ни жена не таят мысль, что их союз — ошибка и он приносит только разочарования. Стремитесь быть друг для друга всем, чем можете. Поддерживайте между собой такие взаимоотношения, какие были у вас во время ваших первых встреч. Всеми возможными способами помогайте друг другу в борьбе с жизненными неурядицами. Учитесь дарить все больше счастья друг другу. Пусть ваша любовь и снисходительность будут взаимными. Тогда семейная жизнь станет не окончанием любви, но будет такой, как будто ваша любовь только началась. Тепло истинной дружбы, любовь, связывающая сердца, — это предвкушение радостей небесных».

Служение исцеления, с. 360

«Если муж и жена исполняют волю Божию, то они будут уважать друг друга и поощрять любовь и доверие. Все, что может омрачить мир и единство семьи, должно решительно подавляться, а вместо этого проявляться доброта и любовь. Тот, кто проявляет дух нежности, терпения и любви, придет к выводу, что этот же самый дух возвращается к нему. Где царствует Дух Божий, там не будет разговоров о несовместимости в брачных отношениях. Если Христос — упование славы — действительно живет внутри вас, то в семье будут союз и любовь. Христос, живущий в сердце жены, будет в согласии с Христом, пребывающим в сердце мужа. И тогда оба будут стремиться в обители, которые Христос приготовил для всех любящих Его».

Христианский дом, с. 120

— СЕМЕЙНЫЕ ВОПРОСЫ

БЛИЖЕ . . .

ПРИВЫЧКИ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ СПЛОЧЕННОСТИ

АННА ОСТОРОЖНО ПЕРЕШАГИВАЛА через корни деревьев. Она глубоко вдыхала лесной воздух и чувствовала запах опавших листьев и слабый аромат цветов. Каждый день перед тем, как забирать детей из школы, она бродила среди вековых дубов и стройных серебристых берез, беседуя с Богом, размышляя о своей жизни и ища то, что наполнит ее изумлением перед величественным творением Бога.

ПУТЕШЕСТВИЕ С БОГОМ

Анна размышляла о своем духовном пути с Богом. Она всегда любила Его, но сейчас ее отношения с Богом были более мирные и радостные, чем когда-либо прежде. Много лет назад, когда смерть сына разбила ее сердце на тысячи осколков, она представила себе, что Бог держит ее на Своих коленях. Она сидела там и изливала свои эмоции: скорбь, гнев, муку и смятение. Невозможно было найти слова для описания ее боли, но она знала, что Бог понимает то, что она не может выразить. Позже Анна задавалась вопросом, не было ли выражение своих эмоций перед Богом непочтительным по отношению к Нему. Но, читая псалмы Давида, историю Анны, молившейся Богу в храме, и слова Павла о том, что Бог хочет утешать нас во всех наших скорбях, чтобы мы могли утешать других, она успокоилась (Пс. 33, Пс. 55:9, 1 Цар. 1, 2 Кор. 1:3, 4). Бог хотел услышать о ее боли и помочь исцелить разбитое сердце.

Постепенно отношения Анны с Богом укреплялись. Опыт Божьего утешения помог ей понять, что она полностью принята и любима. Анна записывала в дневнике, где и как она испытывала Божью любовь каждый день (Плач Иер. 3:32, 33). Каждый раз осознание Его любви приносило ей мир и утешение. Она поняла, как совершенная любовь Бога к ней растворила все ее страхи (Пс. 102, Рим. 5:8, 1 Ин. 4:18). Анна по-прежнему сталкивалась с болью и трудностями в жизни, но, отдавая их Богу, она испытывала неописуемый покой (Ин. 14:27, Флп. 4:7). Радостная любовь к Богу росла и переполняла ее сердце, когда она искала небольшие способы передать Божью любовь всем, кого встречала. Анна хотела быть светом и солью в своем мире, открывая людям Божий характер. Общась с людьми, она стремилась показать Его безграничную любовь к ним (Мф. 5:13–16).

*Бог хотел услышать
о ее боли и помочь
исцелить ее разбитое
сердце.*



Они понимали, что не всегда удастся воплотить свои мечты в жизнь, но решили стремиться к этому.

ПЕРЕЧИСЛЯЯ СПОСОБЫ

Анна улыбалась, думая о том, что Бог проявляет любовь к ней многими способами. Он был впереди, чтобы вести ее; над ней, чтобы защищать; под ней, чтобы дать надежное основание; позади, чтобы «прикрывать ее спину» и быть всегда рядом с ней (Еф. 3:14–21). И она никогда не была одинока (Ис. 41:10). Ее близость с Богом укрепилась, когда она испытала Его безусловную любовь и благодать.

Постепенно Анна научилась доверять Ему, чувствуя себя в безопасности, общаться с Ним и любить Его. И теперь она чувствовала, как будто небольшой кусочек небес сияет в ее сердце.

Анна думала о своем браке с Джеймсом. Они всегда любили друг друга, но спустя 12 лет их любовь стала глубже, чем когда-либо прежде. Им еще предстоял долгий путь, прежде чем их отношения станут такими, как у родителей Джеймса. Теперь, когда им за семьдесят, всем было видно, как сильно они любят друг друга. Они чувствовали себя в безопасности благодаря той непоколебимой любви, которая укреплялась с годами. Анна чувствовала их глубокую связь в том, как они с любовью и уважением разговаривали друг с другом, и в том, как каждый из них учитывал потребности и желания другого. Анна мечтала, чтобы ее брак был похож на

их, а не на брак ее родителей, которые развелись, когда она была подростком.

Анна и Джеймс вместе пережили много испытаний в служении. После потери сына они отдалились друг от друга, поскольку по-разному справлялись с горем. В конце концов, они нашли мудрого старого друга, который помог им внимательно слушать и утешать друг друга в горе. Научившись скорбеть вместе, они открыли для себя другие способы укрепить свои отношения и стать ближе.

ТРИ ВОПРОСА

Анна и Джеймс поняли, что, как и во многих других браках, их отношения испытывают взлеты и падения. Иногда они чувствовали невероятную близость, и их отношения были прекрасными. Иногда они чувствовали отдаленность, особенно когда работа или семейные обязанности занимали все время. Однажды они пошли в кафе, чтобы поразмышлять о своих отношениях. Они задали себе три вопроса и записали свои ответы на большом листе бумаги.

Первый вопрос был: «Что помогает нам чувствовать себя ближе друг к другу?» Уделять время тому, чтобы слушать друг друга. Тепло и с пониманием принимать друг друга, когда случаются ошибки. Учитывать чувства друг друга и вместе справляться с трудными задачами. Каждый день выражать друг другу признательность. Заботиться друг о друге, поддерживать и ободрять. Ласково прикасаться друг к другу и помогать чувствовать себя в безопасности в отношениях.

*Анна и Джеймс поняли, что,
как и во многих других браках,
их отношения испытывают
взлеты и падения.*

Второй вопрос был: «Какие надежды мы возлагаем на наши отношения?» Анна надеялась, что они будут больше времени проводить вместе: гулять, уделять час в неделю, чтобы сходить в кафе, или устроить пикник в парке. Она хотела уделять больше времени для общих увлечений — садоводства и музыки. Анна предложила организовать небольшое служение, занимаясь тем, что нравится им обоим, чтобы это приносило благословения другим. Джеймс хотел укреплять их духовную жизнь, проводя 15 минут в день вместе, слушая подкаст о духовной жизни и молясь. Он также хотел узнать, как доставить Анне больше удовольствия во время физической близости.

Третий вопрос был: «Какие три вещи каждый из нас хотел бы делать, чтобы укрепить отношения и помочь другому почувствовать себя еще более любимым?» Джеймс хотел уделять 15 минут тому, чтобы выслушивать рассказ Анны о прошедшем дне, радуясь хорошим событиям и утешая ее в печалих и трудностях (Рим. 12:15). Он собирался уделять один час в четверг вечером, чтобы помогать Анне готовиться к субботе (Гал. 6:2). И он будет каждый вечер благодарить ее за помощь и поддержку (1 Фес. 5:18).

Обещания Джеймса согрели сердце Анны. Она будет укреплять их отношения, иницируя физическую близость, присоединяясь к нему, когда он занимается садоводством, приглашая его говорить о радостях и трудностях служения и обсуждая с ним подкаст о духовном росте, чтобы они могли стать ближе духовно. Они завершили встречу короткой молитвой друг о друге.

Встреча в кафе помогла Джеймсу и Анне сблизиться как паре — эмоционально, физически и духовно. Они понимали, что не всегда удастся воплотить свои мечты в жизнь, но решили стремиться к этому. По дороге домой они решили устраивать такие встречи в кафе раз в полгода — как своего рода «профилактический осмотр» своих отношений. Их отношения были гораздо важнее, чем машина, и вложение сил в свой брак было лучшим, что они могли сделать для Бога, друг друга, своей семьи, церкви и общества.

Христианская организация Prepare Enrich предлагает онлайн-проверку ваших отношений: www.couplecheckup.com Анкета дает вам мгновенный анализ ваших отношений и предложения по их укреплению.

Карен Холфорд — уже 42 года замужем за пастором Берни Холфордом. У них бывают взлеты и падения, но с Божьей помощью и ежедневными усилиями их брак по-прежнему улучшается во всех аспектах!



О ДОБАВЛЕНИИ ЦЕННОСТИ

ПРАКТИКУЙТЕ ВДУМЧИВЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

ОДНАЖДЫ ВЕЧЕРОМ МОЙ МУЖ повернулся ко мне и сказал самые трогательные слова: «Ты добавляешь ценность в мою жизнь».

Это заставило меня задуматься. Я всегда стараюсь осознанно подходить к тому, чем наполняю свою жизнь, но стараюсь ли я также осознанно добавлять ценность в жизнь моего супруга? И за пределами семейного круга добавляю ли я ценность в жизни окружающих меня людей?

Я надеюсь, что всегда стараюсь быть внимательной и осознанной в своих взаимоотношениях, но иногда легко упустить контроль над своими словами и поведением. Рассмотрим несколько общих рекомендаций, которые помогут нам приносить осознанную ценность в жизни других людей.

ВНИМАТЕЛЬНО ОТНОСИТЕСЬ К СВОИМ СЛОВАМ

Важно быть осторожными в выборе слов. Вдохновляем и ободряем ли мы или издеваемся и унижаем? Слишком ли мало или много слов мы говорим? Слишком ли быстро мы высказываемся или обвиняем?

«Никакое гнилое слово да не исходит из уст ваших, а только доброе для назидания в вере, дабы оно доставляло благодать слушающим» (Еф. 4:29).

«Лучше жить в земле пустынной, нежели с женою сварливою и сердитою» (Притч. 21:19).

«Кто ругается над нищим, тот хулит Творца его; кто радуется несчастью, тот не останется ненаказанным» (Притч. 17:5).

«Посему увещивайте друг друга и назидайте один другого, как вы и делаете» (1 Фес. 5:11).

«Итак, братия мои возлюбленные, всякий человек да будет скор на слышание, медлен на слова, медлен на гнев» (Иак. 1:19).

«И глупец, когда молчит, может показаться мудрым, и затворяющий уста свои — благоразумным» (Притч. 17:28).



РАЗМЫШЛЯЙТЕ О СВОИХ ПОСТУПКАХ

Размышляйте о своих действиях и взаимоотношениях. Наши поступки говорят громче слов. Как мы относимся к другим и как они могут воспринимать наши действия? Как мы ведем себя, даже когда нам кажется, что никто не смотрит (кстати, Кто-то всегда наблюдает)? Исходят ли наши поступки из сердца, или мы «поступаем правильно», потому что так надо?

«Посему ныне так говорит Господь Саваоф: обратите сердце ваше на пути ваши» (Аггея 1:5).

«Ибо, кто слушает слово и не исполняет, тот подобен человеку, рассматривающему природные черты лица своего в зеркале: он посмотрел на себя, отошел и тотчас забыл, каков он. Но кто вникнет в закон совершенный, закон свободы, и пребудет в нем, тот, будучи не слушателем забывчивым, но исполнителем дела, блажен будет в своем действовании» (Иак. 1:23–25).

РАЗМЫШЛЯЙТЕ О СЛУЖЕНИИ

Как мы можем добавить ценность в жизни других людей? Это могут быть улыбка, объятие или чашка чая — и время, проведенное вместе за этой чашкой чая. Удовлетворяем ли мы и

более важные потребности? Внимательно ли мы слушаем, замечаем ли основные потребности окружающих людей и проявляем ли внимание к ним? Мы можем сказать кому-то, что Иисус любит его, но показываем ли мы ему любовь Иисуса на деле?

«Что пользы, братия мои, если кто говорит, что он имеет веру, а дел не имеет? Может ли эта вера спасти его? Если брат или сестра наши, не имеют дневного пропитания, а кто-нибудь из вас скажет им: "идите с миром, грейтесь и питайтесь", но не даст им потребного для тела: что пользы? Так и вера, если не имеет дел, мертва сама по себе» (Иак. 2:14–17).

УЧИТЫВАЙТЕ ВСЕ

Вы сможете отдать только то, чем наполните свою жизнь. Думаю, я просто позволю Павлу закончить эту мысль:

«Наконец, братия мои, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте» (Флп. 4:8).

Аманда Уолтер — жена, мама, учительница, путешественница и «мама кошки», которая вдохновляет на медленную, верную, осознанную и простую жизнь. Эта статья была впервые опубликована 27 мая 2019 года на сайте <https://www.maplealps.com/blog/on-adding-value-1>

*Наши поступки
говорят громче
слов.*



ПОСТРОЕНИЕ БОЛЕЕ БЛИЗКИХ СВЯЗЕЙ С ВАШИМ СУПРУГОМ

УГЛУБЛЯЯ БЛИЗОСТЬ В ВАШИХ ОТНОШЕНИЯХ

ПРОЧНАЯ СВЯЗЬ С СУПРУГОМ
— это нечто большее, чем просто физическая близость. Она включает в себя обмен чувствами и убеждениями, проведение времени вместе. Эти различные виды близости помогают нам углублять наши отношения, делая их более полноценными.

ВАЖНОСТЬ БЛИЗОСТИ

Близость — это нечто большее, чем физический контакт. Она включает в себя эмоциональную близость, взаимное уважение и чуткое понимание партнера. Именно эти составляющие делают брак глубоким и полноценным. В быстром ритме современной жизни особенно важно уделять им приоритетное внимание, чтобы отношения оставались крепкими и здоровыми.

ВИДЫ БЛИЗОСТИ

Близость в отношениях многогранна и складывается из нескольких ключевых аспектов:

- **Совместный опыт:** качественно проведенное вместе время и общие переживания закладывают прочный фундамент доверия и партнерства.
- **Духовная близость:** глубокая связь на уровне ценностей и мировоззрения укрепляет союз, формируя общие убеждения, которые становятся его основой.
- **Эмоциональная близость:** ее ключ — открытое общение, позволяющее партнерам искренне делиться чувствами и поддерживать друг друга в сложные моменты.
- **Физическая близость:** несмотря на всю важность, телесный контакт раскрывается в полной мере лишь в сочетании с другими видами близости, создавая по-настоящему гармоничные отношения.

Построение более близких отношений с вашим супругом

ПРОХОЖДЕНИЕ ПЕРИОДОВ ПЕРЕМЕН

В любых отношениях неизбежны периоды перемен, вызванные возрастом, эмоциональными и физическими изменениями, а также жизненными обстоятельствами. Умение проходить их вместе — основа крепкого союза. Сопереживание, взаимная поддержка и гибкость помогают парам справляться с трудностями, возникающими на жизненном пути. А в особенно сложные моменты своевременное обращение к семейному психологу или духовному наставнику может стать решающим шагом к преодолению кризиса.

Осознание перемен и готовность адаптироваться к ним жизненно необходимы для долгого и здорового брака. Например, в интимной сфере могут возникнуть трудности, связанные с гормональной перестройкой, состоянием здоровья или эмоциональным напряжением. Открытый диалог и, при необходимости, профессиональная поддержка позволяют парам решать эти вопросы сообща, укрепляя доверие и близость на каждом новом жизненном этапе.

Добавляйте в жизнь веселье и приключения

Старайтесь выходить за пределы привычной рутины и вместе открывать что-то новое. Путешествия, освоение общего хобби или даже спонтанная вылазка — такие совместные моменты наполняют союз яркими эмоциями и не дают быту погасить романтику.

Укрепляйте духовную связь

Практикуйте совместные духовные занятия: молитву, посещение богослужений или глубокие разговоры о вере и жизненных ценностях. Общая духовная основа не только укрепляет брак, но и помогает супругам оставаться единым целым даже в непростые времена.

Изучайте «языки любви» друг друга

У каждого из нас есть свой способ чувствовать и проявлять заботу — так называемые «языки любви»¹. Уделите время тому, чтобы понять, какой язык ближе вашему супругу. Тогда вы сможете выражать свои чувства именно так, как это будет по-настоящему ценно и важно для него.

*У каждого из нас есть свой способ
чувствовать и проявлять заботу —
так называемые «языки любви».*



В любых отношениях неизбежны периоды перемен, вызванные возрастом, эмоциональными и физическими изменениями, а также жизненными обстоятельствами.

- Слова одобрения — искренние слова любви, поддержки и благодарности.
- Помощь — практические поступки, демонстрирующие заботу и готовность разделить бытовую нагрузку.
- Подарки — знаки внимания, которые символизируют память о партнере и его значимость для вас.
- Качественное время — безраздельное внимание друг к другу. Еженедельные свидания, общее хобби или просто совместный отдых без отвлечений создают пространство для глубокой близости.
- Физический контакт — невербальный язык чувств: объятия, прикосновения, тактильная близость, дарящие чувство безопасности и тепла.

Бог в совершенстве владеет каждым из этих «языков» и любит нас безусловно. Именно Он дает нам мудрость и силы любить супруга так, чтобы наш союз становился все глубже, надежнее и полноценнее.

УГЛУБЛЕНИЕ СВЯЗИ

Близость и умение справляться с изменениями является неотъемлемой частью поддержания здорового и крепкого брака. Понимая и уделяя приоритетное внимание различным аспектам близости, адаптируясь к изменениям и изучая языки любви друг друга, супруги могут построить более глубокую связь, которая выдержит испытание временем. Каждый шаг, сделанный в направлении укрепления отношений, эмоциональной, физической или духовной близости, способствует гармоничному и полноценному браку. 

¹ Gary Chapman. *How to Express Heartfelt Commitment to Your Mate* (Chicago: Northfield Publishing, 1995).

Анджелина Вуд более 43 лет посвятила различным служениям, включая работу педагога, администратора и руководителя отделов в конференции. Вместе со своим мужем она продолжает вносить вклад в работу Северо-Американского дивизиона. Анджелина любит заниматься садоводством, читать, организовывать встречи малых групп и вместе с мужем открывать для себя что-то новое.



СТИЛЬ ЖИЗНИ

ЭТО ПРОСТО ПОГОДА

ПОГОДА ВЛИЯЕТ НА НАС — И ВОТ КАКИМ ОБРАЗОМ

*«Плохая погода
всегда кажется
хуже через окно».*

—Том Лерер

ЭТО БЫЛО СОВЕРШЕННО НЕОБЫЧНО.
Что могло произойти за одну неделю?

Я быстро оглядела класс: лица детей на субботней школе так не походили на те, что я видела семь дней назад. Сегодня все выглядели вялыми и поникшими, будто готовы заснуть на месте. В прошлую субботу этот же класс был невероятно оживлен: дети пели хором, с удовольствием включались в обсуждение урока, и их едва удавалось удержать в рамках дисциплины.

Позже, когда ребята без особого энтузиазма сидели за столами, занимаясь поделками, я спросила свою помощницу: «Как думаешь, в чем причина такой перемены?» Она была со мной прошлую субботу и сразу заметила контраст. «О, ничего серьезного, — сказала она, — просто погода».

ПРОСТО ПОГОДА?

Мы привыкли не обращать на погоду особого внимания, разве что боимся, что она сорвет наши планы. А между тем умение замечать, как она влияет на наше физическое и эмоциональное состояние, помогает понять, почему порой мы, наши дети, пожилые родственники и даже домашние питомцы ведут себя или чувствуют себя именно так.

Почему же в ясный солнечный день у нас больше энергии и нам легче справляться с трудностями, а в пасмурную ветреную или дождливую погоду силы и настроение словно уходят? Все дело в том, что ключевые

факторы погоды — солнечный свет, температура и атмосферное давление — напрямую воздействуют на наш разум и тело. Вот как это работает:

Серотонин, часто называемый «гормоном счастья», активнее вырабатывается под воздействием солнечного света. В то же время недостаток солнечного света может привести к снижению уровня серотонина в мозге, что вызывает вялость, раздражительность, стресс и трудности в концентрации внимания.

Атмосферное давление — это сила, с которой воздух давит на поверхность Земли. Высокое давление обычно приносит ясную погоду, в то время как низкое часто ассоциируется с облачностью, грозами и нестабильностью. Перепады давления могут влиять на физическое самочувствие, вызывая как головные боли (особенно мигрени), ломоту в суставах и перепады настроения. Снижение атмосферного давления позволяет тканям организма немного расширяться, что усиливает давление на суставы и нервные окончания. Это особенно ощутимо для людей, страдающих артритом. Воздушные полости в черепе (пазухи) облегчают его вес. Когда атмосферное давление падает, возникшая разница между давлением в пазухах и снаружи может провоцировать головную боль.

Изменения атмосферного давления также способны влиять на артериальное давление, качество сна и

К сожалению, изменить погоду мы не в силах, но можем к ней подготовиться, составив четкий план действий.



— Это просто погода

*«Пусть же за нашими
самыми прекрасными
периодами затишья следуют
сокрушительные бури.
Христианин редко долго
пребывает в покое. Наша
жизнь, как апрельская погода,
состоит из солнечного света и
дождей». — Чарльз Сперджен*

даже на уровень сахара в крови. Многие люди испытывают тревогу или подавленность при низком давлении, например, перед грозой. Это связано с тем, что погодные факторы могут влиять на метаболизм серотонина — ключевого нейромедиатора, отвечающего за стабилизацию настроения.

Температура — один из ключевых факторов, влияющих на наше настроение и самочувствие. Сильная жара или холод дают дополнительную нагрузку на систему терморегуляции, что особенно тяжело переносят пожилые люди и маленькие дети. Из-за жары часто нарушается сон, снижается концентрация и ухудшается способность противостоять стрессу. Холод, напротив, сигнализирует организму о необходимости замедлиться и беречь энергию.

Холод в сочетании с нехваткой солнечного света зимой может сбить внутренние биологические часы, снизить уровни серотонина и витамина D. Всё это нередко провоцирует сезонное аффективное расстройство (САР), более известное как «зимняя хандра». Его симптомы — подавленность, чувство одиночества, упадок сил и проблемы с концентрацией внимания (особенно заметные у пожилых людей). А комфортная температура, наоборот, поддерживает психическое здоровье, дарит бодрость и помогает легче справляться с повседневными задачами.

Еще сильнее на психику влияют экстремальные погодные явления: наводнения, лесные пожары, ураганы и торнадо. Когда они несут угрозу жизни, травмы, утрату имущества или гибель близких, пережитое может оставить глубокий психологический след, провоцируя тревожность, депрессию и посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР).

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ. БУДЬТЕ ГОТОВЫ.

К сожалению, изменить погоду мы не в силах, но можем к ней подготовиться, составив четкий план действий. Это особенно важно, если вы чувствительны к переменам погоды или отвечаете за проведение занятий, уход за детьми или пожилыми людьми.

1. **Чаще бывайте на свежем воздухе.** Выходите на прогулку в дневное время, даже если небо затянуто облаками: естественный свет помогает повысить уровень серотонина и улучшить настроение.
2. **Сохраняйте физическую активность.** Регулярные упражнения, особенно на свежем воздухе, снижают уровень стресса и тревоги. Адаптируйте нагрузку к погоде: в сильную жару, холод или шторм перенесите занятие в помещение.
3. **Придерживайтесь режима дня.** Четкий график сна, питания и занятий помогает снизить стресс от непогоды и сохраняет чувство стабильности и контроля над ситуацией.
4. **Следите за питанием.** Отдавайте предпочтение сбалансированному рациону, богатому веществами, поддерживающими настроение: омега-3 жирными кислотами и витамином D. Это особенно важно, когда солнечных дней мало.
5. **Планируйте действия заранее.** Следите за прогнозами погоды и имейте готовый план на случай экстремальных явлений. Готовность снижает тревожность и помогает сохранить спокойствие.
6. **Поддерживайте социальные связи.** Не поддавайтесь изоляции: выделяйте время для общения с близкими и регулярно посещайте церковь. Социальная поддержка критически важна для психического здоровья. Зачастую именно ваша инициатива в поддержании контакта становится той самой помощью, которая так нужна людям, переживающим похожие трудности.

НАКОНЕЦ...

В тот день на субботней школе дети вполне естественно реагировали на пасмурную дождливую погоду за окном. А неделей ранее суббота выдалась ясной, с голубым небом и ярким солнцем. Разница в поведении класса, которую мы, учителя, наблюдали лично, стала наглядным уроком того, как солнечный свет, атмосферное давление и температура влияют на наше состояние. Понимание этих факторов помогает нам точнее распознавать причины изменений в самочувствии и настроении окружающих и знать, как вовремя оказать им поддержку. 🌞

ИСТОЧНИКИ:

<https://www.migraineagain.com/feel-4-ways-barometric-pressure-affects-health/>

https://www.medicinenet.com/how_does_barometric_pressure_affect_humans/article.htm

<https://georgiachiropracticneurologycenter.com/barometric-pressure-the-invisible-force-affecting-your-health/>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12272345/>

<https://www.healthline.com/health/mental-health/weather-and-mood#the-effects>

Ellen G. White, *The Ministry of Healing* (Nampa, Idaho: Pacific Press Publishing Association, 1905), pp. 274–276, “Ventilation and Sunlight.”

Jeanne Dorin McDowell, “The Aging Power of Sugar,” *AARP Bulletin* (Washington, D.C.: AARP, May/June 2025), pp. 18, 20, 21.

Рэй Ли Купер — дипломированная медсестра. У них с мужем Лоуэллом двое взрослых детей и трое очаровательных внуков. Большую часть своего детства она провела на Дальнем Востоке и затем в течение 16 лет вместе с мужем совершала служение миссионера в Индии. Она увлекается музыкой, творчеством, кулинарией и чтением. Рэй Ли и Лоуэлл каждый месяц помогают тысячам людей через продовольственный банк при своей церкви.





НЕ ЛОЖИТЬСЯ СПАТЬ В ССОРЕ?

ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ ЗНАЧИТ ТЕКСТ ЕФЕСЯНАМ 4:26?

ПОСКОЛЬКУ МЫ НЕ ДОЛЖНЫ позволять солнцу заходить «во гневе» нашем (Еф. 4:26), как быть с семейными проблемами, которые невозможно решить до захода солнца?

ПОНИМАНИЕ ГНЕВА

Гнев нередко становится реакцией на реальную или мнимую угрозу — себе или близким. Он также рождается из разочарования, которое давно признано одной из главных причин раздражения и враждебности.

Неконтролируемый гнев легко разрушает мир в отношениях. В порыве злости мы говорим или делаем то, о чем потом горько сожалеем. Не случайно мудрый Соломон писал: «Долготерпеливый лучше храброго, и владеющий собою лучше завоевателя города» (Притч. 16:32). А чуть позже он добавляет: «Что город разрушенный, без стен, то человек, не владеющий духом своим» (Притч. 25:28).

Совет Соломона не теряет актуальности. Отношения укрепляются, когда мы учимся управлять своими эмоциями. Без этого нам постоянно приходится извиняться за слова и поступки, сказанные и совершенные в минуту раздражения.

Полное разрешение конфликта не всегда возможно за один вечер.

Образ «города без стен» удивительно точно описывает состояние человека, потерявшего самообладание: он становится уязвимым и опасным для окружающих. В Ефесянам 4:26 апостол Павел фактически использует формулировку из Псалма 4:5, давая четкое наставление: гневаться можно, но при этом — не грешить.

НЕ ГРЕШИ

Слова апостола Павла ясно указывают: сама эмоция не является грехом, но она должна оставаться под контролем. Гнев не должен превращаться в разрушительный взрыв, свойственный несдержанности. «Укрощение духа», или передача контроля над жизнью Богу, ведет верующих к миру и гармонии.

Многие воспринимают наставление Павла буквально: мириться до захода солнца в день конфликта. И это правильно. Однако смысл этих слов глубже. Вечер в библейской традиции — время покоя, восстановления сил и общения с Богом. Апостол призывает не ложиться спать с обидой в сердце, чтобы ночь не стала временем горечи, а утро было началом исцеления отношений.

Полное разрешение конфликта не всегда возможно за один вечер. Но Павел учит: в сердце должно быть принято главное решение — отказаться от обиды и выбрать путь прощения. Именно об этом говорит Иисус: «Мир оставляю вам, мир Мой даю вам; не так, как мир дает, Я даю вам. Да не смущается сердце ваше и да не уstrasается» (Ин. 14:27).

Да, в жизни верующих и их супругов неизбежно возникают сложные ситуации и испытания.

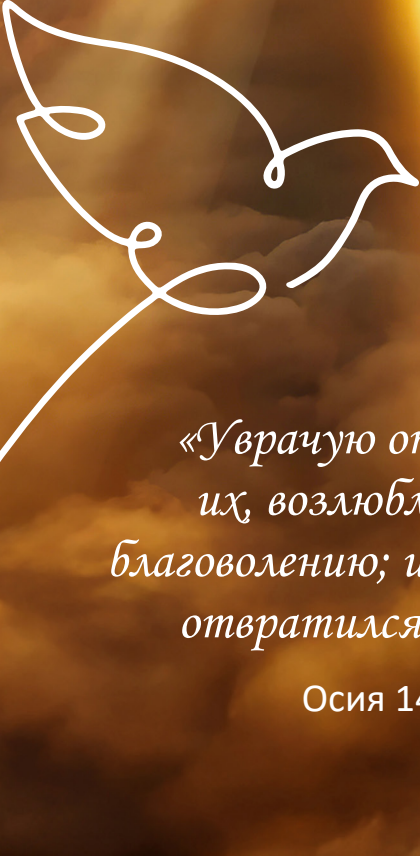
Но никакая земная проблема не может быть сильнее мира, который предлагает Иисус. Божий мир вселяет в нас уверенность, дарит самообладание и внутреннюю тишину. Давид в Псалме 4:5 призывает нас в тревожные моменты уповать на Бога. Независимо от сложности ситуации, нужно сохранять спокойствие. Доверьтесь обетованию Иисуса: «Человекам это невозможно, но не Богу, ибо все возможно Богу» (Мк. 10:27). Мы можем полагаться на Господа. Он поможет уладить любые разногласия, чтобы через наш брак прославилось Его Имя. 

Вилли Оливер — доктор философии, сертифицированный консультант по семейным вопросам, рукоположенный проповедник, пастор-консультант и социолог по вопросам семьи, является директором семейного служения в Генеральной Конференции АСД.

Элейн Оливер — доктор философии, магистр гуманитарных наук, сертифицированный консультант по семейным вопросам, педагог и психолог-консультант, является заместителем директора отдела семейного служения. С ними можно связаться через сайты Family.Adventist.org или hopeTV.org/RealFamilyTalk. Эта статья впервые появилась в онлайн-издании *Adventist World* 2 мая 2017 года.

НЕТ НИЧЕГО ЛУЧШЕ БЛАГОДАТИ

ИСТОРИЯ ОСИИ



*«Увращую отпадение
их, возлюблю их по
благоволению; ибо гнев Мой
отвратился от них»*

Осия 14:5

Нет в жизни ничего, что так разрушало бы внутреннее святилище сердца, как предательство близости.

ОН СТОИТ У РАКОВИНЫ и моет посуду, но мысли его далеко. Он не слышит тихого шума, доносящегося из комнаты, где играют трое его детей. Старший сын вбегает на кухню, видит слезы на лице отца и молча уходит. Отец продолжает мыть посуду, не замечая, как соленые слезы медленно скатываются по морщинкам у губ и падают в мыльную воду.

Жена снова ушла, сославшись на позднюю встречу, но пока он моет посуду, мысли невольно следуют за ней — к двери другого мужчины. Конечно, она вернется ради детей — может, через день, а может, через три. Вернется так, словно просто ходила по делам, и в доме все по-прежнему. Лишь бы забыть об этом хотя бы на один день. Иногда, просыпаясь в темноте, он ощущает во рту соленый привкус слез: даже во сне не отпускают боль и тоска от происходящего.

Самое большое страдание причиняет ему то, что он все еще любит ее. Она казалась идеальной женой пастора: играла на фортепьяно, пела, вела занятия в детской субботней школе и иногда выступала перед людьми. Но ее сердце постепенно, незаметно для других тянулось к чему-то из прошлого — словно зловредное семя, прораставшее в глубине души.

Это прошлое стало ее невидимым спутником, скрывающимся за обликом заботливой матери и проявляющимся в резких сменах настроения. Под внешним спокойствием жены пастора бушевал глубокий водоворот эмоций: от радости к гневу, затем — жалости к себе и, в итоге, к самоосуждению.

Осия заканчивает мыть посуду и идет укладывать детей спать. Для пророка предательство брачного завета

равносильно отвержению самой человеческой души. И нет в жизни ничего, что так разрушало бы внутреннее святилище сердца, как предательство близости.

ИСТОРИЯ ЛЮБВИ

Осия впервые встретил Гомер, когда она была красивой, распутной проституткой высокого класса. Она привлекла его, и по велению (или, возможно, с разрешения) Бога он пошел к ней.

Месяцами Осия проводил время в квартале красных фонарей, пытаясь завоевать ее раненое, огрубевшее сердце. Он был убежден, что его любовь может изменить ее, ведь любовь побеждает все. К тому же он фактически спасал ее от жалкой жизни, полной извращения и насилия. Осия бесстрашно стремился спасти ее душу. И однажды, в нежном сиянии сумерек, Гомер ответила на предложение Осии стать его женой. Тронутая его пылкой страстной любовью, она отдала свое сердце этому галантному влюбленному.

Свадьба продолжалась три дня: музыка, танцы, угощение, и, конечно, благословение. Благодарные родители улыбались, а счастливые родственники и друзья ликовали, когда Гомер, прекрасная в подвенечном платье и венке из виноградных лоз, стояла под хупой. Она была счастлива, а Осия был очарован ее красотой.



Нет ничего лучше благодати

Новая жизнь молодой пасторской семьи была благословенной, но ее омрачали перешептывания соседей и родственников, обсуждающих их.

«Можете себе представить, пастор и пророк женится на проститутке? О таком в еврейской истории еще не слышали! Какой скандал!»

В глубине души Осия надеялся, что их брак станет примером высокой любви.

Гомер действительно была идеальной женой. Она быстро научилась делать все, что должна делать жена проповедника. Она говорила со смиренным почтением и сохраняла вид благочестия. Она даже научилась играть на лютне, что так нравилось членам общины.

Затем родился прекрасный ребенок с потрясающим смуглым цветом кожи матери и невинным лицом. Они назвали его Изреель. Гомер была счастлива и довольна своей новой ролью. Она наслаждалась радостью материнства, теплотой семейного круга и милыми ритуалами благословений, сопутствующими появлению нового мальчика в Сионе.

Жизнь не могла быть лучше.

Она привлекла его, и по велению (или, возможно, с разрешения) Бога он пошел к ней.

РАЗОРВАННАЯ СВЯЗЬ

Сначала это было почти незаметно, но сладкие дни блаженства и теплые ночи любви начали меняться. Сначала это были отвергнутые объятия, отстранение от плачущего младенца, отрешенный взгляд в окно по вечерам — все это свидетельствовало о внутреннем смятении. Любовь Осии оставалась такой же горячей, как и раньше.

Бывало, что Гомер присутствовала на богослужениях формально, отсутствуя духом. Временами она казалась беспокойной и недовольной жизнью. О, она продолжала играть роль хорошей жены пастора, но преданная любовь угасала.

А однажды вечером она исчезла — не было ужина, не горели приветственные свечи в окне, ребенок был у соседей, которые шептались обо всем произошедшем.

Той ночью Осия бродил по городу в поисках жены. Он пришел в старый квартал красных фонарей, где они впервые встретились. И тут он увидел ее, сидящую к нему спиной, весело смеющуюся со своими старыми друзьями.

Их брак казался разрушенным: Осия снова и снова клялся ей в любви, а Гомер утверждала, что никогда не вернется. В глубине души Осия знал, что теряет ее.

ТОСКА

Родился еще один ребенок — прекрасная девочка. Осия подозревал, что она не его дочь, но все же принял ее и полюбил как родную. Часто, возвращаясь домой, он заставлял голодных детей одних. Самое страшное, жестоко ранящее душу, — отвержение самоотверженной любви и предательство брачного завета. Сердце Осии было разбито.

На некоторое время Гомер вернулась домой — грязная, больная и эмоционально отстраненная. Когда родился третий ребенок, Осия точно знал, что не является его отцом. Но он принял этого ребенка в свою семью и заботился о нем, как о своем собственном.

Затем Гомер исчезла. Среди друзей и соседей ходили слухи: по словам проезжавшего мимо путешественника, ее видели в Сидоне.

Осия заботился о детях, выполнял свои пасторские обязанности, стараясь оставаться верным своей роли пророка, но его разбитое сердце тосковало по Гомер. Он любил ее больше жизни.

В ПОИСКАХ

Дело не в нем; дело в ее потерянной жизни. Осия слишком сильно любит Гомер, чтобы просто отпустить ее. Поэтому он ищет ее. Снова. Он идет из одного города в другой, всегда с одним и тем же вопросом: «Вы видели мою жену?»

«Да, она проходила здесь на прошлой неделе с двумя мужчинами», — может ответить кто-то в городе.

«Пожалуйста, если увидите ее снова, скажите ей, что я люблю ее! Пожалуйста, скажите ей, чтобы она вернулась домой».

Дети уже подросли, а Осия часто уходит из дома, ища ее по городам и деревням в Иудейской пустыне и среди многолюдных толп на берегах Галилеи.

И вот однажды, проходя через деревню на холмах Переи, он останавливается, чтобы поговорить с караванщиками, отдыхающими в тени от полуденного солнца.

Он задает тот же вопрос: «Вы не видели мою жену? Ее зовут Гомер».

«Посмотри на площади в соседней деревне, — раздается ответ. — Там проходит аукцион рабов, и, кажется, одна из них носит это имя».

*Дело не в
нем; дело в ее
потерянной
жизни.*

Нет ничего лучше благодати

*Его жизнь -
притча о цене
вечной
благодати.*

Осия мчится в соседнюю деревню. На площади он видит ее: она стоит на аукционном подиуме — грязная и истощенная. Некогда красивая девушка, на которой он женился, продается в рабство за долги, которые она набрала. Никто не заботится о ней, никто ее не любит. На нее смотрят как на еще одну грязную рабыню, которая может кому-то пригодиться.

С Гомер срывают грязную, скудную одежду. У покупателей есть право увидеть, что они получают за свои деньги.

Начинаются торги. «Кто даст мне десять серебряных шекелей за эту красавицу? Она станет отличной работницей. Кто предложит десять серебряных шекелей?»

Осия выходит вперед и поднимает руку: «Пять».

«У меня есть ставка в пять шекелей от человека в одежде раввина и с кожаным поясом».

«Теперь десять, теперь пятнадцать».

Торги идут все выше. «Двадцать, двадцать пять».

Осия в отчаянии; у него больше нет денег, чтобы предложить. Он бросается к аукционному подиуму. Гомер наконец поднимает глаза, и их взгляды встречаются.

«У меня есть 20 бушель зерна, — умоляет он. — Это все, что у меня есть, чтобы прокормить семью этой зимой, но я предлагаю двадцать шекелей серебра и двадцать бушель зерна».

«Продано, — радостно выкрикивает аукционист. — Тому, кто предложил самую высокую цену! Раввин в кожаном поясе только что купил себе рабыню».



ИСКУПЛЕННАЯ

Осия осторожно снимает Гомер с подставки, укутывает ее своим священническим одеянием и несет домой. Он оmyвает ее, кормит и бережно укладывает спать. Всю эту долгую ночь он держит ее в объятиях и гладит ушибленный лоб, пока она забывается тяжелым сном.

Его слезы тихо падают на подушку, пока она спит. Он выкупил ее, ведь никакая цена не будет слишком велика для женщины, которую он так сильно любит. Он вылечит ее и будет любить, доказывая, как она ему дорога.

Затем его взору открываются вечные последствия великой любви Бога к человечеству. Его жизнь — притча о цене вечной благодати. Он понимает план спасения. Он понимает непостижимое милосердие Бога.

История Осии рассказывает о непостижимой любви и благодати Бога — и нет ничего лучше этого. ❤️

Кеннет Кроуфорд — пенсионер, бывший пастор, администратор и автор, проживающий в Колледж-Плейс, штат Вашингтон.



БЛИЗКИЕ ДРУЗЬЯ

ВЕРНЫЕ СЕМЬИ ЗАБОТЯТСЯ ДРУГ О ДРУГЕ

ПРЕКРАСНАЯ ИСТОРИЯ о Руфи, Ноемине, Воозе и их друзьях, живших в маленьком селении Вифлееме, повествует о важности поддержки и заботы близких и в печали, и в радости. Прочитайте книгу Руфь со своей семьей, а затем попробуйте выполнить эти задания.



ПУТЕШЕСТВИЕ НОЕМИНИ

Ноеминь испытывает грусть, радость, страх, восторг, ободрение, одиночество, отчаяние, и, вероятно, многие другие эмоции.

- Составьте хронологию ее жизни: жизнь в Вифлееме с мужем и сыновьями, переселение в Моав, утрата мужа и сыновей, решение вернуться на родину, прощание с Орфой, путешествие в Вифлеем вместе с Руфью, обоснование в родном городе, а затем брак Руфи и Вооза и рождение их сына Овида.
- Какие чувства могла испытывать Ноеминь в разные моменты своей жизни?

НЕ ОДИНОКА



Взгляните на хронологическую ленту жизни Ноемине. Кто из близких и друзей был рядом с ней в трудные и радостные времена? Как именно они ее поддерживали?

Теперь обратитесь к истории своей семьи. Нарисуйте ее хронологическую ленту. Какие испытания и радости были в истории вашей семьи? Какие потери, перемены и счастливые дни вы пережили вместе?

Кто поддерживал вас в трудные минуты и разделял радость в счастливые дни? (Рим. 12:15).



КАРТОЧКИ С ИСТОРИЕЙ

- Вырежьте из белого картона или бумаги прямоугольники.
- Проиллюстрируйте различные сцены из жизни Ноемине и Руфи. На обратной стороне каждого листа опишите сцену, изображенную на картинке. Разложите картинки лицевой стороной вверх и предложите своим близким расположить их в правильном порядке.

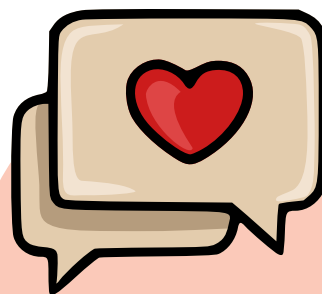
«РЮКЗАК» НОЕМИНИ



Покидая Моав, Ноеминь могла взять с собой только то, что была способна унести на спине. Как вы думаете, что она положила в свой «рюкзак» для путешествия в Вифлеем, которое занимало несколько дней?

Если бы вам пришлось покинуть свой дом, взяв только одну сумку, что бы вы положили туда? Найдите подходящую сумку и тщательно выберите, что бы вы взяли с собой, отправляясь в поход на несколько дней.

Предложите другим членам семьи собрать вещи, которые они взяли бы с собой в путешествие. Почему вы выбрали именно эти вещи?



ОСОБОЕ ОБЕЩАНИЕ РУФИ

Прочитайте обещание, которое дала Руфь Ноемини в книге Руфь, глава 1.

- Как, по-вашему, чувствовала себя Ноеминь, услышав эти слова?
- Почему эти слова иногда используют на свадьбах?
- Какое особое обещание члены вашей семьи могли бы дать друг другу?

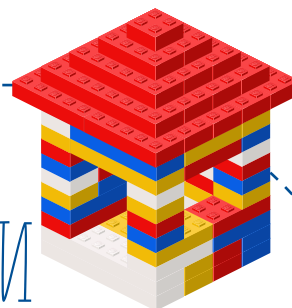
ОБЕД РУФИ



Во время работы на полях Вооза Руфь ела на обед жареные зерна. Возможно, это было похоже на попкорн!

- Приготовьте попкорн или другое блюдо из жареных зерен.
- Устройте семейный пикник, взяв несколько бутылок воды и другую еду, которую Руфь могла бы съесть на обед. Если погода холодная и дождливая, устройте пикник у себя дома.
- Вооз делился едой с Руфью, потому что знал о ее бедности. Приготовьте еще попкорн и отнесите его неимущей семье или одинокому человеку.

ДОМ НОЕМИНИ



Вернувшись в Вифлеем, Ноеминь снова поселилась в маленьком домике, в котором раньше жила с Елимелехом. Как вы представляете себе этот домик?

- Найдите коробку из-под обуви или другую прочную коробку, которая напоминает дом с плоской крышей, какие были в библейские времена.
- Попросите взрослого помочь вам вырезать дверь и окна, а затем смастерите стол, скамейку, маленькие кастрюли и сковородки, камин и коврики для сна, которые днем можно свернуть и завязать.
- Домик можно построить и из кубиков, а затем всей семьей изготовить мелкие предметы, которые будут нужны Руфи и Ноемини.
- Хотелось бы вам жить в этом маленьком домике вместе с Руфью и Ноеминью?



СОБИРАТЬ И ПОДБИРАТЬ

Руфь подбирала оставшиеся колоски на поле Вооза. Господь заповедал богатым людям помогать бедным вдовам, позволяя им собирать остатки урожая. Вооз попросил своих работников оставлять больше колосков, чтобы Руфь могла собрать больше ячменя.

- Попросите взрослого разбросать по полу пуговицы или другие мелкие предметы, а затем соберите их. Обменяйте собранные пуговицы на попкорн, орехи или другую еду.
- Если рядом с вашим домом растут дикие съедобные растения, вместе с взрослым соберите орехи, ягоды и всё, что сможете найти.

СУПЕРДОБРОТА

Доброта — это супернавык, которым может овладеть каждый! Добрые дела доставляют тебе радость и показывают окружающим любящий характер Бога. Как различные герои этой истории проявляли доброту по отношению к другим людям?

Ноеминь проявила доброту, когда она _____

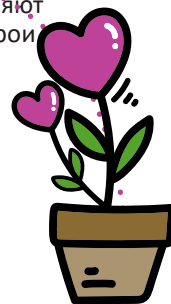
Руфь проявила доброту, когда она _____

Вооз проявил доброту, когда он _____

Слуги Вооза проявили доброту, когда они _____

Друзья Ноемини в Вифлееме проявили доброту, когда они _____

Как ты и твоя семья могли бы проявить доброту по отношению к незнакомцу или беженцу одним из этих способов?



ПРЕДСТАВЬ

Когда Ноеминь, Руфь, Вооз и Овид встретятся на небесах, они узнают удивительные вещи! Они узнают, что являются предками царя Давида и Иисуса, их долгожданного Мессии! Представь, что они будут чувствовать, когда встретятся со своими великими потомками.

- Нарисуйте картинку их семейного воссоединения на небесах. Или запишите мысли Ноемини, Руфи или Вооза, когда они узнают о своих потомках.
- С кем ты хочешь встретиться на небесах? Нарисуй свою встречу с Иисусом. Что ты скажешь Ему и как выразишь свою любовь? Когда Иисус обнимет тебя, радостно улыбаясь, как ты думаешь, что Он скажет тебе?



ОЖИВИ ИСТОРИЮ

Попробуйте разыграть историю о Руфи, Ноемини, Воозе и их друзьях в Вифлееме. Попросите одного из вас читать эту историю в Библии, а остальные пусть показывают своих персонажей. Воспользуйтесь реквизитом, например мешками или наволочками, чтобы Ноеминь могла нести свои вещи в Вифлеем, а Руфь — собирать зерна. Младенцем Овидом можно сделать куклу.



ПОДУМАЙ ОБ ЭТОМ

- Что вам больше всего нравится в истории Руфи?
- Что эта история рассказывает о дружбе?
- Какой урок из этой истории является для вас самым важным?
- Какой персонаж больше всего похож на вас?
- Что эта история говорит вам о Божьей любви к вам?



ВРЕМЯ МОЛИТВЫ

Руфь и Ноеминь столкнулись с большими испытаниями, и Бог дал им друзей, которые помогли им.

- Помолись за своих друзей. Вырежи из бумаги фигурки в форме сердечек или человечков. Напиши молитвы за своих друзей на отдельных фигурках.
- Попроси Бога помочь тебе быть хорошим другом.
- Молись вместе с семьей и друзьями. Попроси Бога помочь вам заботиться друг о друге во время трудностей.
- Поблагодари Бога за то, что Он — твой Самый близкий друг и помощник (Ис. 41:10).

Карен Холфорд очень нравится история о Руфи и Ноемини, потому что в ней говорится о том, как маленькая семья заботится друг о друге в печалих и радостях.

Унион Ближнего Востока и Северной Африки

В октябре 2025 года супруги администраторов из стран Ближнего Востока собрались в Ливане, чтобы обсудить, как эффективнее служить в своих регионах. Участницы делились опытом и идеями, укрепляли духовную жизнь и учились действовать как единая команда. Каждая из них размышляла о своем призвании быть «насаждением Господа» (Ис. 61:3), чтобы через свою жизнь являть Его славу в ближневосточном регионе.



Первый раз супруги администраторов, совершающих служение в Унионе Ближнего Востока, собрались для общения и планирования.



Супруги администраторов встретились в Ливане, чтобы обсудить, как эффективнее служить в своих регионах.



Супруги администраторов Ближнего Востока наслаждались вкусной едой и общением во время встречи в октябре 2025 года.



ОТСКАНИРУЙ МЕНЯ

ДНИ МОЛИТВЫ И ПОСТА ВСЕМИРНОЙ ЦЕРКВИ

4 апреля 2026 | 4 июля 2026 | 3 октября 2026

Материалы можно найти на сайте
prayer.esd.adventist.org

