

СИЛЬНЕЕ ВМЕСТЕ

ЖУРНАЛ ДЛЯ ЖЕН СЛУЖИТЕЛЕЙ | Том 43 | Выпуск 1\2026



ЕГО ВОЗЛЮБЛЕННАЯ



СИЛЬНЕЕ ВМЕСТЕ

Выпуск 1
2026



НА ОБЛОЖКЕ

Иногда каждый из нас проходит через периоды уныния, одиночества или печали. Но, несмотря на все это, Божья заветная и верная любовь никогда не подводит. Писание напоминает нам, «какую любовь дал нам Отец» (1 Ин. 3:1). Он – наше убежище и сила (Ис. 41:10; Пс. 9:10), Тот, Кто несет наши недуги, и принял на Себя нашу боль (Ис. 53:4,5). Более того, Он «будет торжествовать о нас с ликованием» (Соф. 3:17). В любых обстоятельствах мы можем быть уверены, что мы Его возлюбленные (Песн. 6:3).



SCAN TO READ ONLINE



| СТАТЬИ

- 12 **КОГДА ЛЮБОВЬ КАЖЕТСЯ УТРАЧЕННОЙ**
Надежда для скрытой душевной боли
Эрик Бейтс
- 21 **НАДЕЖДА ЗА ПРЕДЕЛАМИ ДЕПРЕССИИ**
Бог возвращает радость
Хэзер-Дон Смолл
- 25 **ЭШЕТ ХАЙЛ: ЖЕНЩИНА ДОБЛЕСТИ**
Еще один взгляд на женщину из Притчи 31
Ханнеле Оттшофски

| ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- 03 **ОТ РЕДАКЦИИ**
Как справиться с одиночеством в служении
- 05 **ОСОБЫЕ ЦИТАТЫ**
- 06 **СЕМЕЙНЫЕ ВОПРОСЫ**
Здоровая дружба
- 10 **ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ**
Поддерживаемые Божьей любовью
- 17 **СТИЛЬ ЖИЗНИ**
Мотивация к правильному уходу за собой
- 28 **ДЕТИ**
Ты никогда не одинок!
- 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 Лоу
Копирайтер: Бекки Скотгинс
Пишущий редактор: Жасмин Станкович
Макет и дизайн: Эрика Миике

www.ministryspouses.org

ОТ РЕДАКЦИИ

КАК СПРАВИТЬСЯ С ОДИНОЧЕСТВОМ В СЛУЖЕНИИ

ВСЕ МЫ ИНОГДА ЧУВСТВУЕМ СЕБЯ ОДИНОКИМИ

НА ОДНОЙ ИЗ НЕДАВНИХ ВСТРЕЧ СЛУЖИТЕЛЕЙ психолог предложил более чем 200 пасторам разделить на пары и составить список из семи пунктов, отражающих, как служение повлияло на их жизнь с отрицательной стороны. После этого участники поделились своими размышлениями с остальными. Меня поразило то, что для многих на первое место в списке вышло одиночество.

Как могут пасторские семьи, постоянно окруженные людьми – членами церкви, членами общества и семьей – все еще чувствовать себя одинокими? Во время подготовки к служению мне советовали не заводить друзей в церкви, чтобы избежать любимчиков. Для меня и моей семьи было сложно поддерживать близкие отношения, не исключая при этом других людей.

ЧТО ВЫЗЫВАЕТ ОДИНОЧЕСТВО?

- Иногда мы избегаем людей, чтобы обезопасить себя. Мы не хотим, чтобы другие видели нас такими, какие мы есть на самом деле
- Жизнь в быстро меняющейся городской среде может мешать значимым социальным взаимодействиям, приводя к чувству изоляции даже тогда, когда мы окружены другими людьми
- Технологии и социальные сети связывают нас со всем миром, но они часто оказывают влияние на способ общения, в результате чего многие предпочитают тестовые сообщения и социальные сети личному общению
- Пожилые люди могут быть менее интегрированы в семейную и общественную жизнь, что усиливает их чувство изоляции

Одиночество нередко путают с простым пребыванием наедине с собой. Однако это гораздо более глубокое состояние — внутренний разрыв, связанный с ощущением утраты принадлежности и отсутствием подлинной близости с другими людьми. В книге «Помощь служителям в их путешествии

Одиночество – это не просто эмоциональный опыт; оно имеет существенное влияние на здоровье.



Как справиться с одиночеством в служении

поддержания здоровья» авторы отмечают: «Семьи служителей часто чувствуют себя находящимися в ловушке и одинокими. Им может быть сложно найти друзей, которые бы понимали их трудности, за исключением тех, кто сам занимается таким служением»¹.

ОДИНОЧЕСТВО И ЗДОРОВЬЕ

Одиночество – это не просто эмоциональный опыт; оно имеет существенное влияние на здоровье. Доктор Робин Миллер, эксперт в области интегративной медицины, определяет одиночество, как «ощущаемую изоляцию», при которой качество и количество отношений не соответствуют социальным потребностям². Последствия включают повышенный риск:

- Высокого артериального давления
- Сердечных заболеваний
- Ожирения
- Ослабления иммунной системы
- Тревоги и депрессии
- Когнитивного спада и болезни Альцгеймера

Одиночество наносит такой же вред, как курение 15 сигарет в день, и более вредно, чем ожирение². Доктор Миллер утверждает: «Одиночество негативно влияет на ваше эмоциональное и физическое благополучие. Забота о своей социальной жизни так же важна для вашего здоровья, как поддержание правильного питания и достаточный сон»³.

БИБЛЕЙСКИЙ ВЗГЛЯД

Библия подчеркивает человеческую потребность в общении. В книге Бытие 2:18 говорится: «Не хорошо быть человеку одному», что подчеркивает связь одиночества и благополучия. В Евангелии от Луки 2:52 отмечается социальный рост Иисуса. Став взрослым, он ценил близкие отношения с друзьями, такими как Лазарь, Марфа и Мария.

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ОДИНОЧЕСТВОМ

Справиться с одиночеством может быть сложно, но есть способы справиться с ним и преодолеть его. Вот четыре способа:



- **Углубление своей связи с Богом**
«Приблизьтесь к Богу, и приблизится к вам» (Иак. 4:8). Одиночество часто раскрывает более глубокую духовную жажду общения с Богом. Ежедневно уделяйте время молитве, прославлению и размышлению над Писанием – не только прося, но и слушая. Превратите одиночество в особое, отделенное время. Записывайте свои молитвы в дневник, запоминайте Священное Писание или гуляйте на природе, разговаривая с Богом.



- **Укрепляйте значимые отношения с людьми**

Мы живем в эпоху, когда люди более, чем когда-либо имеют возможность быть на связи друг с другом, но, как ни

парадоксально, это также эпоха глубочайшей разобщенности. Однако мы знаем, что «двоим лучше, нежели одному.... Ибо если упадет один, то другой поднимет товарища своего» (Еккл. 4:9-10). Изоляция усугубляет одиночество, а связь исцеляет его.

Сознательно поддерживайте связь с семьей, друзьями и членами церкви – даже, когда вам не хочется этого делать. Присоединитесь или создайте малую группу для молитвы или изучения. Совместное служение и молитва укрепляют узы любви.



- **Служите другим с любовью**

«Кто напоет других, тот и сам напоен будет» (Притч. 11:25). Служение перенаправляет внимание с нашей боли на Божий замысел. Станьте


волонтером в церкви, обществе или онлайн служении. Пишите ободряющие записки, навещайте одиноких людей или ежедневно молитесь за других. Служение с состраданием наполняет сердце радостью и уменьшает эгоцентричное одиночество.



- **Помните, что вы не одиноки**

Всегда осознавайте присутствие Бога в своей жизни. Вы никогда не одиноки – Бог обещает быть с вами «до

скончания века» (Мф. 28:20).

Вполне нормально иногда чувствовать себя одиноким, но хроническое одиночество требует внимания. Устанавливая более глубокие связи с другими людьми и поддерживая открытые отношения с Богом, мы можем смягчить последствия эпидемии одиночества и связанные с ней риски для здоровья. 

¹ Ivan Williams, Petr Cincala, and René Drumm. *Mending Ministers on Their Wellness Journey: Insights from Research on Pastor Health* (Lincoln, NE: AdventSource, 2022), p. 113.

² Robin Miller. *The Scientific Guide to Health and Happiness* (Chantilly, VA: Wondrium, 2021), p. 117.

³ Ibid., p. 120.

Рамон Каналс – секретарь пасторской ассоциации Генеральной Конференции



Особые Цитаты

Эллен Уайт

«Слуги Господа должны ожидать всякого рода затруднения. Они будут испытаны не только гневом, презрением и жестокостью врагов, но и ленью, противоречиями, равнодушием и предательством друзей и помощников. . . Некоторые, казалось бы, желающие блага работе Божьей, на самом деле будут ослаблять руки Его слуг, слушая, передавая и наполовину веря клевете, хвастливым заявлениям и угрозам их противников. . . Среди великих затруднений Неемия сделал Бога своей опорой; в этом будет и наша защита. Память о том, что Господь сделал для нас, будет поддерживать нас в любой опасности. „Тот, Который Сына Своего не пощадил, но предал Его за всех нас, как с Ним не дарует нам и всего? Если Бог за нас, то кто против нас?“ И даже когда сатана и его ангелы составляют хитрые заговоры, Бог может раскрыть и расстроить все их советы».

Христианское служение, с. 239

«Пусть все, подвергающиеся угнетению или несправедливому притеснению, взывают к Богу. Отвратитесь от тех, чьи сердца в своей твердости подобны стали, и откройте ваши просьбы Создателю. Никто из тех, кто приходит к Нему с раскаявшимся сердцем, не будет отвергнут. Ни одна из искренних молитв не останется безответной. Среди гимнов небесного хора, звучащих во славу Его, Бог слышит мольбы самых слабых человеческих существ. Мы втайне изливаем желания наших сердец, мы тихо шепчем слова молитвы, находясь в пути, но наши слова достигают престола Властелина вселенной. Они, может быть, не слышны ни одному человеческому уху, но они не могут пропасть в тишине или в суете мирских дел. Ничто не может заглушить желания души. Они возносятся над грохотом улиц, над водоворотом толпы, достигая небесных чертогов. Ведь мы обращаемся к Богу, и поэтому наша молитва непременно доходит до Него».

Наглядные уроки Христа, с. 174

«Вас одолевают мрачные предчувствия или полнейшее отчаяние? В самые беспросветные минуты жизни не бойтесь. Сохраняйте веру в Бога. Он знает вашу нужду. Он всемогущ. Он неутомим в Своей безграничной любви и сострадании. Не опасайтесь того, что Он не исполнит Своего обетования. Он — вечная истина. Он никогда не нарушит завета, который заключил с теми, кто любит Его. Он поможет Своим верным рабам в той мере, в какой это необходимо им. Апостол Павел свидетельствует: «Но Господь „довольно для тебя благодати Моей, ибо сила Моя совершается в немощи“... Посему я благодушествую в немощах, в обидах, в нуждах, в гонениях, в притеснениях за Христа: ибо, когда я немощен, тогда силен» (2 Кор. 12:9, 10)».

Пророки и цари, с. 164

— СЕМЕЙНЫЕ ВОПРОСЫ

ЗДОРОВАЯ ДРУЖБА

ЗАЧЕМ ОНА НАМ НУЖНА, И КАК ЕЕ ФОРМИРОВАТЬ

6

ВЫПУСК 1\2026

Я БЫЛА МОЛОДОЙ МАМОЙ в новом городе. Мой муж был пастором в сложной церкви. Мы были единственной молодой семьей, и я чувствовала себя одинокой. Каждый день я сажала свою дочку в коляску, укладывала младшего сына в переноску и шла в местный парк. Просто прогулки мимо других людей помогали мне чувствовать себя менее одинокой. Затем я познакомилась в парке с другой мамой. Наши дети были одного возраста, она жила по соседству, и ее тоже звали Карен.

Мы встречались друг у друга дома, общались за чашкой чая с печеньем, пока наши дети играли вместе. Мы говорили о вере, жизни, воспитании детей и обо всем на свете. Она помогла мне расцветать, когда наша церковь была полна критики и конфликтов. Наша дружба была подарком от Бога в самое одинокое время моей жизни. На этой неделе мы встретились после нескольких лет переписки и болтали, словно никогда не расставались.

ОДИНОЧЕСТВО – ЭТО НОРМАЛЬНО

Людам нужны другие люди. В начале Бог сказал нам: «Не хорошо быть человеку [или женщине] одному» (Быт. 2:18). Бог – чудесный Друг для всех Своих возлюбленных детей, и Иисус обещает быть с нами всегда, поэтому мы никогда не бываем по-настоящему одни (Мф. 28:20). Многие благочестивые люди в Библии чувствовали себя одинокими, потому что им нужны были другие люди, так же, как и нам. Во многих историях Бог помогал им найти друг друга, например,

Ноемиль и Руфь, или восстановить связь со своим обществом, например, женщина у колодца.

Бог создал нас, чтобы мы имели теплые близкие отношения с другими людьми, потому что мы чувствуем себя в большей безопасности, счастливее и здоровее, когда являемся частью сообщества. Поэтому нормально чувствовать себя одиноким, когда у нас нет много друзей, когда мы находимся на новом месте, когда ухаживаем за новорожденным ребенком, или когда теряем кого-то, кого любим.

Одиночество – это эпидемия, несмотря на нашу постоянную связь с другими через мобильные телефоны и социальные сети. Сильное одиночество может сократить нашу жизнь на целое десятилетие. Только представьте! Став другом для кого-то, вы помогаете вам обоим быть счастливее, здоровее и жить дольше!

РАЗМЫШЛЕНИЯ ОБ ОДИНОЧЕСТВЕ

Когда вы чувствуете себя одиноким, будьте добры к себе. Скажите себе, что это нормально, потому что Бог создал нас для общения. Спросите себя: когда вы чувствуете себя наиболее и наименее одиноко? Когда вам больше всего нравится быть одному? Что нужно, чтобы вы чувствовали себя менее одиноко – встречаться с людьми, вести с ними более глубокие разговоры? Как вы можете заполнить эти пробелы в своей жизни?

Многие благочестивые люди в Библии чувствовали себя одинокими, потому что им нужны были другие люди, так же, как и нам.



Здоровая дружба

Оглянитесь вокруг и обратите внимание, кто еще может чувствовать себя одиноко. Прогуляйтесь и посидите в местах, где люди безопасно собираются вместе. Попробуйте завязать разговор, когда вы покупаете продукты, стоите в очереди или сидите в парке. Станьте волонтером в местной благотворительной организации или присоединитесь к группе по интересам. Позвоните старому другу, напишите письмо или организуйте видеочат в интернете, чтобы вы могли увидеть друг друга. Возможно, в вашей семье есть кто-то, кто сейчас чувствует себя одиноким, и вы можете с ним пообщаться.

Вы скучаете по большему количеству совместного времени с супругом? Станьте с ним хорошими друзьями. Планируйте хотя бы один раз в неделю проводить вместе один час без отвлекающих факторов и ходите на прогулку, посещайте кафе или работайте вместе в доме или саду.

Бог создал нас, чтобы мы имели теплые близкие отношения с другими людьми, потому что мы чувствуем себя в большей безопасности, счастливее и здоровее, когда являемся частью сообщества.

НАХОДИТЕ ДРУЗЕЙ

Супругам пасторов нелегко заводить и поддерживать дружбу. Каждый переезд сопровождается прощаниями, создает дистанцию и требует установления отношений в новом обществе. После нескольких переездов прощания становятся болезненными, и заводить новых друзей может быть все труднее. А кто-то где-то в нашей церкви распространяет слухи, что пасторы и их семьи не должны становиться друзьями с членами церкви, чтобы люди не подумали, что у них есть любимчики. Этот совет на протяжении многих лет причинял столько боли и страдания.

Даже у Иисуса были разные уровни отношений в дружбе. Наиболее тесные отношения Он имел с тремя учениками: Петром, Иаковом и Иоанном. Следующий уровень — остальные ученики. Кроме того, у Иисуса было множество других последователей, которых Он называл Своими друзьями. В жизни Иисуса были нужны такие друзья, и нам они, без сомнения, тоже необходимы.




Когда мы переезжаем в новый район, я стараюсь подружиться с кем-то, кто тоже недавно пришел в церковь. Я также стремлюсь налаживать отношения с людьми в обществе, присоединяюсь к клубу по интересам и разговариваю с людьми на автобусных остановках или в кафе, где иногда обедаю. Есть ли в вашей церкви кто-то, кому нужен друг? Даже улыбка людям на улице может помочь вам почувствовать себя лучше.

ВОЗМОЖНОСТИ, А НЕ ПРОБЛЕМЫ

Если вы страдаете от одиночества, составьте список того, что вам нравится делать в одиночестве, чтобы ваше время в одиночестве было счастливым и значимым. Найдите себе новое хобби, начните изучать другой язык или напишите книгу. Составьте еще один список: то, что вы можете сделать, чтобы помочь одиноким людям. Начните свое собственное мини-служение. Посещайте одиноких, пожилых и больных людей в вашем районе и делайте для них добрые дела. Я начала каждую неделю гулять с пожилой соседкой, чтобы помочь ей насладиться природой и чувствовать себя уверенно на улице, и сейчас мы друзья. Моя мама ухаживает за отцом дома. Она вяжет красивые фигурки библейских персонажей, чтобы побудить молодые семьи делиться библейскими историями.

СЛУЖЕНИЕ ДРУЖБЫ

Возможно, ваша церковь могла бы организовывать мероприятия, которые помогают людям почувствовать себя менее одинокими, например, обеды для пожилых людей, бесплатное кафе с полезными закусками и напитками, встречи для маленьких детей, которые они могут посещать со своими семьями, или творческие вечера, где люди могут пообщаться, изготовить простые поделки или научиться рисовать. Совместный сад на территории церкви объединяет людей, когда они вместе выращивают полезные продукты. Некоторые церкви устраивают вечера настольных игр, чтобы молодые люди могли наслаждаться игрой с другими людьми в реальной жизни.

Одинокие люди есть везде. Даже, если вы сейчас не чувствуете себя одиноким, попросите Бога показать вам кого-то, кто нуждается в вашей дружбе. Они тоже будут благословлять вас – больше, чем вы можете себе представить. 

Карен Холфорд – интроверт. У нее есть несколько близких друзей, и каждый из них предложил ей дружбу. Все они – дар от Бога и стали удивительным благословением в ее жизни.

*Когда вы чувствуете себя
одиноким, будьте добры к себе.*





ПОДДЕРЖИВАЕМЫЕ БОЖЬЕЙ ЛЮБОВЬЮ

КОГДА МЫ ЧУВСТВУЕМ СЕБЯ ОДИНОКИМИ И ПОДАВЛЕННЫМИ

ОДИНОЧЕСТВО И УНЫНИЕ – две самые распространенные проблемы, с которыми сталкиваются супруги служителей. Несмотря на то, что мы играем важную роль в церкви, иногда мы можем чувствовать себя одинокими и подавленными. Уникальное давление, связанное с поддержкой супруга и участием в жизни церковной общины, может вызывать у нас чувство изоляции и незаметности.

Для многих вступление в роль супруги служителя обозначает обучение по ходу процесса. Нет никакого руководства или обучения, и вы можете оказаться глубоко вовлеченными в церковную жизнь просто из-за ваших отношений с пастором.

Иногда, в периоды затишья между требованиями служения, полезно вспомнить, что нет единого критерия эффективности – только искренняя любовь и посвящение, которые вы дарите окружающим. Постановка личных целей в служении и поиск радости даже в маленьких проявлениях доброты

или поддержки могут стать мягким напоминанием о вашей уникальной цели. Каждое усилие, видимое или невидимое, имеет значение, и ваше присутствие – это дар для вашей церкви и общества.

Вполне нормально испытывать моменты, когда вы чувствуете себя одинокими и отверженными. Первый шаг к тому, чтобы почувствовать себя лучше – это признать эти эмоции. Общение с другими супругами служителей может даровать утешение и поддержку. Помните, что вы не одиноки – многие тоже испытывают подобные чувства, и вместе вы можете обрести поддержку и понимание.

ПОКОЙ В ЛЮБВИ И ВЕРНОСТИ БОГА

Даже в самые тяжелые моменты, будучи супругами пасторов, мы находим поддержку в неизменной верности Бога. Когда одиночество или уныние угрожают одолеть нас, мы можем найти покой в Его обетовании о том, что мы никогда не будем по-настоящему одинокими. Опираясь на нашу веру, мы находим глубокий источник утешения и силы, напоминающий нам, что каждый шаг нашего пути направляется с Божьей заботой. Доверяя любящему присутствию Бога, мы находим покой, зная, что каким бы тяжёлым ни было бремя, Его благодати всегда хватает, а любовь никогда не иссякает.

Иисус всегда рядом с нами, на нашей стороне, и хорошо знает о наших трудностях. Он слышит наши молитвы и понимает, как тяжело нам от усталости и одиночества. В такие моменты Иисус приглашает нас найти покой в Нем – искренне довериться Ему со своими эмоциями, страхами и усталостью. Его любовь, сила и нежность поддерживают нас, помогая пройти через все испытания. Обратимся к Иисусу за утешением и исцелением, которых жаждут наши души, веря, что Его верность будет всегда поддерживать нас.

УКРЕПЛЕНИЕ НАШЕГО БРАКА

Уникальные нагрузки, связанные с жизнью служителя, порой могут казаться непосильными, тяжело давящими на сердце и дух, но именно в такие моменты забота о нашем браке становится еще более ценной. Брак, основанный на любви и взаимной поддержке, может стать якорем в бурях, давая уверенность, тепло, и напоминая, что мы не одиноки в нашем путешествии. Вместе, рука об руку, вы можете опираться друг на друга, черпая утешение, силу и мужество из вашей общей веры, чтобы преодолевать трудности и радоваться преимуществам совместного служения.

Выделяйте специально время, которое можете провести вдвоем, занимаясь совместными делами, или в содержательной беседе.

Вместе гуляйте. Будь то раннее утро или после долгого дня, гуляйте рука об руку. Даже короткая 15-минутная прогулка может дать вам возможность расслабиться, поделиться своими мыслями или просто насладиться тихой компанией друг друга

Проводите духовное время вместе в молитве и общении с Богом. Такие общие моменты очень важны для супружеских пар. Принося наши трудности и разочарования Иисусу как супружеская пара, мы можем быть открытыми и честными, сближаясь в любви и понимании. Эта практика помогает нам сохранять душевное равновесие и укрепляет наши отношения друг с другом, когда мы служим окружающим.

НЕ ЗАБЫВАЯ О ПРИЗВАНИИ

Осознание ценности нашего призвания как жён служителей может дать нам силу и цель в трудные времена. Размышления о нашем призвании напоминают нам о том, какое влияние наша поддержка оказывает на наших супругов, церковь и общество, давая нам мотивацию для продолжения работы.


Примите нашу роль, осознавая важность наших обязанностей и их связь с более великой миссией. Такая точка зрения может превратить трудности в возможности для роста.

Сосредоточьтесь на том, почему мы служим, помня о более высоком призвании, стоящем за служением. Это может помочь нам оставаться сильными и находить смысл в нашей работе.

СЛУЖИТЬ С РАДОСТЬЮ

Несмотря на трудности, мы должны помнить, что наш путь в качестве жён служителей – это особая возможность служить с радостью и посвящением. Когда наш бег завершится, мы сможем с нетерпением ожидать слов: «Хорошо, добрый и верный раб» (Мф. 25:23)

Пасторское служение – это глубокое призвание, которое включает в себя как трудности, так и благословения. Устанавливая отношения, сосредотачиваясь на духовном росте, проявляя заботу о наших браках и помня, почему мы служим, мы можем процветать в нашей роли жён служителей.

Как вы находите радость и вдохновение в своем путешествии супруги служителя? 

Анджелина Вуд более 41 года 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 в различных ролях. Анджелина любит заниматься садоводством и чтением, организовывать встречи групп людей и вместе с мужем открывать для себя что-то новое.

*Иисус всегда
рядом с нами,
на нашей
стороне, и
хорошо знает
о наших
трудностях.*



КОГДА ЛЮБОВЬ КАЖЕТСЯ УТРАЧЕННОЙ

НАДЕЖДА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ,
КОТОРЫЕ ЧУВСТВУЮТ ОТЧУЖДЕНИЕ ОТ ВЗРОСЛЫХ ДЕТЕЙ

ОДНА ИЗ САМЫХ ТЯЖЕЛЫХ и тихих скорбей, с которыми сталкиваются многие христианские родители, — это отчуждение от взрослого ребенка. Эта боль часто скрыта за дружелюбными улыбками в церкви и аккуратными семейными фотографиями на камине. Даже семьи пасторов не застрахованы от чувства отдаления и утраты близости.

Возможно, ваш взрослый сын не звонил вам уже несколько месяцев. Возможно, ваша дочь прекратила общение с вами после болезненного разногласия. А может быть, отдаление происходило так постепенно, что вы едва замечали это, пока тишина не стала тяжелой и холодной.

Исследование Корнельского Университета показало, что 27% американцев в возрасте 18 лет и старше прервали общение с кем-то из членов своей семьи¹. Значит, примерно 67 миллионов людей в США испытывают определенную степень отчуждения от другого члена семьи. Это гораздо более распространенное явление, чем многие думают, но зачастую об этом слишком стыдно или сложно говорить открыто.

ТИПЫ ОТЧУЖДЕНИЯ

Отчуждение между взрослыми детьми и родителями принимает разные формы. Например, проблемы терапевтического развития, незрелость, недостаточное развитие мозга ребенка или плохие коммуникативные навыки родителей часто можно решить, поскольку для этого требуется лишь время или развитие навыков. Более сложными являются проблемы, заложенные на фундаментальном уровне, такими как зависимость и психические заболевания. Ситуативное отчуждение, вызванное временной разлукой, например, учебой в колледже или военной службой, уводит взрослого ребенка далеко от дома, или пандемия, вынуждающая к изоляции, часто разрешаются по мере изменения обстоятельств.

Наиболее сложным и распространенным типом отчуждения (90% всех случаев отдаления) является отчуждение под влиянием третьих лиц, например, сверстники, социальные сети, терапевт, отчим или мачеха, супруг или супруга вашего ребенка. Такие случаи отдаления наиболее сложны для примирения, поскольку за кулисами действует третье лицо – саботирующее попытки примирения².

Родители отдалившихся детей могут испытывать сильную эмоциональную травму. Многие испытывают проявление этой травмы в виде кошмаров, воспоминаний, бессонницы, ухудшения когнитивных функций и памяти, размышлений, депрессии и тревоги, чувства вины, заболеваний желудочно-кишечного тракта, головных болей, проблем с костями, кожных заболеваний, аритмии, а также негативных последствий для отношений и духовного состояния.

Если это часть вашей истории, вы можете испытывать сильный стыд, но не унывайте: вы не одиноки, вы не одиноки среди народа Божьего и, конечно, вы не одиноки перед своим Небесным Отцом. Библия открыто говорит о сложностях в семьях и предлагает удивительную надежду даже тогда, когда любовь кажется утраченной.

ЧЕСТНЫЕ ПОРТРЕТЫ РАЗБИТЫХ СЕМЕЙ

Одна из особенностей Священного Писания заключается в том, что оно не приукрашает реальность. Начиная с самой первой семьи, разбитые отношения являются частью истории.

Вспомните Адама и Еву. Они радовались своим первым сыновьям, Каину и Авелю, пока зависть не превратила Каина в убийцу своего брата. Представьте себе страдания родителей, которые в один день потеряли обоих сыновей: Авель погиб, а Каин был изгнан и стал скитальцем. Позже в истории Израиля записаны истории предательства, восстаний и разбитых сердец среди семей, избранных самим Богом.

*Исследование
Корнельского
Университета
показало,
что 27%
американцев в
возрасте
18 лет и
старше
прервали
общение с
кем-то из
членов своей
семьи..*

— Когда любовь кажется утраченной

ТРАГЕДИЯ ЦАРСКОЙ СЕМЬИ

Некоторые библейские рассказы повествуют о болезненном отчуждении внутри семьи, например, история царя Давида и его сына Авессалома.

Люди восхищались Авессаломом за его красоту и обаяние. Но его сестра Тамарь подвергалась ужасному насилию со стороны своего сводного брата Амнона, а ее отец Давид не смог принять решительных мер. Авессалом, горя от гнева и чувства предательства, отомстил и убил Амнона. Затем он бежал в изгнание на три года.

Давид очень хотел увидеть сына, но не предпринял никаких шагов примирения. Даже после того, как Авессалом вернулся в Иерусалим, отец и сын не разговаривали лично еще два года. Пять лет болезненного молчания переросли в глубокую обиду.

В конце концов Авессалом открыто восстал, подрывая власть своего отца и настраивая многих израильтян против него. Восстание провалилось, но закончилось трагической гибелью Авессалома в битве.

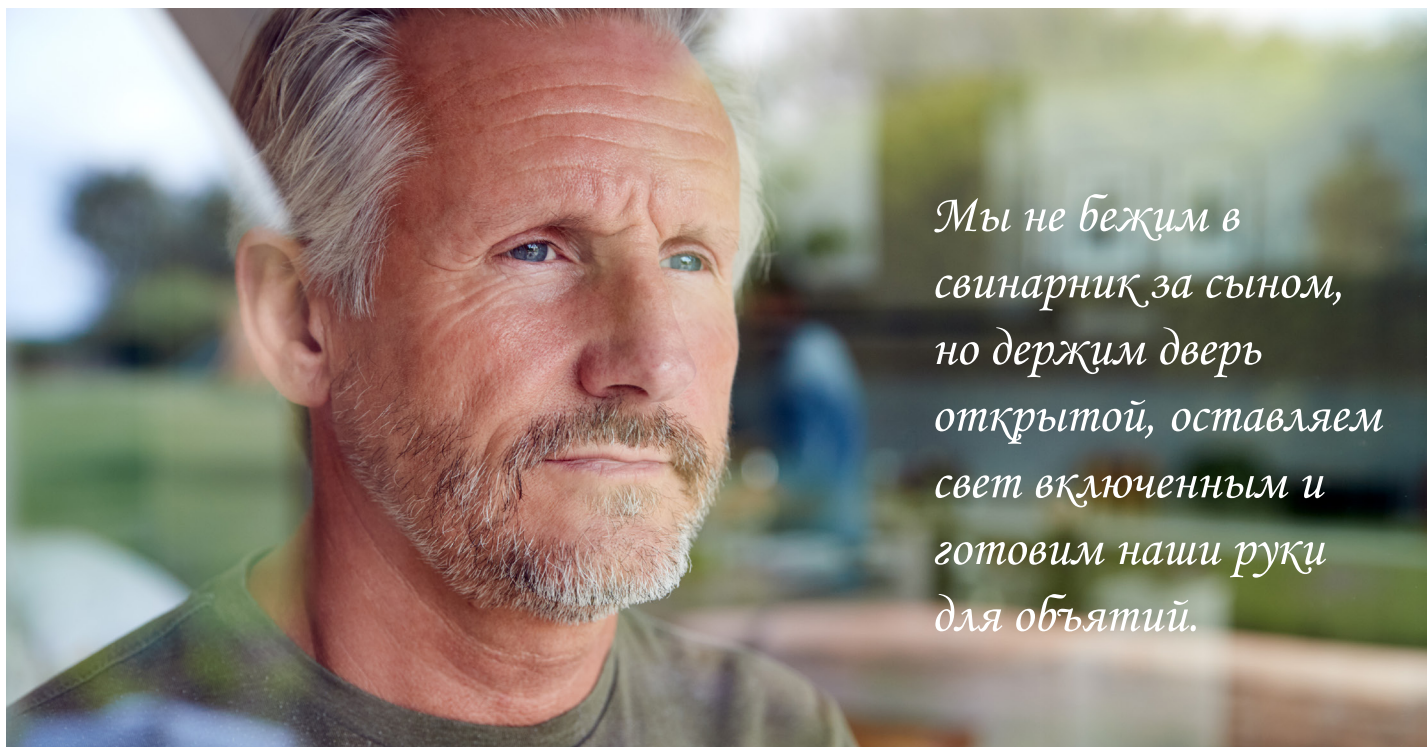
Узнав об этом, Давид «смутился, и пошел в горницу над воротами, и плакал, и когда шел, говорил так: сын мой Авессалом! Сын мой, сын мой Авессалом! О, кто дал бы мне умереть вместо тебя, Авессалом, сын мой, сын мой!» (2 Цар. 18:33). Вот человек по сердцу Бога, но даже он испытал горечь разорванных отношений с любимым ребенком.

БОЛЬ НЕБЕС

Поднимите глаза еще выше: наш Отец на небесах знает боль отчуждения детей лучше, чем любой земной родитель.

В книге Осия Бог сетует на неверность Израиля: «Когда Израиль был юн, Я любил его и из Египта вызвал сына Моего. Звали их, а они уходили прочь от лица их» (Ос. 11:1,2).

Бог неоднократно умолял Свой народ вернуться, но они отвергали Его ради меньшей любви. Иисус Сам плакал над Иерусалимом: «Иерусалим, Иерусалим, избивающий пророков и камнями побивающий посланных к тебе! Сколько раз хотел Я собрать детей твоих, как птица собирает птенцов своих под крылья, и вы не захотели» (Мф. 23:37).



*Мы не бежим в
свинарник за сыном,
но держим дверь
открытой, оставляем
свет включенным и
готовим наши руки
для объятий.*

Начиная с самой первой семьи, разбитые отношения являются частью истории.

Ваш Небесный Отец знает горе любви к ребенку, который отвернулся от Него, и Он никогда не перестает любить, никогда не перестает звать, никогда не перестает ждать.

ПРИТЧА О НАДЕЖДЕ

Иисус оставил нам не только трагические примеры. Он рассказал притчу, полную надежды для родителей, чьи дети отделились от них: историю о блудном сыне. Мятажный сын потребовал свою часть наследства, по сути сказав отцу: «Я хочу, чтобы ты умер; мне нужны твои деньги, а не ты». Он растратил все на безрассудную жизнь и оказался голодающим в свинарнике.

Затем наступил переломный момент: «Наконец, образумившись, он сказал себе: Сколько работников у отца моего едят хлеб досыта, а я здесь погибаю от голода» (Лк. 15:17).

Молодой человек с позором побрел домой, надеясь только на то, чтобы стать слугой. Но его отец, который, должно быть, ежедневно наблюдал за дорогой, увидел его издали и побежал, унизив себя перед всей деревней, чтобы обнять своего грязного, потерянного сына. «Когда он был еще далеко, увидел его отец его и сжалился; и, побежав, пал ему на шею и целовал его» (Лк. 15:20).

Такое сердце нашего Бога. И это пример для уставших родителей. Мы не бежим в свинарник за сыном, но держим дверь открытой, оставляем свет включенным и готовим наши руки для объятий.

ПОКА МЫ ЖДЕМ...

Как выглядит бдительное ожидание на практике?

Молитесь настойчиво. Ваши слова могут не достигать сердца вашего ребенка, но Святой Дух может. Продолжайте приносить имя вашего ребенка перед престолом благодати. Ваши молитвы станут целебным бальзамом для вашего разбитого сердца.

Держите свет на крыльце включенным. Оставайтесь открытыми для примирения. Здоровые границы – это мудрость, а горечь возводит стены. Пусть прощение охраняет ваше сердце.

Исповедуйте ваши грехи. Все мы совершаем ошибки в воспитании детей и даже грешим против них. Попросите Господа исследовать ваше сердце и показать вам, как вы согрешили против своего ребенка. Признайте свои ошибки и исповедуйте грехи, которые Святой Дух открывает перед вами. Исповедание своих ошибок не оправдывает вашего ребенка и не устраняет отдаление. Примите Его благодать и Его прощение.

Освободитесь от ненужной вины. Некоторые родители стыдятся своих ошибок, другие винят себя за то, что не могут контролировать. Принесите и то, и другое ко кресту – Иисус покрывает наши грехи и печали.

Найдите покой в Божьей любви к вам. Помните: вы больше, чем родитель – вы любимое дитя Божье. Ваша ценность определяется не выбором блудного сына, а непоколебимой любовью вашего Отца.

Опирайтесь на духовную семью. Не идите по этому пути в одиночку. Поговорите с надежными друзьями, пастором или христианским терапевтом. Многие несут в себе эту скрытую боль; поделившись ею, вы обретете исцеление и надежду.

— Когда любовь кажется утраченной


*Помните:
вы больше,
чем родитель.
Вы - любимое
дитя Божье.*

Если сегодня ваше сердце болит за сына или дочь, которые далеки от вас или от Бога, помните: Их история не закончена. Ваши молитвы не напрасны. Бог всегда действует, даже там, где вы этого не видите. Любовь никогда не теряет надежду.

Однажды эта драгоценная фраза может стать правдой и для вашей семьи: «Наконец, образумившись...». А пока держитесь крепко за Того, Кто держит вашего ребенка в Своих руках и никогда не перестает ждать у дверей. Независимо от того, какой выбор делает ваш ребенок, исцеление для вас возможно, и у Бога все еще есть цель в вашей жизни.

МОЛИТВА ЗА ВАС

Отец Небесный, сегодня я возношу молитву за всех уставших родителей, которые читают эти слова. Ты знаешь их бессонные ночи и слезные молитвы. Утешь их, укрепи их, и напони им, что они не одиноки. Обратись к их сыновьям и дочерям, которые находятся далеко. Шепни

правду к их сердцу и приведи их домой. Дай этим родителям мужество, чтобы любить без страха, благодать – ждать без горечи, и надежду, которая никогда не умирает. Во имя Иисуса, аминь. 

¹ Karl Pillemer, "Pillemer: Family Estrangement a Problem 'Hiding in Plain Sight.'" *Cornell Chronicle*. September 10, 2020. <https://news.cornell.edu/stories/2020/09/pillemer-family-estrangement-problem-hiding-plain-sight>.

² Fe Anam Avis. *PEAK: Parents of Estranged Adult Kids: A Resource for Recovery* (Magi Press, 2022), pp. 66–70.

Эрик Бейтс, доктор богословия, является директором семейного служения в конференции Каролины и главным пастором Церкви АСД Арден в Ашвилле, Северная Каролина. Он женат более 35 лет на Энн Мари, которая является его верной соратницей в служении. Их страсть – помогать семьям обрести ободрение через честные истории из Священного Писания и обетования верного Бога.



— СТИЛЬ ЖИЗНИ

МОТИВАЦИЯ К ПРАВИЛЬНОМУ УХОДУ ЗА СОБОЙ

ЭТО НЕ ВСЕГДА ЛЕГКО,
УДОБНО ИЛИ ВКУСНО

*«Не бойся,
ибо Я
с тобою;
не смущайся,
ибо Я
Бог твой;
Я укреплю
тебя, и
помогу тебе,
и поддержу
тебя десницею
правды Моей»
Ис. 41:10*



— Мотивация к правильному уходу за собой

ЖЕНЩИНА ПРОЕХАЛА со своим сыном много миль, чтобы встретиться с известным мотивационным спикером. Она беспокоилась, что ее сын ест слишком много сахара. Она попросила спикера: «Пожалуйста, скажите моему сыну, чтобы он перестал есть сахар».

Спикер ответил: «Приведите его через две недели». Разочарованная, она отвезла сына домой. Через две недели они снова отправились в долгий путь. На этот раз мужчина сказал мальчику: «Ты должен перестать есть сахар. Это очень вредно для тебя». Мальчик так уважал спикера, что бросил привычку есть сахар и выбрал более здоровую диету.

Женщина была сбита с толку и спросила: «Почему вы хотели, чтобы я ждала две недели, чтобы удовлетворить мою просьбу?». «Потому что, — сказал спикер, — прежде, чем я мог сказать вашему сыну, чтобы он перестал есть сахар, я должен был перестать его есть сам».

МОТИВИРУЮЩАЯ СИЛА ЦЕЛИ

При первом взгляде на эту довольно забавную историю наши мысли могут обратиться к полезному совету отказаться от жирной и сладкой пищи из-за вредного воздействия избытка сахара на организм, включая набор веса, воспаление, диабет 2 типа, сердечные заболевания, повреждение печени, снижение когнитивных функций, ускорение процесса старения и ослабление иммунной системы.

Но, если присмотреться внимательнее, становится очевидным, что все три героя этой истории демонстрируют целеустремленность, которая питает их мотивацию. Любовь матери и забота о здоровье сына подтолкнула ее к самоотверженному поступку. Большое уважение сына к словам уважаемого лидера вдохновило его на серьезное и долгосрочное изменение образа жизни. Моральная целостность спикера побудила его изменить личные привычки в отношении здоровья, прежде чем советовать другим делать то же самое.

Я ХОЧУ ПОСТУПАТЬ ПРАВИЛЬНО, НО...

И теперь вы и я, как Павел, задаемся вопросом: «Почему я не делаю постоянно то, что, я знаю, полезно для меня?» (см. Римл. 7:15-19). Ответ сложен и зависит от нашего воспитания, культуры, убеждений, эмоций, экономического положения, прошлого опыта, навыков преодоления трудностей, ситуационных факторов, уровня стресса и отношения к себе.



Наш повседневный выбор часто основан на инстинктах и эмоциях, а не на рациональности и преданности цели.

Мотивация – это отправная точка.

Наш повседневный выбор часто основан на инстинктах и эмоциях, а не на рациональности и преданности цели. Таким образом, мы поступаем противоположно тому, что, как мы знаем, было бы в наши интересах.

- Мы просыпаемся утром, зная, что нам следует встать и пойти на прогулку, пробежку или в спортзал, но вместо этого мы решаем, что позанимаемся спортом позже, и ложимся спать еще на несколько минут. Часто напряженный день подходит к концу, не оставляя удобного времени для занятий физической культурой.
- Мы чувствуем стресс и беспокойство. Мы поддаемся своему желанию немедленно съесть что-нибудь вкусное – мороженое, шоколадный батончик или чипсы – вместо того, чтобы пойти на прогулку, провести время в размышлениях или поговорить с хорошим другом.
- Мы знаем, что должны готовить здоровую пищу. Но приготовление пищи требует планирования и времени на подготовку, а поскольку мы устали, гораздо проще и удобнее поужинать в ресторане, заказать еду на дом или купить фаст-фуд.
- Мы хотим, чтобы наш дом был красивым, аккуратным и чистым, но проще засунуть лишние вещи в шкафы, ящики и под кровать, чем приложить усилия, чтобы избавиться от бесполезных и ненужных предметов.

- Мы часто ставим потребности и желания других выше своих собственных, иногда до такой степени, что пренебрегаем заботой о себе.

Вы можете соотнести себя с этими примерами? Краткий ответ на вопрос, почему мы по умолчанию выбираем более легкие способы, заключается в том, что многие из вещей, которые мы знаем, являются лучшим выбором, требуют жертв, изменения поведения, усилий и времени. Когда мы устали или испытываем эмоциональный стресс, мы часто ищем немедленное облегчение или утешение, что перевешивает рациональность.

НУЖНА МОТИВАЦИЯ!

Мотивация – отправная точка. Она побуждает нас к действию. Она подпитывает наш здоровый выбор. Она помогает нам достигать целей и успеха и вдохновляет на настойчивость даже в моменты испытаний и сомнений. Она может влиять на наше эмоциональное и физическое благополучие, позволяя нам процветать. Но где же найти волшебный эликсир под названием «мотивация»?

Мотивация может быть вызвана внутренними или внешними факторами.

Внутренние:

- Четкое понимание принципов, которыми мы руководствуемся в жизни, такие как честность, целостность и сострадание
- Понимание своих сильных сторон, увлечений, навыков, интересов и долгосрочных целей



Мотивация к правильному уходу за собой

- Принятие настроев на рост и восприятие трудностей, как возможности для роста и обучения
- Практика благодарности и сострадания к себе

Внешние

- Постановка четких и достижимых целей
- Поиск вдохновения в примерах для подражания и тех, чей путь похож на наш
- Общение с другими людьми, которые разделяют наши стремления, и расширение источников поддержки и чувства принадлежности

Практические советы для достижения успеха:

- Разбивайте большие цели на более мелкие шаги
- Поделитесь своими целями с надежным другом, чтобы он помог вам не сбиваться с пути
- Не позволяйте неудачам сдерживать вас. Вы можете извлечь из них уроки и начать все сначала
- Признайте, что ваши увлечения и цели могут меняться со временем

Важно найти цель, которая глубоко отзывается в вас лично и соответствует вашему истинному «я». Но иногда мы все еще не можем доверять себе в том, что сможем с преданностью и мотивацией добиться успеха в достижении целей и ценностей. Небеса готовы помочь.

Небеса готовы помочь.

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

СДЕЛАЙТЕ БОЖЬЮ КОРОБОЧКУ

Божья коробочка может быть коробкой с крышкой, которую вы украсите, или уникальной особой шкатулкой. Это проект, которым вы можете поделиться с друзьями и семьей, или оставить его только между вами и вашим Небесным Отцом.

В эту коробку складывайте свои записанные мечты и цели, свои заботы и страхи, проблемы, с которыми вы сталкиваетесь, и благодарности, которые вы испытываете за успех и прогресс. Найдите и запишите обетования из Библии, которые ободряют вас и приносят вам мир. Молитесь над каждым предметом, который вы помещаете в коробочку, и наблюдайте, какими неожиданными и чудесными способами вы получаете благословения и помощь на протяжении всего сложного жизненного пути. 

Источники:

<https://scottberkun.com/2017/why-do-we-avoid-what-is-good-for-us/>

<https://www.quora.com/How-do-I-find-my-goal-or-purpose-for-my-life-and-keep-myself-motivated-to-achieve-it>

<https://positivepsychology.com/benefits-motivation/>

<https://www.nirandfar.com/what-is-motivation/>

B.J. Gallagher. *Why Don't I Do the Things I Know Are Good for Me?: Taking Small Steps Toward Improving the Big Picture* (Berkley Publishing: 2009), pp. 196, 197.

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

Рэй Ли Купер – дипломированная медсестра. У нее и ее мужа Лоуэлла 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.

НАДЕЖДА ЗА ПРЕДЕЛАМИ ДЕПРЕССИИ

ИСЦЕЛЕНИЕ ПРИХОДИТ С ТЕРПЕНИЕМ



*Бог слышит
молитвы тех,
кто молится
за нас, и
приходит нам
на помощь.*

КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК В КАКОЙ-ТО момент своей жизни страдает от депрессии из-за жизненных событий. Депрессия может длиться несколько часов, один день или даже несколько дней. Однако депрессия, которая длится много дней или недель, является поводом для беспокойства.

Депрессия описывается как распространенное психическое расстройство, характеризующееся печалью, потерей интереса или удовольствия, чувством вины или низкой самооценкой, безнадежностью, нарушением сна или аппетита, чувством усталости, низким уровнем энергии и плохой концентрацией внимания¹.

Женщины в два раза чаще страдают от депрессии, чем мужчины².

Мое знакомство с депрессией началось в 1996 году. Этот год моей жизни, казалось бы, ничем не отличался от других, с его трудностями, радостями и печалью. За исключением того, что именно в этом году я погрузилась в темноту.

УРОКИ, КОТОРЫЕ Я ИЗВЛЕКЛА

Вот самые важные уроки, которые я извлекла из своего опыта:

- Если вы длительное время находитесь в депрессии, обратитесь за помощью.
- Не исключайте возможность приема лекарств. Лекарства могут разрушить стену тьмы, окружающую вас, и этот прорыв даст вам силы, необходимые для изменения образа жизни,

что поможет вам выздороветь.

- Найдите хорошего врача, которого вам рекомендуют.
- Поделитесь своими проблемами с кем-то и попросите его молиться за вас.
- Если ваша депрессия – это жизненная борьба (также, как у меня), питайтесь Словом Божиим. Читайте и запоминайте отрывки о «радости», такие как Неемия 8:10; Псалмы 33, 39, 65; и Послание к Филиппийцам.
- Начните вести «Дневник радости», в котором каждый вечер перед сном благодарите Бога за пять вещей.
- Наполняйте свой разум добрыми мыслями (Флп. 4:8).

ТРАГИЧЕСКАЯ ПОТЕРЯ

Все началось в 1985 году, когда я потеряла своего первенца, Джозефа-младшего, в возрасте 4 лет. В одно яркое прекрасное карибское утро Джоуи, как мы его ласково называли, был атакован собакой и скончался в больнице через несколько часов после нападения. В тот день жизнь моего мужа Джо и моя изменилась. Мы прошли «долиной смертной тени», но именно в это трудное время Джо и я впервые в жизни установили истинные и прочные отношения с Иисусом Христом.

НАЧАЛО ПУТЕШЕСТВИЯ

Однако одиннадцать лет спустя произошла серия событий, которые затронули мои воспоминания о смерти Джоуи и вызвали депрессию. Это был год, который я никогда не забуду. Моя бутылочка с обезболивающими таблетками выглядела так заманчиво и, казалось, обещала покой и конец моим эмоциональным



Но поскольку я прожила это, я знаю, что это правда: Бог вернул мне радость.

и физическим страданиям. Когда я попыталась принять таблетки, мой муж нашел меня в самый подходящий момент, в идеальный момент, предусмотренный Богом. Мой муж мягко, но твердо предложил мне обратиться за помощью, и я так и сделала. Это было началом моего нового путешествия к радости в Иисусе.

Наиболее важными в моем выздоровлении были две вещи. Первое – получение правильных лекарств, чтобы облегчить печаль, которая охватила мою жизнь. Пока эта печаль не прошла, я не могла заставить себя заниматься спортом, правильно питаться, молиться, читать Библию или даже делать правильный выбор, который помог бы мне выздороветь. После шести-восьми недель приема лекарства тьма начала рассеиваться. Это было подобно выходу из темной комнаты на яркий солнечный свет. Все выглядело ярко и обнадеживающе.

Поиск хорошего доктора – это вторая важная составляющая моего выздоровления. Психиатр сказал мне: «За каждым периодом подъема в твоей жизни будет следовать соответствующий период спада». Она предупредила, чтобы я не принимала это близко к сердцу, всё пройдет, и в это время я не должна заниматься такими вещами, как покупки или принятие важных решений. Я серьезно отнеслась к этому совету и теперь чувствую себя лучше подготовленной к периодам спада, когда они наступают.

Как только тьма рассеялась, я снова могла обратиться к Библии и обрела силу, радуясь Богу. Во время депрессии, когда у меня не было желания читать Слово и моими единственными словами к Отцу Небесному были крики о помощи, другие молились за меня. Поэтому я говорю своим друзьям: «Когда вы чувствуете себя подавленными или запутавшимися, и не можете молиться, обратитесь к кому-нибудь и попросите их молиться за вас». Бог слышит молитвы тех, кто молится за нас, и приходит нам на помощь. Я знаю, что это правда.

Исчезла ли моя депрессия? Не совсем, даже с помощью лекарств. Как и у многих людей моя борьба с депрессией осложняется жизненной борьбой с хронической болью, которая в сочетании с усталостью порой перекрывает действие лекарств и приводит к депрессивным эпизодам. Однако, как христианка, я знаю, что этому будет конец, и я знаю, что есть надежда.

ВОЗВРАЩЕНИЕ РАДОСТИ

А теперь следует банальное утверждение, которое некоторые могут решить игнорировать. Но поскольку я прожила это, я знаю, что это правда: Бог вернул мне радость. Я не имею ввиду смех и счастливые чувства; я имею ввиду состояние ума, которое дает мне надежду даже тогда, когда я грущу.

Во время этого путешествия я получила много непрошенных советов, которые были одновременно интересными и разочаровывающими. Некоторые советовали мне больше читать Библию, больше молиться и славить Бога, даже указывали путь, как выйти из депрессии. Я пробовала, но это не помогало. В некоторые дни я не могла молиться, и жизнь казалась безнадежной, пустой и мрачной. Разве они не могли понять, как я себя чувствовала?

ЖИЗНЬ ПРОИСХОДИТ

Несмотря на всю доступную информацию, христианское сообщество по-прежнему не очень хорошо умеет обращаться с теми из нас, кто страдает от депрессии. Мы сразу же предполагаем, что люди, страдающие депрессией, имеют слабый христианский опыт или не имеют связи с Богом. Мы предполагаем, что проблемы ума являются проблемой сердца, и в некоторых случаях это может быть правдой. Однако, исходя из моего ограниченного опыта общения с верующими из разных стран, культур и слоев общества, я пришла к выводу, что причиной обычно является событие или серия событий, происходящих в жизни.

Предрассудки, связанные с депрессией, должны быть устранены в наших общинах, но для этого нам необходимо просвещать членов церкви о психических заболеваниях. Путешествуя по миру, я делюсь с другими своим опытом борьбы с депрессией и рассказываю им о даре Божьем – силе и радости. Я делаю это, потому что верю, что каждое испытание является свидетельством Божьей благодати в нашей жизни. Павел пишет, что Бог «утешает нас во всякой скорби нашей, чтобы и мы могли утешать находящихся во всякой скорби тем утешением, которым Бог утешает нас самих» (2 Кор. 1:4).

Путешествуя по миру, я делюсь с другими своим опытом борьбы с депрессией и рассказываю им о даре Божьем – силе и радости.

ДНИ, МЕСЯЦЫ, ГОДЫ

Я помню день смерти Джоуи. Я искала в Библии слова утешения и надежды. Но все, что я могла найти, были стихи, в которых говорилось о радости и веселье, хвале и счастье. Тогда я не была в настроении читать об этих вещах. Мое сердце было разбито, и я хотела мира и утешения. Но Бог знал, что через 11 лет после смерти моего сына у меня получится узнать слово «радость».

¹ <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

² <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fbul0000102>

Хэзер-Дон Смолл – на протяжении длительного времени являлась лидером и защитницей женщин-адвентисток седьмого дня. Она умерла 2 января 2024 года от рака. Ей было 66 лет. Статистические данные в этой статье были обновлены после ее публикации в Адвентист Ревью 3 января 2016 года <https://adventistreview.org/magazine-article/hope-beyond-depression/> В то время Хэзер-Дон была директором Отдела женского служения в ГК.



ЭШЕТ ХАЙИЛ: ЖЕНЩИНА ДОБЛЕСТИ

ЖИВЯ С МУЖЕСТВОМ И ДОСТОИНСТВОМ

В НАШЕЙ ЦЕРКВИ ПРОШЕЛ СЕМИНАР, на котором пастор обсуждал вопрос воспитания детей. Он процитировал: «Царь, восседающий на своем престоле, занят не более важным делом, чем мать. Мать — королева своей семьи... Ее труд приносит свои плоды — и для этого времени, и для вечности» (Христианский дом, с. 231).

Сидя там, я мысленно вернулась на 28 лет назад. Во время учебы в университете я с большим интересом читала многие книги Эллен Уайт и была глубоко вдохновлена ее советами. Ее произведения заставили меня тщательно обдумать свои цели и ценности. Стремясь применить ее принципы, я поняла, как важно найти баланс между духовными убеждениями и академическим и личным ростом. Хотя мой путь изменился, и я не стала профессиональной пианисткой, этот опыт оказал значительное и долгосрочное влияние на мою жизнь.

Поэтому я решила быть хорошей женой и матерью и поддерживать моего мужа. Я сознательно отказалась от собственной карьеры. Я была убеждена, что поступаю правильно. Я всегда хотела делать что-то для Бога, и поскольку мой муж был пастором, я думала, что смогу служить Богу вместе с ним. Я получила диплом учителя, но никогда не работала по специальности.

Моя мама Хилка всю жизнь была домохозяйкой. Однажды она захотела открыть свой бизнес, но в то время женам работников церкви не разрешалось работать вне дома. Когда я вышла замуж за пастора, церковь по-прежнему не одобряла работу женщин. Я сосредоточилась на том, чтобы помогать мужу и заботиться о нашем доме и наших четырех детях. Когда мы получили приглашение работать в Африке, я была в восторге. Мы прослужили там шесть лет. Нам очень нравилось служение. Я не чувствовала, что мне чего-то не хватает в жизни. Я была полезным членом команды.

Когда моя младшая дочь пошла в детский сад, нас, родителей, спросили: «Какое у вас самое большое желание?» Моим было такое – провести шесть месяцев на необитаемом острове, чтобы затем написать книгу, а также научиться рисовать, заниматься на фортепиано и делать поделки. Я всегда ставила Божью работу на первое



Эшет Хайил - женщина доблести

место, но чувствовала, что у меня никогда не было времени на то, что я действительно хотела делать для себя. Я чувствовала себя привязанной к дому и неугомной.

Я больше не была уверена, что приняла правильное решение. Все больше женщин строили карьер. Я была «просто» домохозяйкой. Когда люди спрашивали: «Чем ты занимаешься?», я смущенно отвечала, что я домохозяйка и мать. Мне было больно.

КРИЗИС СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Я поняла, что переживаю кризис среднего возраста. Я всегда была оптимистичным счастливым человеком. Теперь я не узнавала себя. Я была физически и эмоционально истощена. Я призналась сестре, что у меня больше нет сил играть на фортепиано. «Но это же твоя душа, – воскликнула она. – Что случилось с тобой?»

Я решила заняться чем-то для себя и устроилась работать в музыкальную школу. Через два

года мы снова переехали, и мне пришлось бросить эту работу, но было приятно иметь оплачиваемую работу.

В какой-то момент я подумала, что Эллен Уайт обманула меня. Конечно, это не так. Она просто сказала, что задача матери важнее, чем задача короля. Она не обещала, что мы будем вознаграждены и признаны за эту работу. Наша проблема в том, что мы думаем, что работа не имеет ценности, если ее не измеряют деньгами.

Теперь мои дети выросли. Я знаю, что Бог вел меня и что то, что я делала, было ценным. Мне не нужно себя сравнивать с другим. Когда наши дети выросли, я увлеклась женским служением и евангелизацией. Это обогатило мою жизнь.

Моя мать всегда служила в церкви. Она руководила хором, преподавала рукоделие, вела собрания, играла на фортепиано и органе. Она часто говорила: «Мы все равно не сможем заслужить спасение своими добрыми делами». Я пошла ее стопами. Награда – радость служения, а не признания со стороны других людей.

*В конце концов,
я не стала
профессиональной
пианисткой.*



Если такая идеальная женщина на практике не существует, зачем чувствовать вину за то, что мы не такие?

Я призываю женщин следовать своим путем с уверенностью и независимостью. Мои дочери построили значимую карьеру, отражающую возможности, доступные женщинам сегодня. В этом меняющемся мире мудро развивать целеустремленность и финансовую стабильность – чтобы жизнь, посвященная служению, привела к безопасной и полноценной пенсии.

РОЛЬ ХРИСТИАНСКОЙ ЖЕНЫ

В традиционных еврейских семьях жена готовится к Шаббату и зажигает свечи, а муж читает Притчи 31 главу. Я уверена, что похвала заслужена, но среди похвал скрываются ожидания. Чтобы быть хорошей женой, женщины чувствуют, что должны соответствовать списку навыков и качеств характера. Кто хочет, чтобы его сравнивали с идеальной женщиной?

Будучи христианами, мы также слышим проповеди по 31 главе книги Притчей в различных случаях. Если такая идеальная женщина на практике не существует, зачем чувствовать вину за то, что мы не такие? В этом отрывке описывается сильная, многозадачная женщина – под ее контролем недвижимое имущество, производство, ведение домашнего хозяйства, она проявляет мудрость и щедрость. Превосходные качества, но почему ценность человека должна измеряться его достижениями?

Притчи 31 глава – это стих об эшет хайил eshet chayil, мужественной женщине. На иврите это скорее героическая песня, воспевающая подвиги воина. Это не список дел, а поэтический идеал.

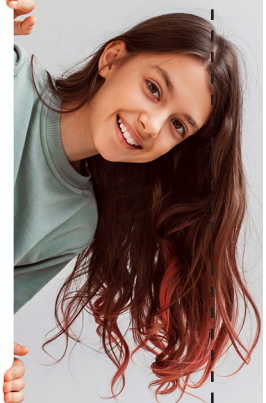
В книге Бытие мы читаем об эзер кнедо ezer k'gnedo – подходящей помощнице. Раввины объясняют эту фразу образами двух столбов, опирающихся друг на друга и несущих одинаковую нагрузку. Они остаются на месте только потому, что имеют одинаковую силу. Муж и жена равны по ценности, потому что поддерживают друг друга.

Независимо от того, что женщина делает или не делает, она достойна похвалы за благословения, которые она приносит своей семье благодаря своей энергии и творчеству. Каждая женщина может делать это по-своему. У каждой из нас есть свои дары и способности, и это хорошо.

Титул Эшет Хайил – это благословение, которое не зарабатывается, а дается без предварительных условий. Это ободрение, подобное нашему: «Вперед! У тебя все получится!» Эшет Хайил, ты храбрая женщина! 🍀

Ханнеле Оттшофски – уроженка Финляндии и большую часть своей жизни прожила в Германии, будучи женой пастора. Эта статья взята из ее книги «Устала ждать: женщины в церкви и обществе»..





ТЫ НИКОГДА НЕ ОДИНОК

БОГ НИКОГДА ТЕБЯ НЕ ОСТАВИТ

Ты когда-нибудь чувствуешь себя одиноко? Если да, то когда это в основном происходит? А бывает ли, что ты рад остаться в одиночестве?



**БОГ
ВСЕГДА
С НАМИ**

Бог никогда не оставит тебя, потому что Он очень тебя любит! Прочитай следующие стихи о том, что Бог всегда с тобой. Составьте список всех способов, с помощью которых любовь Бога помогает тебе чувствовать себя лучше, когда ты испытываешь одиночество.

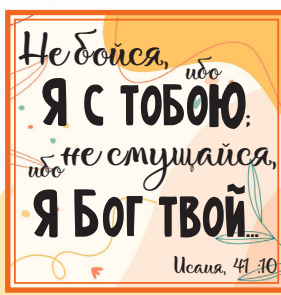
- Второзаконие 31:8
- Иисус Навин 1:9
- Псалом 22:4
- Исаия 41:10
- Исаия 41:13
- Исаия 43:2
- Матфея 28:20
- Филиппийцам 4:6-7



**ГОТОВОЕ
НАПОМИНАНИЕ**

Выбери что-нибудь, что может напоминать тебе о том, что Бог всегда с тобой. Ты можешь:

- Изобразить сердце руками
- Положить руку на грудь
- Сделать маленький предмет в форме сердца, который можно прикрепить к школьному портфелю или приколоть к карману.



**ДЕЛИСЬ
БОЖЬЕЙ
ЛЮБОВЬЮ**

Выбери свой любимый библейский стих о любви Бога. Напиши его на открытке, укрась ее и отправь кому-нибудь, кто чувствует себя одиноким.

КАЖДЫЙ ИНОГДА ЧУВСТВУЕТ ОДИНОЧЕСТВО

Знаешь ли ты, что иногда чувствовать себя одиноким – это нормально? Иисусу также было знакомо это чувство. Можешь ли ты найти в Библии историю о том, как Иисус испытывал чувство одиночества?



ОДИНОКИЙ ДАВИД

Даже Давид иногда чувствовал себя одиноким. Прочитай Псалом 24 (особенно стих 16) и Псалом 141 в новом переводе Библии. Как ты думаешь, что Давид чувствовал, когда был один? Какие чувства испытываешь ты, когда остаешься один? Грусть, спокойствие, удовлетворение, уныние, страх?

БУДЬ В МИРЕ С БОГОМ

Иногда хорошо побыть в тишине и одиночестве на некоторое время. Подумай о том, как сильно Бог любит тебя. Его любовь к тебе больше, чем ты можешь себе представить! Он наслаждался, когда создавал тебя! Ты ему очень нравишься, и Он очень-очень доволен тобой. Да, именно тобой!

Обними себя руками, как будто Бог обнимает тебя! Он всегда с тобой. Ты никогда не бываешь по-настоящему один.

Спросите Бога, что ты можешь сделать, чтобы помочь другим. Возможно, есть кто-то еще, кто одинок, и Бог хочет, чтобы ты подружился с ним.



НЕОБЫЧНЫЕ ДРУЗЬЯ

В Библии рассказывается о людях, которые могли быть одиноки, но Бог послал им особенного друга – кого-то удивительного. Прочитай их истории и подумай, как они помогали друг другу. Возможно, Бог даст тебе неожиданного друга, который благословит твою жизнь!

- Служанка Неемана и ее богатый хозяин (4 Царств 5:1-19)
- Илия и вдова из Сарепты (3 Царств 17:7-24)
- Ноеминь и ее моавитская невестка Руфь (Руфь 1-4)
- Давид и Иоанафан, даже, когда отец Иоанафана Саул хотел навредить Давиду (1 Царств 19:1-7)
- Давид и Мемфивосфей, царь и человек с инвалидностью (2 Царств 9:1-13)
- Женщина у колодца и Иисус, Мессия (Ин. 4:1-26)
- Гадасса, сирота, и ее двоюродный брат Мардохей, который работал на царя (Есф. 2:5-7)
- Павел и Онисим, беглый раб (Филимон)

Во время семейного богослужения разыграйте истории одиноких людей Библии и попробуйте угадать истории друг друга.

— Ты никогда не одинок



Остаться в одиночестве не обязательно означает быть грустным или скучать. Составь список занятий, которые можно выполнять самому, а затем собери то, что тебе может понадобиться. Вот несколько идей:


- Напиши письмо или открытку и отправь ее одинокому члену семьи.
 - Найди по одному маленькому предмету на каждую букву алфавита или каждую букву вашего имени.
 - Установи таймер на 30 минут и засеки, как быстро ты сможешь убрать свою комнату. Посмотри, сможешь ли ты побить рекорд!
 - Используй бумажные стаканчики, ветки или камни и посмотри, насколько высокую башню ты сможешь построить.
- Вырежь картинки из старых журналов и сделай коллаж из ваших любимых вещей.
 - Прочитай книгу и напишите краткое содержание истории менее, чем в 100 словах.
 - Приготовь угощение для своей семьи, например, фруктовый салат.
 - Приготовь полезные конфеты. Смешай равные количества арахисовой пасты и меда, затем добавь сухое молоко, кокосовую муку или молотые миндальные орехи, и замеси их, пока смесь не станет плотной. Сформируй шарики и обваляй их в измельченных орехах, тертом шоколаде, какао-порошке или корице.
 - Придумай что-нибудь, чтобы помочь своей семье отпраздновать субботу на этой неделе. Сделай подсвечник, собери цветы, запланируй особое время для поклонения, организуй поиск сокровищ или помоги родителям приготовить субботний десерт.
 - Сделай что-нибудь, чтобы порадовать одинокого человека – подари ему нарисованную тобой картинку, написанную тобой историю или испеченные тобой печенья.
 - Сделай альбом с твоими любимыми библейскими стихами и красиво укрась каждый стих.
 - Придумай интересный способ рассказать своей семье историю из урока СШ.
 - Используй старую коробку, чтобы сделать дом библейских времен. Узнай, что могло бы быть в этом доме, сделай модель мебели и других предметов из лоскутков и старых коробок. Или построй библейский дом из деревянных брусков или конструктора. Используй его, чтобы рассказать библейскую историю, которая происходит в этом доме.

ОЧЕНЬ ОСОБЕННАЯ ЦЕРКОВЬ

Питер и Полли пришли в свою новую церковь. Это была небольшая церковь, в которой не было других детей. Почти все прихожане были достаточно взрослыми, как их дедушки и бабушки. Полли вздохнула. Она надеялась найти новых друзей. Но все были так рады, что в их церкви появились дети! Они хотели сделать все возможное, чтобы церковь стала особенным местом для Питера и Полли. Питер любил читать Библию во время служения. Полли любила помогать маме украшать церковь цветами и накрывать стол с напитками и закусками после служения.

Иногда Питер и Полли делали маленькие подарки для всех прихожан. Они пекли печенье, булочки, украшали открытки и закладки, делали маленькие букеты цветов. Иногда пожилые люди приносили Питеру и Полли маленькие подарки: домашнюю выпечку, конфеты, книги, а зимой – вязаные свитера и шарфы.

Родители Питера и Полли водили детей в гости к каждому из пожилых людей. Они записывали удивительные истории из их жизни и превращали их в маленькие книжечки. Питер научился снимать видеоролики по их историям, чтобы показывать их в церкви. Иногда все прихожане присоединялись к их субботней школе, пели их песни, слушали истории и помогали делать поделки.

Полли и Питер поняли, как весело иметь пожилых друзей! 

Карен Холфорд много путешествует в одиночку в ее роли директора Отдела семейного и детского служения Транс-Европейского дивизиона. Она наслаждается тишиной, чтобы писать, читать книги и вышивать картинки на тему природы. Когда одиночество становится немного страшным, она обнимает себя от Бога и вскоре снова чувствует себя лучше!

Северный Азиатско-Тихоокеанский Дивизион

Жены пасторов Шри-Ланки насладились коротким отдыхом в сентябре 2025 года. Это было благословенным временем, и они впервые смогли насладиться корейскими масками для лица. Ниже представлен фоторепортаж.





ОТСКАНИРУЙ МЕНЯ

ДНИ МОЛИТВЫ И ПОСТА ВСЕМИРНОЙ ЦЕРКВИ

3 января 2026 | 4 апреля 2026 | 4 июля 2026 | 3 октября 2026

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

