МОЛИТВЕННАЯ НЕДЕЛЯ СЕМЕЙНОГО ЕДИНСТВА

**3 – 9 СЕНТЯБРЯ, 2023**

**ПО МАТЕРИАЛАМ ЕЖЕГОДНИКА ОСС 2023**

**КЛЮЧИ К МЕНТАЛЬНОМУ ЗДОРОВЬЮ**

**И БЛАГОДЕНСТВИЮ СЕМЬИ**

**Адвентистcкое семейное служение**

Неделя, посвящённая **ПОЗИТИВНОМУ ПСИХИЧЕСКОМУ ЗДОРОВЬЮ** вашей семьи

***«Чему вы научились, что приняли и слышали и видели во мне, то исполняйте, — и Бог мира будет с вами». Филиппийцам 4:9***

Пандемия COVID-19 стала травмирующим событием для всего мира. Многие люди, супружеские пары и семьи испытывали определённый уровень стресса, пытаясь справиться с ним физически, эмоционально и духовно.

В этом контексте апостол Павел настойчиво призывает: «Радуйтесь всегда в Господе; и ещё говорю: радуйтесь.» (Филиппийцам 4:4). Он пишет эти слова из тюремной камеры и ясно понимает, что в жизни каждого человека трудные времена нарушают нормальный ход вещей. И всё же он знает, что нет такой ситуации, в которой Бог не мог бы нам помочь.

В мире, наполненном вопросами, связанными со всепоглощающей тревогой, депрессией и эмоциональными расстройствами, Павел предлагает верующим ответ: мир Божий. Такое же предложение мира доступно нам и сегодня. Это особый мир. Апостол Павел пишет: «и мир Божий, который превыше всякого ума, соблюдёт сердца ваши и помышления ваши во Христе Иисусе.» (Филиппийцам 4:7). Безусловно профессионалы – учёные, психологи – исследуют вопросы ментальности, однако Божий мир выходит за рамки человеческого вмешательства. Это тот особый вид покоя, который поддерживает нас в трудные времена.

Если мы практикуем здоровую мыслительную деятельность, и «помышляем о том, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала… Бог мира будет с нами» (Филиппийцам 4:8, 9); Он будет с нами, где бы мы ни были, будет говорить с нами и утешать нас в трудные времена. И возможно, не изменятся обстоятельства жизни, хотя Бог силен менять и их, но Он поможет нам в большем — поможет изменить наше отношение к ним.

Одно мы знаем наверняка: основатели современной психологии не изобретали такого рода отношение и такой мир не в силах дать человеку. Это не позитивная психология и не мышление в стиле нью-эйдж. Это «медицинское вмешательство» Слова Божьего. Такой мир пребывает в тех, кто верит в то, о чём пишет Павел в Послании к Филиппийцам 4:4-9. Ибо, когда мы молимся и практикуем ментальную дисциплину радости, размышления, благодарности и позитивного мышления, которые могут помочь нам укрепить хорошее психическое здоровье, мы можем предотвратить тревогу, депрессию и другие эмоциональные страдания.

Поддержание крепкого психического здоровья жизненно важно для каждого. Когда это поощряется в семье, это может принести значительные преимущества: качественное общение, взаимопонимание, сопереживание, снижение конфликтов, более высокая самооценка и жизнестойкость членов семьи. Хорошее психическое здоровье сочетается с хорошим физическим здоровьем. Когда семьи ставят во главу угла хорошее психическое здоровье, они, как правило, также отдают предпочтение таким полезным привычкам, как полноценный сон, регулярные физические упражнения и здоровое питание. Родители или опекуны в семье, которые заботятся о собственном психическом здоровье, являются добрым примером и для своих детей.

Карен Холфорд — главный автор материала «Молитвенная неделя семейного единства» этого года — поделится тем, как мы можем благоденствовать — каждый из нас, как отдельно взятые личности, так и семьями. Мы надеемся на то, что это станет позитивным опытом для каждого из вас. Позвольте Божьему миру, радости, надежде и исцелению пребывать в ваших сердцах.

Маранафа! Господь грядёт!

**Вилли и Элейн Оливер,**

Руководители Отдела Адвентистского Семейного Служения

Церкви Адвентистов Седьмого Дня

**Предисловие от автора   
КАРЕН ХОЛФОРД**

В этом году в центре внимания недели - укрепление позитивного психического здоровья в наших семьях. Достичь этого мы можем только тогда, когда будем тщательно выбирать то, о чём мы думаем, и вместе сосредоточимся на положительных, здоровых эмоциях благодарности, восторга, радости, доброты, мира и надежды. Эти идеи не новы! Апостол Павел описал то, как он испытывал эти положительные эмоции, находясь даже в римской тюрьме. Иисус Христос также учил Своих последователей быть благодарными, восхищаться творению, наслаждаться жизнью, быть добрыми, испытывать мир, покой и иметь надежду. Иисус пришёл для того, чтобы мы «имели жизнь и имели с избытком». (Иоанна 10:10), и выбор положительных эмоций – это действенный способ ощутить удивительное преизобилие Его любви и радости.

Карен Холфорд – Руководитель Женского, Детского и Адвентистcкого Семейного служений, имеет профессиональное образование в области трудотерапии и степень магистра в области психологии, семейной терапии и христианского лидерства. Она замужем за пастором Берни Холфордом, с которым они живут и совершают служение в Англии. У них трое взрослых детей и трое внуков. Она любит писать, гулять по английским лесам и делиться Божьей любовью.

СЕМЕЙНОЕ БОГОСЛУЖЕНИЕ.

Что? Зачем? Как?

**ПОЧЕМУ** СЕМЕЙНОЕ БОГОСЛУЖЕНИЕ?

* Это учит наших детей и семьи поклоняться Богу
* Ставит Бога во главу нашей жизни и семьи
* Объединяет семью
* Защищает детей и семью
* Устанавливает духовные ценности

**СЕМЕЙНОЕ БОГОСЛУЖЕНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ:**

* Интерактивным
* С совместным лидерством
* Кратким и увлекательным

**СЕМЕЙНОЕ ПОКЛОНЕНИЕ - ЭТО:**

* НЕ лекция, НЕ проповедь и НЕ принудительная деятельность
* НЕ время для дисциплинарных мер или наказаний
* НЕ развлечение

Богослужение - это время, когда мы воздаём поклонение и хвалу Богу. С почтением, смирением и благодарностью мы обращаемся к нему с нашими просьбами. Богопоклонение во времена Ветхого Завета подразумевало принесение в жертву жертвенных животных. Сегодня нам нужно жертвовать только собственным временем и интересами. Когда к слову «богослужение» мы добавляем слово «семейное» мы подразумеваем возможность собираться вместе для поклонения Богу всей семьёй. Родители получают уникальную возможность наставлять своих детей и учить их поклоняться Богу. Вместе мы находим время для того, чтобы выразить почтение и уважение Богу и признать Его Господом и Спасителем нашей жизни и нашей семьи. Этот опыт связывает нас друг с другом и приближает к Богу.

Каждая семья вольна решать, как будет проходить их семейное богослужение и что в себя будет включать. Оно может состоять из чтения Библии, пения гимнов и совместной молитвы всей семьёй. Способов проводить семейное богослужение столько же, сколько существует в этом мире семей. Каждая семья уникальна! Вы можете «воздвигнуть свой семейный алтарь» - уникальный, только вашей семьи. Единственное, что остаётся неизменным, - это то, что в нашем богопоклонении мы должны сосредоточить наше внимание на Господе, нашем Боге, Творце и Подателе всех благ.

«В каждой семье должно быть установлено определенное время для утренней и вечерней молитвы. Насколько это уместно — родителям собирать своих детей до завтрака, чтобы вместе возблагодарить Небесного Отца за Его защиту в ночи и просить Его о помощи, руководстве и попечении на протяжении дня! Хорошо еще и вечером родителям и детям собраться перед Ним и возблагодарить Его за благословения прошедшего дня!» Э. Уайт {ВД 520.1}

«Несмотря ни на какие обстоятельства надо сделать богослужение самым интересным и радостным событием семейной жизни; Бог бесславится, когда оно совершается утомительно и скучно. Пусть время семейного богослужения будет коротким и одухотворённым.» Э. Уайт {ВД 521.3}

С Божьей помощью **ВЫБИРАЙТЕ** для своей семьи

Бог сотворил нас по Своему образу и подобию (Бытие 1:27). Это означает, что разнообразие эмоций и восприятия, которыми мы были наделены, также является частью Его творения.

На этой неделе вам и вашей семье предлагается выбирать своё собственное позитивное ментальное здоровье. Мы приглашаем вас вспомнить некоторые библейские события, и с помощью Божьей на их примере извлечь для себя полезные уроки.

Данное нам тело — это большая ответственность для каждого из нас (1 Коринфянам 6:19-20). Наше мышление — ключевая часть нашей жизни. ВЫБЕРИТЕ жизнь во всей её полноте, даже во времена трудностей. Иисус всегда будет рядом с вами!

Как использовать этот ресурс?

**КЛЮЧИ КАЖДОГО ДНЯ**

01 БИБЛЕЙСКИЙ ТЕКСТ

Библейский текст, сопровождаемый творческим заданием, которое поможет вам лучше его запомнить и применять на практике

02 ВВЕДЕНИЕ

Введение в тему дня с размышлением: почему это благо для нас

03 УТРЕННЕЕ РАЗМЫШЛЕНИЕ

Краткая история, предназначенная для всей семьи

04 МОЛИТВА

Совместная молитва – это возможность делиться с Богом и друг с другом своими сокровенными желаниями

05 ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Несколько простых упражнений, которые помогут вашей семье применять позитивное мышление в жизни

Оригинальное название этого материала – звучит как «благоденствие» или «процветание»! Такое название оно носит и в Трансъевропейском дивизионе. Итак, благоденствуйте! Мы желаем вам семейного благополучия и процветания! Для проведения мероприятий этой недели вы также можете воспользоваться подготовленными дополнительными материалами. Например, плакат с изображением дерева, который предназначен для детей. Дети могут наклеивать зелёные листья всякий раз, когда им захочется проявить активность и увидеть дерево цветущим! Для этого посетите сайт: https://ted.adventist.org/family/flourish/