

МОЛИТВЕННАЯ НЕДЕЛЯ СЕМЕЙНОГО ЕДИНСТВА / 3-9 СЕНТЯБРЯ, 2023

Ключи к

**МЕНТАЛЬНОМУ
ЗДОРОВЬЮ**

ЖИЗНЕСТОЙКИХ СЕМЕЙ



Ключи к

МЕНТАЛЬНОМУ ЗДОРОВЬЮ

ЖИЗНЕСТОЙКИХ СЕМЕЙ



Адвентистское
Семейное Служение

**Copyright © 2023 by the General Conference Corporation of Seventh-day Adventists®.
All rights reserved**

**Willie and Elaine Oliver: Editors
Karen Holford: Principal Contributor
Dawn Venn: Senior Editorial Assistant
Daniel Taipe: Design**

2023 AFM Resource Book Addendum

**ISBN 978-0-8280-2898-1
JUNE 2023**

Содержание:

4	ПРЕДИСЛОВИЕ
9	ВОСКРЕСЕНЬЕ ДУМАЙ ПОЗИТИВНО
12	ПОНЕДЕЛЬНИК ВЫБЕРИ БЛАГОДАРНОСТЬ
15	ВТОРНИК ВЫБЕРИ ВОСТОРГ
18	СРЕДА ВЫБЕРИ РАДОСТЬ
21	ЧЕТВЕРГ ВЫБЕРИ ДОБРОТУ
24	ПЯТНИЦА ВЫБЕРИ УМИРОТВОРЁННОСТЬ
27	СУББОТА ВЫБЕРИ НАДЕЖДУ
30	КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ



Неделя позитивного
**ПСИХИЧЕСКОГО
ЗДОРОВЬЯ**
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 не было бы помощи Божьей.

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!



**Adventist[®]
Family Ministries**

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 Адвентистского 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. Карен любит писать, гулять по английскому лесу и делиться с людьми Божьей любовью.

