**“Нет насилию”  
День профилактики насилия**

24 августа 2019 г.

***Божий путь к жизнестойкости:***

*Религия как фактор защиты*

Проповедь и подборка материалов

Автор Джулиан Мелгоса, доктор философии

Заместитель директора Отдела образования

Генеральной Конференции Церкви Адвентистов Седьмого Дня

Подборка также включает семинар

**ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ**

Автор Джулиан Мелгоса

Подборка также включаеттренинг

**ОТ ТРАВМЫ К ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ**

Автор Джулиан Мелгоса

**Нет насилию enditnow**®

Адвентисты говорят насилию “нет” насилию Adventists Say No to Violence

Отдел детского служения, отдел образования, отдел семейного служения, отдел служения здоровья, Пасторская ассоциация, отдел женского служения, отдел молодежного служения



Материал подготовлен Отделом женского служения

Генеральной Конференции Церкви Адвентистов Седьмого Дня

Обращение от имени команды сотрудников отделов Генеральной Конференции, работающих   
в рамках инициативы “Нет насилию” **enditnow®**

12501 Old Columbia Pike, Silver Spring, MD, 20904-6600 USA

# /Users/hardingeb/Dropbox (SDA COM and OGSI)/ Brand Assets/Logos/PNG/Text@2x.png



GENERAL CONFERENCE

WORLD HEADQUARTERS



WOMEN’S MINISTRIES

26 марта 2019 г.

Дорогие директора,

С радостью приветствую каждую из вас. Благодарю вас за поддержку Дня профилактики насилия “Нет насилию” **enditnow**®. Этот день занимает место в календаре мероприятий всемирной Церкви с 2002 года, тогда он назывался “День борьбы с насилием”. С 2010 года мы называем его Днем профилактики насилия “Нет насилию” **enditnow**.

Мы благодарны тем отделам Генеральной Конференции, которые поддерживают инициативу “Нет насилию”. Ваша поддержка и усердный труд помогают вынести на передний план проблему насилия, рассказывая о ней всемирной Церкви Адвентистов Седьмого дня и поддерживая ее актуальность. Мы благодарим вас за ежегодную организацию этого особого дня в наших общинах, за марши на улицах городов и многое другое.

В этом году тема наших материалов – жизнестойкость, раньше мы не освещали подобную тематику. Как мы восстанавливаемся после крупных жизненных кризисов? Насилие, пережитое в детстве или из-за жестокого обращения, насилие, пережитое в семье, оставляет шрамы на всю жизнь. Бог – наш Целитель и Помощник во всех переживаниях и испытаниях. Он дал нам врачей, консультантов, друзей и членов семьи, которые вместе с нами пройдут процесс исцеления.

Мы благодарны доктору Джулиану Мелгоса из Отдела образования Генеральной Конференции за подготовку проповеди для программы этого года. Его имя хорошо знакомо руководителям Отдела женского служения, потому что он помогал нам с подготовкой материалов, посвященных психическому здоровью.

Мы молимся о том, чтобы Бог благословил вас и руководил вами, когда вы, в свою очередь, будете рассылать этот важный набор материалов для проведения дня по профилактике насилия в 2019 году.

С любовью и радостью,

Хезер-Дон Смолл,

Директор Отдела женского служения

“Благодарю Бога моего за тебя …” Филип. 1:3-6

Содержание

Об авторе 04

Заметки к проведению программы 05

Порядок служения 06

Проповедь 07

Семинар 18

Практическое занятие 23

Об авторе

Джулиан М. Мелгоса, доктор философии, заместитель директора Отдела образования Генеральной конференции Церкви Адвентистов Седьмого Дня, координатор и представитель ГК, а также консультант в области высшего образования в Североамериканском, Южноамериканском и Трансъевропейском дивизионах; а также заместитель редактора международного журнала “Адвентистское образование” (англ. Adventist Education).

Доктор Джулиан Мелгоса родился в Испании и получил степень бакалавра в области образования и психологии в Мадридском университете (Испания). Он получил степень магистра психологии в том же учебном заведении, и степень доктора педагогической психологии в Университете Эндрюса (США).

Доктор Мелгоса - дипломированный психолог и член Ассоциации Британского психологического общества. Он автор множества профессиональных и научно-популярных публикаций в области эмоционального и психического здоровья,включая широко распространенные книги, такие как «Меньше стресса и больше позитивного мышления» и «Руководство по изучению Библии для взрослых - Иисус плакал: Библия и человеческие эмоции», которую использовали в каждой общине Церкви Адвентистов Седьмого дня по всему миру во время занятий в субботней школе.

Доктор Мелгоса совершал служение в системе адвентистского образования на территории пяти мировых дивизионов, в университетах Испании, Великобритании, США, Филиппин и Мексики. Он трудился в Филиппинской Ассоциации по аккредитации школ, колледжей и университетов и в Адвентистской Ассоциации по аккредитации.

Доктор Мелгоса - гражданин Испании и Соединенных Штатов Америки. Его жена Аннет - библиотекарь, у них двое взрослых детей, Клаудия, ветеринар, которая живет в штате Нью-Мексико и Эрик, графический дизайнер, проживающий в Калифорнии. Доктор Мелгоса любит кататься на велосипеде, ходить в походы и готовить блюда из кухни разных стран мира.

**Библиография**

Эллен Уайт, Патриархи и пророки, White, Ellen G. *Patriarchs and Prophets.* Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association, 1890.

Заметки к проведению программы

Пожалуйста, прочтите описание пакета материалов к программе “Нет насилию” **enditnow**. Подумайте над тем, как вы можете адаптировать эти материалы к нуждам своей территории. Вы можете переводить, перерабатывать и редактировать эти материалы *в соответствии с потребностями своего дивизиона,* включая использование самого лучшего для вашей территории перевода Библии. Вы также можете свободно адаптировать эти материалы *в соответствии с культурными особенностями своей аудитории.* Мы отправим материалы на французском, португальском и испанском языкахe директорам Отдела женского служения дивизионов, когда получим от соответствующих дивизионов перевод этих файлов в цифровом формате.

В программе служения предложены гимны из сборника “Сборник гимнов Адвентистов Седьмого дня” (англ. - *Seventh-day Adventist Hymnal*, © 1985), соответствующие теме проповеди. Вы можете использовать предложенную программу, либо взять из нее какие-то элементы или составить свою программу служения.

Мы глубоко признательны вам за то, что вы перешлете пакет материалов, посвященных дню профилактики насилия **enditnow®** вашим коллегам, трудящимся в этом отделе на территории вашего дивизиона, чтобы эти материалы как можно быстрее достигли местных общин. Материалы также можно скачать на нашем веб-сайте women.adventist.org в разделе, посвященном особенным дням в календаре женского служения на 2019 год (англ. – Special Days 2019).

Пожалуйста, помните о том, что наш логотип **enditnow® Adventists Say No to Violence** **enditnow® Адвентисты говорят «Нет насилию»** является зарегистрированным торговым знаком. Всегда печатайте слова **enditnow® (нет насилию)** строчными буквами, черным жирным шрифтом выделив слово «it» темно-красным цветом, без пробелов и символом зарегистрированного торгового знака **®**.

Семь отделов Генеральной Конференции Церкви Адвентистов Седьмого дня объединились для того, чтобы ответить на проблемы межличностного насилия. Отдел детского служение, отдел образования, отдел семейного служения, отдел здоровья, Пасторская ассоциация и отдел молодежного служения присоединились к отделу женского служения в организации и поддержке инициативы «Нет насилию» **enditnow®**. Межличностное насилие влияет на каждого человека, и мы рады, что те, кто служит молодым и пожилым, мужчинам и женщинам, детям и взрослым, члены и пасторы церкви объединились, чтобы освещать и осведомлять о социальном и духовном насилии, которое является трагедией во всех своих проявлениях.

Отдел женского служения Генеральной Конференции Церкви адвентистов седьмого дня

Порядок служения

Призыв к поклонению Богу: Псалом 42:3, 4

*“Пошли свет Твой и истину Твою,   
да ведут они меня и приведут*

*на святую гору Твою и в обители Твои.*

*И подойду я к жертвеннику Божию, к Богу радости и веселия моего,  
и на гуслях буду славить Тебя Боже, Боже мой!”*

Гимн прославления, гимн № 1 “Славьте Господа”

Чтение Священного Писания: 2 Коринфянам 4:8, 9

*“Мы отовюду притесняемы, но не стеснены, мы в отчаянных обстоятельствах, но не отчаиваемся, мы гонимы, но не оставлены, низлагаемы, но не погибаем”.*

Молитва пастора

Призыв к пожертвованиям

Музыкальное сопровождение во время пожертвований

Чтение-диалог № 727 из сборника гимнов ( ведущий и община) Псалом 26, “Господь есть мой свет”

Музыкальное служение

Проповедь: “Божий путь к жизнестойкости: религия как фактор защиты”

Гимн № 529 “Под крыльями Его”

Слова благословения: Числа 6:24-26

*“Да благословит тебя Господь и сохранит тебя,   
Да призрит на Тебя Господь светлым лицем своим и помилует тебя,  
Да обратит Господь лице Свое на тебя и даст тебе мир”.*

Молитва в конце богослужения

Проповедь

**Божий путь к жизнестойкости:**

**Религия как фактор защиты**

**Доктор философии Джулиан Мелгоса**

**Чтение Священного Писания**

*“Мы отовсюду притесняемы, но не стеснены,   
мы в отчаянных обстоятельствах, но не отчаиваемся,   
мы гонимы, но не оставлены, низлагаемы, но не погибаем”.*2 Коринфянам 4:8, 9

**ВСТУПЛЕНИЕ**

Жестокое обращение, пережитое в детстве или в результате насильственного действия или в семье, оставляет шрамы на всю жизнь. Бог - наш Целитель и наш Помощник во всех страданиях и испытаниях. Он дал нам врачей, консультантов, друзей и членов семьи, которые вместе с нами пройдут через процесс исцеления. Какое качество человеческой психики помогает нам восстановиться после того, как мы пережили сложную жизненную ситуацию и столкнулись с проблемами? Это качество - жизнестойкость.

Хорошая новость состоит в том, что каждый из нас может научиться, как встать на Божий путь жизнестойкости. Люди должны чувствовать надежду и чувствовать себя полезными, и эти, данные Богом склонности, помогают нам восстановиться и перейти к новой нормальной жизни, проявляя гибкость и адаптацию. Сегодня мы рассмотрим как научные, так и библейские способы развития жизнестойкости.

Но сначала нужно ответить на вопрос, что же такое жизнестойкость?

В словаре Мерриама-Вебстера дается следующее определение жизнестойкости/ способности к восстановлению: *“способность деформированного тела восстанавливать свои размеры и форму после деформации, вызванной, в частности, сжимающим напряжением.”* Подобное явление можно наблюдать в жизни женщины, когда после беременности ее тело восстанавливает прежние формы.

Второе определение звучит так: *“способность восстанавливаться или легко приспосабливаться к невзгодам или переменам”.* Это “жизнестойкость, процесс хорошей адаптации, когда человек сталкивается с травматичным опытом, таким как несчастье, травма, трагедия, угроза или сильный стресс.”[[1]](#footnote-1)

Один пастор отметил, что, пережив подобный опыт, люди могут и не вернуться к своей прежней форме, а становятся лучше или хуже. “Но, по крайней мере, существует удивительная способность вернуться к прежнему состоянию, после сгибания, сдавливания или растягивания…” [[2]](#footnote-2)

Некоторые события в жизни человека, которые могут вызвать значительный стресс и травму, это домашнее насилие, случаи, когда человек становится жертвой преступления (изнасилование, нападение), стихийное бедствие, пожар, терроризм, война, преследования, а также внезапная смерть близкого человека, предательство супруга, диагностирование неизлечимой болезни. Солдаты, которые выживают на войне, известны тем, что они пережили травматичный опыт не только потому, что их жизнь находилась в опасности, но и потому, что они часто становятся свидетелями серьезных травм и гибели своих сослуживцев.

После травматичного события у человека остаются психологические шрамы. Травматические события могут вызывать эмоциональную и физическую боль, которая может продолжаться в течение длительного времени. Определенные триггеры заставляют жертв заново переживать эпизоды насилия. Кармен нужно всего лишь вновь почувствовать запах того самого одеколона, чтобы вспомнить, как пальцы насильника сжимают ее шею. Иногда, при возникновении таких навязчивых воспоминаний, она чувствует боль от синяков на шее, от синяков, которых больше нет. Марк часто просыпается от ночных кошмаров, когда ему снится, что начальник кричит прямо ему в ухо, этот жестокий руководитель тиранизировал его, требуя сверхурочной работы при малооплачиваемом труде.

Процесс исцеления может затянуться, но исцелившись, мы можем вспоминать эти события, не испытывая боли и страха.

Как Кармен и Марку удалось покончить с болью и страхом? **Бог показал им путь к жизнестойкости, используя духовные стратегии.** Они обрели мир, повторяя и запоминая обетования из Писания. Они нашли поддержку в заботливом окружении верующих людей, в церкви. Они обрели утешение в молитве, развивая близкие дружеские отношения с Богом, делясь с Ним своими глубокими переживаниями и просто общаясь с Ним в течение дня, как со Своим лучшим Другом.

Джозеф Скривен также понимал, о какой молитве идет речь, когда написал слова любимого многими гимна “Что за Друга мы имеем…”. Его стихотворение заканчивается такими словами: “Изнываем мы под зноем этой жизни суетной; сердце лишь Ему откроем, и Он даст душе покой”

Как христиане понимают значение слова “жизнестойкость”? Переживая травмирующее событие, мы спрашиваем Бога: “Чему я должен научиться? Какие уроки извлечь из этой ситуации? Как я смогу возрастать благодаря этому опыту?” **И Бог показывает нам путь для восстановления.**

С начала и до конца Библии мы читаем истории о людях, столкнувшихся с трудностями, переживших насилие и трагедии, но, проходя через трудности, они все равно проявляли мужество. С тех пор, как Адам и Ева потеряли свой дом в Эдемском саду, человечество находило способы поведения и мышления, которые приводили его к восстановлению, к жизнестойности.

Жизнестойкость - это не личностная черта, это образ жизни, которому нужно учиться и практиковать его. Устойчивость - это восстановление сил, продолжение пути, восстановление, прощение и возобновление щедрой, любящей жизни, соответствующей замыслу Божьему.

Иногда трагические события становятся результатом нашего неправильного выбора. Иаков стоит перед своим братом Исавом, неся вину за кражу первородства. Из-за греха с Вирсавией царь Давид переживает смерть их новорожденного сына. Однако, в других случаях, трагические события происходят не из-за неправильного выбора, когда человек становится жертвой травмирующего события, как это было в случае изнасилования Фамари.

Павел не сделал неправильного выбора, став евангелистом и миссионером, но во время своего служения он пережил насилие и преследования. Его терроризировали толпы людей. Его забивали камнями и считали уже умершим. Его приводили в суд и несправедливо обвиняли. Его избивали и сажали за решетку. Он терпел кораблекрушения и был укушен ядовитой змеей. И большинство этих событий повторялись неоднократно. Жизнестойкость Павла очевидна, когда он пишет эти незабываемые слова:

*“Мы отовюду притесняемы, но не стеснены,   
мы в отчаянных обстоятельствах, но не отчаиваемся,   
мы гонимы, но не оставлены, низлагаемы, но не погибаем*

*(2 Коринфянам 4:8, 9)*.

Подобное отношение к ситуации может показаться неестественным, а его способность смотреть на события с этой точки зрения – сверъестественной. Но “жизнестойкость это нечто обычное, а не экстраординарное”.[[3]](#footnote-3) Каждый из нас может обладать этим качеством.

Физические последствия постоянных изменений условий жизни, таких как домашнее насилие и насилие на войне, становятся источником тяжелого стресса. Эмоциональные факторы постоянной нестабильности в отношениях, беспокойство из-за финансов и проблем со здоровьем становятся источником серьезного стресса. Неослабевающая дестабилизация обстановки, вызванная неуверенностью, страхом, болью, беспокойством может вызвать чувство угнетенности и надломленности. Но для людей, испытывающих подобные трудности, жизнестойкость является обычным, а не экстраординарным явлением.

Наше умение восстанавливаться связано с тем, как мы справляемся с тяжелым стрессом и тем, какая система поддержки у нас есть. Результаты исследований говорят о том, что, если у человека есть заботливое окружение, как внутри семьи, так и за ее пределами,то это один из ведущих факторов развития жизнестойкости. “Если в отношениях созидаются любовь и доверие, [которые] служат образцом для подражания и [которые] предлагают поддержку и уверенность, такие отношения помогают укрепить устойчивость человека.”[[4]](#footnote-4)

Является ли Иисус самым важным в вашей группе поддержки? **Бог дал нам путь к жизнестойкости благодаря использованию духовных стратегий.** Если мы будем оставаться открытыми к Его наставлениям, то пожнем более позитивные результаты, развивая свою жизнестойкость. Благодаря мудрости Божьей, мы можем найти решение проблем, составить план и идти вперед. Пережив страдания, мы с новыми силами воспрянем и будем идти к цели.

Пережив на своем опыте какие-то травматичные события, мы обнаруживаем, что можем с большим пониманием и добротой относиться к тем, кто переживает подобные сложности. Поддерживая и подбадривая других, мы становимся руками Иисуса, поднимая израненых и помогая им ощутить Его присутствие.

**Невозможно развивать жизнестойкость в религиозной сфере, не понимая того, как Бог относится к вам. Для Бога вы – самый важный человек в мире.**

**Он любит вас вечной любовью.**

**Он освободил вас Своей кровью.**

**Он называет вас Своими наследниками: сыновьями и дочерьми.**

**Он венчает вас славой и честью, как королевских особ.**

**Он одевает вас в одежду праведности, чтобы и вы могли любить и прощать подобно Иисусу.**

**Его божественная любовь дает вам стабильность, уверенность, цель и желание жить, подобно Иисусу.**

Один проповедник описал факторы духовного образа жизни из служения Иисуса, которые помогают нам в созидании жизнестойкости:

* Иметь перед собой четкую цель
* Простить тех, кто вас обидел
* Практиковать самоконтроль
* Идти вперед, двигаться дальше[[5]](#footnote-5)

На примере четырех библейских персонажей: Адама и Евы, Иакова, Давида и Ноемини мы рассмотрим ситуации, в которых они пережили события, которые сегодня назвали бы травмирующими. Библия рассказывает эти истории, чтобы мы познакомились с людьми, пережившими травму. Эти люди позволили Богу проявить Себя в их жизни, мы сможем научиться на их ошибках и на их победах.

Опыт жестокого обращения или любое травматическое событие не должны удерживать нас в цепях тьмы. Когда рядом с нами находится Бог, тьма отступает, благодаря присутствию Его сияния славы. Да, мы можем пережить тяжелый опыт, и путь наш может быть не простым, но Бог не обещал нам легкого путешествия. Даже в мрачные времена мы можем обрести надежду в Его руках. Мы крепко держимся обетования Божего о том, что Он будет идти рядом с нами, когда мы будем проходить чрез долины смертной тени. И если рядом с нами Бог, мы сможем вместе с Давидом петь:

*“Если я пойду и долиною смертной тени,*

*не убоюсь зла ,потому что Ты со мной” (Псалом 22:4).*

**АДАМ И ЕВА**

*“И сказал Каин Авелю, брату своему: [пойдем в поле]. И когда они были в поле, восстал Каин на Авеля, брата своего, и убил его” (Бытие 4:8).*

Адам и Ева были ошеломлены невероятным событием, когда один их сын убил другого. В один день Адам и Ева потеряли двух сыновей: один погиб, а другой отдалился от них. Конечно же, они переживали классические симптомы эмоциональной травмы. Для каждого родителя потеря ребенка является одним из самых травмирующих событий в жизни. В течение некоторого времени после потери ребенка родители часто переживают повторяющиеся, навязчивые и тревожные воспоминания. Современные данные показывают, что родители, которые потеряли ребенка, подвержены депрессии, испытывают тревогу и физические последствия стресса (гипертонию, мигрень, осложнения пищеварения, нарушение работы иммунной системы), сокращение продолжительности жизни и, в некоторых случаях, из-за пережитого потрясения они теряют веру.

Конечно же, в тот мрачный день, Адам и Ева вспомнили и заново пережили свое собственное непослушание, произошеднее в Эдемском Саду и снова ощутили чувство вины и жестокой боли, вспоминая слова Господа Бога: *“а от дерева познания добра и зла, не ешь от него, ибо в день, в который ты вкусишь от него, смертью умрешь”* (*Бытие* 2:17). Смерть Авеля и грех Каина – это отдаленные последствия их собственного непослушания, которое всегда будет напоминать скорбящим родителям о пророчестве о том, что они “смертию умрут”.

Как они смогли пережить эту боль и траур и снова смогли двигаться дальше? **Бог предоставил Адаму и Еве путь к жизнестойкости.** Опыт потери их первого дома помог справиться с потерей двоих первых сыновей. Адам и Ева смогли выполнить то, что сегодня назвали бы составляющими жизнестойкости:

* С верой положиться на Бога.
* Посмотреть в лицо своим страхам.
* Принять то, что нельзя изменить.
* Искать смысл в опыте, полученом от ошибок (учитывая прошлые и настоящие ошибки).
* Принять и осознать важный жизненный урок о том, что плохое может произойти и происходит с любым человеком.[[6]](#footnote-6)

Сиф стал приемником Адама, патриархом, который полагался на Божьи обетования и вел свою семью в молитве и поклонении Господу. *“У Сифа так же родился сын, и он нарек ему имя: Енос; тогда начали призывать имя Господа”* (Бытие 4:26).

**Бог дал Адаму и Еве путь к жизнестойкости благодаря использованию духовных стратегий.** Даже в то время, когда они скорбели о внезапной потере одного сына и об отвержении другого, Адам и Ева все равно получили благословение и радость из-за рождения еще одного сына, которому Бог предназначил стать прародителем обещанного Спасителя. Ева назвала своего сына Сифом [возмещение*, компенсация*], потому что *“Бог положил мне другое семя вместо Авеля, которого убил Каин”* (Бытие 4:25).

Руководство и наставничество Господа помогло Адаму и Еве научиться тому, как обрести силы в “смысле и цели своей жизни” и в жизни их новорожденного сына. Они научились смотреть “на перспективу” [[7]](#footnote-7), понимая, что Бог дал обетование о Спасителе и что в жизни есть время для грусти и для радости.

Для Адама и Евы Божий путь к жизнестойкости включал возрастание в понимании ненормальности их греха и в значимости обетования о Спасителе (Бытие 3:15). По словам Эллен Уайт Адам “видел, что развращенность людей все увеличивается и в конце концов приведет мир к потопу… он понял, что со стороны Бога было милостью положить конец жизни, исполненной страдания и скорби”. (*Патриархи и Пророки, стр.* 82).

**ИАКОВ**

*“Иаков очень испугался и смутился; и разделил людей, бывших с ним, и скот мелкий и крупный и верблюдов на два стана И сказал: если Исав нападёт на один стан и побьет его, то остальной стан может спастись”.*

(Бытие 32:7, 8).

Это был очень напряженный момент. Иаков заметно взволновался. Мало того, что он чувствует тяжесть своей вины за обман своего брата, так к нему навстречу еще идут четыреста человек во главе с Исавом. Последнее сообщение от Исава звучало так: «Я убью Иакова, брата моего » (Бытие 27:41). Иаков очень боялся и был расстроен. В других переводах Библии говорится, что он был «напуган», «испуган» и «переживал нарастающий ужас». Его семья и слуги безоружны и не готовы к бою. Он разделяет своих людей и животных на две группы на тот случай, если одна половина погибнет, то оставшаяся может убежать. Это вопрос выживания для него самого, его семьи, его животных и всего его имущества.

Как Иакову удалось преодолеть свой страх и примириться с братом? **Бог предоставил Иакову путь к жизнестойкости.** Господь позволил Иакову бороться с Ним Самим. Сначала Иаков боролся за свою жизнь, потому что считал, что человек, напавший на него, подослан Исавом, чтобы его убить. Возможно, в начале он попытался победить этого человека, а затем убежать. Но чем больше Иаков боролся, тем большее отчаяние испытывал. Может быть, в душе он боролся с Богом, задаваясь вопросом, для чего его призвал Бог вернуться в Ханаан, если он попал в обстоятельства, где его жизни угрожали с двух сторон. Лаван гнался за Иаковом, чтобы схватить или наказать его, а Исав шел навстречу Иакову, чтобы его убить.

В конце концов, Иаков осознает, что сошелся в схватке с небесным существом. Он продолжает бороться, потому что нуждается в прощении и полноправном благословении Бога. Борьба с Богом дает Иакову возможность получить прощение брата, потому что, только получив прощение, мы можем прощать или просить о прощении.

При наступлении рассвета, Иаков демонстрирует стратегии, которые сегодня считаются составляющими жизнестойкости:

* Он принимает тот факт, что перемены, это часть жизни.
* Он идет вперед, к своим целям.
* Он предпринимает решительные действия.
* Он видит ситуацию в целом.
* Он сохраняет оптимистичный взгляд на вещи. [[8]](#footnote-8)

Иаков разумно справляется со страхом и не считает ситуацию кризисом, перерастающим в непреодолимую проблему. Готовя подарки для Исава, Иаков проявляет благодарность, еще одну характеристику жизнестойкости. В 33 главе книги Бытие говорится, что некогда хвастливый Иаков проявляет смирение и милосердие в своих словесных и невербальных поступках по отношению к своему брату Исаву.

Иаков еще не знает, что Бог действует на опережение. Эллен Уайт рассказывает нам: “В то время как Иаков боролся с Ангелом, к Исаву был послан другой небесный вестник. Во сне он увидел своего брата, который вот уже двадцать лет был в изгнании вдали от отцовского дома. Он видел его рыдающим об умершей матери. Он видел, как ополчение Божье окружало его. Исав рассказал своим воинам об этом сне и повелел им не причинять никакого зла Иакову, ибо Бог отца его был с ним” (*Патриархи и пророки,   
с.* 198).

В этой истории есть урок и для нас. Нам нужно больше доверять Божьей защите и Его водительству. Он идет впереди нас и подготавливает путь, чтобы у нас не было неприятностей, которых мы ожидаем. Опирайтесь на обетование из Ис. 52:12, *“ибо вы выйдете неторопливо, и не побежите; потому что впереди вас пойдёт Господь, и Бог Израилев будет стражем позади вас*

**Бог также предоставляет путь к жизнестойкости для Иакова, используя духовные стратегии.**  Он показал Иакову, что у него есть Спаситель. Эллен Уайт пишет: “Но Бог не оставил Иакова. Его милость все еще простиралась над заблудшим, недоверчивым слугой. Сострадательный Господь явил Иакову именно Того, в Ком он так нуждался, — Спасителя. Иаков согрешил, но сердце его наполнилось благодарностью, когда он увидел путь, следуя которым он мог возвратить благоволение Бога” (*Патриархи и пророки,   
с.* 183).

Восстановление Иакова началось тогда, когда:

* Бог дал Иакову доказательство **прощения,** изменив его имя. “… отныне имя тебе будет не Иаков, а Израиль, ибо ты боролся с Богом, и человеков одолевать будешь” (Бытие 32:28).
* Бог **спасает** Иакова и его семью от неминуемой смерти. “Исав рассказал своим воинам об этом сне и повелел им не причинять никакого зла Иакову, ибо Бог отца его был с ним” (*Патриархи и пророки, с.* 198).

Частично конфликт между Иаковом и Исавом был основан на наследовании материальных вещей. Временами мы переживаем стресс из-за финансовых трудностей и они становятся причиной конфликта. Но когда мы доверяем Богу и открыты для Его водительства, путь к жизнестойкости помогает нам возростать в верности и дает силы для преодоления проблем.

Как только Мариэтта Якобс узнала о том, что ее родители потеряли работу, она решила, что будет помогать им как только сможет, но она не предполагала, каким источником стресса станет эта ситуация. Вскоре Мариэтта тоже потеряла работу. Теперь вся семья зависела от доходов ее младшей сестры. В течение долгих месяцев им пришлось во многом себя ограничивать. Однажды Мариэтта сказала: “Как же мне хочется съесть порцию мороженого!” Ее сестра ответила: “А ты знаешь, сколько стоит мороженое?” Вместе они посчитали, что одна порция мороженого стоит как один рулон туалетной бумаги. Рассмеявшись девушки решили, что туалетная бумага им нужнее, чем мороженое.

Основываясь на этой истории из жизни, много лет спустя Мариэтта Якобс написала книгу духовных размышлений под названием “*День, когда я съела рулон туалетной бумаги: уроки о том, как пережить финансовые трудности”*. Эта книга стала бестселлером среди книг на эту тему. Автор рассказывает о том, что ее опыт, когда она испытывала материальные трудности, позволил ей извлечь замечательные уроки, научив ее смирению, усердию, послушанию, щедрости, честности, дисциплине, удовлетворенности, терпению и верности Богу.

Если мы будем полагаться на Божье обетование *“Бог мой да восполнит всякую нужну вашу, по богатству Своему в славе, Христом Иисусом”* (Филип. 4:19), это укрепит нашу верность Богу и позволит нам идти по пути жизнестойкости.

**ДАВИД**

*“И смутился царь, и пошел в горницу над воротами, и плакал, и когда шел, говорил так: сын мой Авессалом! О, кто дал бы мне умереть вместо тебя, Авессалом, сын мой, сын мой!”* (2 Царств 18:33).

В конце 18 и в начале 19 главы второй книги Царств, Библия очень красочно описывает, в каком эмоциональном состоянии находился Давид: он был потрясен, плакал, скорбел и громко выкрикивал имя своего мертвого сына Авессалома. Несмотря на то, что Бог сохранил жизнь Давида после того, как он согрешил с Вирсавией, Давиду пришлось пережить потерю четверых сыновей, которые либо умерли, либо были убиты, а так же потерю своей дочери, которая отдалилась от общества после изнасилования, и жила в одиночестве.

Было отмечено, что потеря ребенка может вызвать у родителей депрессию, их брак может разрушиться и они могут подвергнуться влиянию различных зависимостей.

И действительно, Давид пережил много травматичных событий. Вот некоторые из них:

* Когда он в юности был пастухом на него могли напасть львы и медведи, охотящиеся за его стадом (1 Царств 17:37).
* Будучи юношей, он рисковал жизнью, предложив сразиться с Голиафом (1 Царств 17).
* Он участвовал во множестве битв с филистимлянами и амаликитянами, много раз рискуя жизнью. Позже его военачальники просили его оставатья позади войска и не рисковать, идя на войну вместе с ними, потому что “ты один то же, что нас десять тысяч” (2 Царств 18).
* У него очень сложные взаимоотношения с царем Саулом, Давид - жертва многочисленных нападений со стороны царя, который хочет убить Давида.
* Давида унижают и сильно оскорбляют. Царь Саул приказывает своей дочери, жене Давида выйти замуж за другого мужчину, пока Давид находится в изгнании (1 Царств 25:44).
* Когда амаликитяне завоевали несколько городов и сожгли их до тла, они взяли в плен жен израильтян их сыновей и дочерей, включая жен Давида. В результате его собственные воины захотели побить его камнями (1 Царств 30:1-6).
* Сын Давида, Амнон изнасиловал дочь Давида, Фамарь. Из-за этого, другой сын Давида, Авессалом, отомстил Амнону, убив его (2 Царств 13:28, 29).
* Авессалом стал предводителем восстания против своего собственного отца, и погиб от руки воинов Давида (2 Царств 15-18).

Как Давиду удается оставаться спокойным и продолжать идти вперед, несмотря на столько трагических событий и угрожающих жизни инцидентов? **Бог предоставляет Давиду путь к жизнестойкости.** Один пастор сказал, что, жизнестойкость - это ежедневная привычка. И некоторые из привычек, о которых он говорит, мы видим в жизни Давида. “Жизнестойкость это образ жизни… жизнестойкость это вопрос выбора… вы продолжаете идти вперед, потому что цель вашей жизни продолжать взирать на Иисуса… Жизнестойкие люди берут ответственность за свою жизнь и перестают находить оправдание… Жизнестойкие люди прощают своих обидчиков и идут дальше”.[[9]](#footnote-9) Жизнестойкие люди видят реальное положение вещей и знают, что позитивный настрой поможет им двигаться вперед.

Жизнестойкие люди эмоционально и физически более здоровы. Когда Голиаф оскорблял Бога Израиля, Давид, доверяя Богу, спокойно отправился из лагеря на поле битвы, чтобы убить богохульствующего великана. Когда Саул угрожал Давиду мечем, пытаясь заставить его замолчать, Давид спокойно покинул дом Саула, полностью доверяя Господу. Когда Авессалом шел в Иерусалим, Давид спокойно покинул город, полностью доверяя Господу. Каждый раз он проявляет жизнестойкость во время сложных событий и возвращается с победой и миром.

Исследования показывают, что жизнестойкость оказывает положительное влияние на состояние здоровья. Когда вы будете читать представленный ниже список, подумайте о юности Давида (или другого Библейского персонажа), когда вы увидите пользу жизнестойкости для состояния здоровья, включая:

* Больше позитивных эмоций и лучшая способность регулировать негативные эмоции
* Меньше симптомов депрессии
* Большая сопротивляемость стрессу
* Человек лучше справляется со стрессом, благодаря более сильным способностям решать проблемы, позитивному настрою и переоценке стрессовых факторов
* Процесс взросления/старения проходит с позитивным настроем, улучшается самочувствие, несмотря на возрастные проблемы со здоровьем
* Человек лучше справляется с симптомами посттравматического стрессового расстройства (Khosla, 2017)”

Далее в исследовании говорится, что «эксперты в сфере жизнестойкости указывают на то, что жизнестойкость повышает функционирование иммунной системы. Жизнестойкие люди лучше способны справляться с отрицательными эмоциями и испытывают больше положительных эмоций, что приводит к объективно хорошим результатам для здоровья, таким как увеличение количества клеток иммунной системы и улучшение работы иммунной системы у онкологических больных, и более низким показателям смертности у пациентов с трансплантацией костного мозга». [[10]](#footnote-10) Жизнестойкость полезна для вашего здоровья!

Как Давид научился тому, что нужно полагаться на Бога в вопросах жизнестойкости? **Бог показал Давиду путь к жизнестойкости, используя духовные стратегии.** Еще с подросткового возраста Давид понимал, что внешняя тьма создает тьму внутреннюю. Но Давид знал, как обратить внутренюю тьму в свет, обратившись к Богу, Свету для этого мира. Величайшая стратегия Давида – в молитве рассказать Богу о своих переживаниях *“Но Давид укрепился надеждою на Господа, Бога своего”* (1 Царств 30:7).

Когда Давид молится или поет свои псалмы, он рассказывает о своих переживаниях Господу. Давид знает, что Бог понимает нас, когда мы рассказываем о своем отчаянии. Давид сказал: “Тяжело мне очень, но пусть впаду я в руки Господа, ибо велико милосердие Его” (2 Царств 24:14).

В книге Псалтырь мы находим множество примеров того, как Давид находил утешение и силу в Боге, переживая трудные времена:

* Он рассказывал о своих переживаниях в молитве
* Молясь, он сохранял позитивный настрой и просил о помощи даже в безвыходных ситуациях
* Он доверял Богу
* Прославлял Бога за благословения
* Поклонялся Богу
* Сотрудничал с Богом

Говорят, что трудности вас либо закаляют, либо ломают. Давид выжил после всех неприятностей, которые с ним происходили. Он не сломался. Он выдержал! И до сего дня Давида почитают, как одного из самых выдающихся царей Израиля и считают примером мужа “по сердцу Божьему” (Деян. 13:22).

**НОЕМИНЬ**

*“Она сказала им: не называйте меня Ноеминью, а называйте меня Марою, потому что Вседержитель послал мне великую горесть; я вышла отсюда с достатком, а возвратил меня Господь с пустыми руками; зачем называть меня Ноеминью, когда Господь заставил меня страдать, и Вседержитель послал мне несчастье?*”

(Руфь 1:20, 21).

Большая часть жизни Ноемини полна трагических событий, ставших причиной ее горя. Она чуствует себя Марой не только из-за того, что происходит во внешней тьме, окружающей ее семью, но также из-за внутренней темноты, растущей в ее сердце.

Голод заставляет Елимелеха взять свою семью: жену Ноеминь и сыновей Махлона и Хилеона - и перебраться в Моав, чтобы избежать голодной смерти. Вскоре Елимелех умирает, оставив Ноеминь заботиться о двух мальчиках в чужой стране. Позже Махлон и Хилеон женились на моавитянках - Орфе и Руфи. В течение десяти лет эти молодые пары не имели детей. Мужчины умирают, и в результате мы видим трех вдов, находящихся в опасности и лишенных возможности зарабатывать на жизнь. Слова Ноемини о том, чтобы ее теперь называли Марой (ст. 20) говорят о том, что она испытывает горечь и отчаяние. Находясь вдали от сообщества своих собратьев, поклоняющихся Богу, она считает Бога причиной своих несчастий и страданий.

Иудейские и христианские комментарии объясняют, что травмирующие события в жизни Елимелеха – это божественное возмездие за то, что он оставил святую землю, взял свою семью в языческую страну, а Махлон и Хилеон женились на язычницах. Если это так, то страдания этой семьи связаны с выбором человека и неправильным принятием решения.

Как Ноеминь возвращается на правильный путь, ведущий к месту, которое Бог подготовил для нее, чтобы она вновь возвратилась к нормальной жизни? **Бог показал Ноемини путь к жизнестойкости, используя духовные стратегии.** Подобно Давиду, который обращается с жалобами к Богу, Ноеминь также жалуется Богу. Люди не любят испытывать боль, и они злятся на Бога. Но Бог хочет, чтобы мы говорили с Ним, а не с другими людьми. Спросите Его: «Господи, почему это происходит со мной?» Ноеминь также обвиняет Бога в своей боли. Обвинять Бога - не самый правильный способ справиться с проблемой, но, когда Мара (горечь) возвращается домой, Бог благословляет ее. Внутренняя тьма отступает, и когда она снова становится Ноеминью, она прославляет Бога.

Ноеминь использует другой стиль выживания для развития жизнестойкости. Она опирается на поддержку со стороны сообщества своего родного города. Это отличный способ справиться с болью. Она не отдаляется от людей, переживая свою боль, но позволяет окружающим поддержать ее в трудные времена, и затем те же самые друзья радуются с ней во время радости. Мы также призваны быть сообществом, которое способствует исцелению. Подобно семье, церковь, оказывающая поддержку, помогает смягчить боль и на практике оказывает эмоциональную поддержку.

Многим знакома история Хелен Келлер (1880-1968). Это прекрасный прмер жизнестойкости. Хелен потеряла слух и зрение в возрасте 19 месяцев. Лишенная возможности получить образование обычным путем, она не могла развиваться, как все дети. Но благодаря Энн Салливан, ее учительнице с великолепным терпением и настойчивостью, маленькая девочка научилась говорить, читать и “слушать” руками. Это произошло потому, что сама учительница была почти слепой и понимала безвыходное положение и ограничения, вызванные слепотой Хелен.

Освободившись от внутренней тьмы, Хелен Келлер закончила колледж и написала двенадцать книг. Став популярным лектором, она в своих выступлениях рассказывала о том, как улучшить жизнь тех, кто так же, как и она, стали жерствами общественных предубеждений. Она стала одним из руководителей Американского фонда слепых и в течение 1940-]950 гг много путешествовала, посетив 35 стран и пять континентов, вдохновив своими выступлениями миллионы людей.

История Хелен Келлер является выдающимся примером того, как преодоление непреодолимых препятствий может сделать человека сильнее. Библия подтверждает, что в страданиях есть смысл, потому что они ведут к развитию характера: *“И не сим только, но хвалимся и скорбями, зная, что от скорби происходит терпение, от терпения опытность, от опытности надежда”* (Рим. 5:3, 4).

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Сегодня мы поговорили о четырех библейских персонажах, но в Библии есть еще множество историй, рассказывающих о мужчинах и женщинах, которые испытали страдания, но в их жизни произошли события, послужившие во славу Божью. Их истории послужили на благо многих других людей— как их современников, так и будущих поколений. Жизнестойкость Ноя, Авраама, Иосифа, Иова, Моисея, Рахили, Руфи, Анны, Эсфири, Мариии, Иоанна Крестителя, Петра и Павла, становится для нас источником вдохновения. Они страдали, но по милости Божьей, одержали победу, потому что полагались на божественные наставления и руководство. **Бог всегда показывает путь к жизнестойкости.**

**Людям необходимо всегда жить надеждой и чувствовать себя полезными другим, это помогает им восстанавливаться и начинать снова жить нормальной жизнью, проявля гибкость и адаптацию.**

Мы живем в мире, наполненном болью и несправедливостью. Мы не только становимся свидетелями страданий и смерти, но и сами испытываем это на личном опыте. Однако Иисус обещает нам, что наша боль превратится в радость: *“Истинно, истинно говорю вам: вы восплачете и возрыдаете, а мир возрадуется; вы печальны будете, но печаль ваша в радость будет”* (Ин. 16:20).

Может быть, эта весть звучит для кого-то из ваших близких, переживающих трудности. Возможно этот человек нуждается в вашем присутствии. Возможно, боль которую испытывает ваш близкий, побудит вас к тому, чтобы научиться как эффективно поддерживать ближних, став руками и ногами Бога. Может быть и церковь обретет множество благословений, заботясь о вашем близком человеке. Болезненный опыт может принести хорошие результаты.

Вы можете переживать трудности и проблемы со здоровьем, в семье, на работе, кризис веры или взаимоотношений, а также сложности в церкви. А может быть, вы уже прошли через травмирующее событие испытав на себе его последствия, и вы испытываете эмоциональные и душевные страдания из-за того, что произошло в прошлом. Может быть так, что ситуация достаточно серьезна и вам нужно подумать над тем, чтобы обратиться за помощью к профессиональному психологу или психиатру. Какой бы ни была ситуация, вы не одиноки.

Благодаря поддержке других людей Господь может вас благословить прямо или косвенно. Позвольте Ему проявить Себя в вашей жизни! Читайте Писание и молитесь. Расскажите Ему о том, что вы чувствуете. Затем положитесь на Бога и прославьте Его. Поделитесь полученными благословениями с другими. И участвуйте в жизни церкви.

Даже тогда, когда вы не понимаете, почему Господь допускает болезненный опыт в вашей жизни, обратитесь за помощью, положитесь на того, кому вы доверяете, расскажите о своей боли. Вы не одиноки.

И последнее – будьте терпеливы, потому что Он не допустит, чтобы вы пережили большую боль, чем сможете вынести. А пока, полагайтесь на Божьи обетования, например, такие как эти:

*Они восстали на меня в день бедствия моего, но Господь был мне опорою.*

*Он вывел меня на пространное место и избавил меня, ибо Он благоволит ко мне.*

Псалом 17:19, 20

*перьями Своими осенит тебя, и под крыльями Его будешь безопасен;   
щит и ограждение – истина Его.*

Псалом 90:4

Пусть Бог благословит каждого из нас, когда мы позволим Ему помочь нам решить свои проблемы и разрешить болезненные ситуации. Да даст нам Бог мудрость как церкви, так и каждому лично в том, как оказать значимую поддержку страдающим. Давайте выберем **Божий путь к жизнестойкости.**

Аминь.

Семинар

**ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ: Путь к жизнестойкости**

Доктор Джулиан Мелгоса

***Для изучения прочтите следующие тексты: Мк. 7: 21–23; Лк. 6:45; Деян. 14: 2, 15:24; Галатам 3: 1; Псалом 18:15; Колоссянам 3: 1–17.***

*(Примечание для ведущего: у вас должно быть время для проведения дискусии. Вы можете решить, сколько времени потребуется на ее проведение, учитывая размер своей аудитории  и сколько времени выделенно на проведение  презентации.)*Вступительный текст: *«Наконец, братия мои, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте»*(Филиппийцам 4: 8, NIV).

В настоящее время когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) является одной из наиболее используемых форм вмешательства в области психического здоровья и основана на предположении, что большинство психологических проблем можно решить благодаря  выявлению и изменению неправильного и дисфункционального восприятия, мыслей и поведения. Люди, переживающие депрессию,  склонны истолковывать факты негативно; люди, испытывающие тревожность, склонны смотреть в будущее с опасением; а те, у кого низкая самооценка, преувеличивают успехи других и преуменьшают свои собственные. Таким образом, КПТ обучает людей выявлению и изменению нездоровых привычек мышления на лучшие альтернативы, способствующие желательному поведению и устраняющие нежелательное.

Библия учит нас тому, что  мысли и действия связаны между собой (Луки 6:45). Модели хорошего мышления не только полезны для здоровья, но и обеспечивают нравственную чистоту: «Не заблуждаются ли умышляющие зло? но милость и верность у благомыслящих»(Притчи 14:22).

Сегодня мы рассмотрим некоторые библейские истины, которые могут помочь нам обрести контроль над своей умственной деятельностью, позволив Христу взять на себя ответственность за наш разум.

**Мысли: основа нашего поведения**  
**Прочитайте Марка 7: 21–23 и Луки 6:45. Что эти тексты говорят нам о важности контроля не только своих действий, не только своих поступков, не только слов, но и мыслей?**

Люди, страдающие расстройствами контроля над своими побуждениями, не могут противостоять побуждению украсть, напасть на кого-то или сыграть в азартные игры. Врачи, работающие в области психического здоровья, знают, что этим импульсам часто предшествует определенная мысль (или ряд мыслей), которая приводит к нежелательному поведению. Следовательно, пациентов обучают распознавать эти триггеры, немедленно избавляться от них и занимать свой ум чем-то другим. Таким образом, они получают контроль над своими мыслями и избегают действий, к которым эти неправильные мысли так часто приводят.

И действительно, греховным действиям часто предшествуют определенные мысли. (Разве не в этом и суть искушения?) Каждый христианин обязан научиться определять с Божьей помощью первые шаги в этом процессе, потому что неправильные мысли почти неизбежно ведут ко греху.

**Прочитайте Римлянам 8: 5-8. Какую альтернативу предлагает Павел для борьбы с аморальным поведением?**

Павел показывает, что разум и поведение тесно связаны между собой. Наполненный Духом ум будет искать добрых дел, а ум, в котором господствует грех, приведет к греховным поступкам. Недостаточно изменить поведение ради удобства или чтобы представить миру свой праведный образ. Необходимо изменить сердце (разум), иначе - плоды покажут истинную природу такого сердца.

«Нам нужно постоянно осознавать облагораживающую силу чистых мыслей и вредоносное влияние злых мыслей. Будем же помышлять о святом! Пусть наши мысли будут верными и чистыми, ибо только правильное мышление может обезопасить душу.”— Эллен Уайт, Знамения времени, 23 августа 1905.

**Предположим, вам нужно поделиться с другими людьми тем, о чем вы думали   
в последние  24 часа. Что бы вы им сказали? Испытывали бы вы смущение? Что ваш ответ говорит вам о том, что нужно изменить?**

**Мысли как источник стресса, бедствия, беды, страданий**  
**Что вас пугает? Как вы можете научиться доверять Господу, несмотря на этот страх?   
В конце концов, разве сила Господа не выше любой угрозы, с которой вы сталкиваетесь?**

Человек может много страдать из-за своих мыслей. Психолог Филипп Зимбардо в своей книге «Психология и жизнь» рассказывает о молодой женщине, которую доставили в больницу  из-за того, что она боялась умереть. Судя по всему, с ней все в порядке, но ее оставили на ночь для наблюдения. Через несколько часов она умерла. Дальнейшее расследование показало, что много лет назад экстрасенс предсказал ее смерть в двадцать третий день рождения. Эта женщина умерла за день до своего 23-летия. Без сомнения, люди могут серьезно страдать от своих негативных мыслей; отсюда необходимость здорового мышления.

Также важно помнить о том, что мы можем негативно влиять на мышление других людей, высказываясь в негативном ключе. Слова оказывают мощное влияние, как доброе, так и злое. Наши слова либо способствуют росту, либо разрушают. Слова, которые мы говорим, несут жизнь или смерть. Насколько же мы должны быть осторожны с мыслями и чувствами, о которых мы говорим вслух.

**Прочитайте Деяния 14: 2, 15:24 и Галатам 3: 1. Как мы можем негативно влиять на людей?**

«Если вы не чувствуете легкости и радости на сердце, не рассказывайте о своих чувствах. Не бросайте своей тенью на жизни окружающих. Холодная религия, в которой нет солнечного света и тепла, никогда не привлечёт души ко Христу, но уведёт их от  Него в сети, которые расставил сатана, чтобы уловить  Он отгоняет их от Него в сети, которые расставил сатана, чтобы уловить заблудших». - Эллен Уайт, Служение  исцеления, с. 488.

**Подумайте о тех случаях, когда чьи-то «просто» слова причинили вам боль. Как вы можете  быть уверены в том, что никогда не поступите с другими подобным образом?**

**Чистое мышление**

*«Наконец, братия мои, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте» (Филиппийцам 4: 8).*  
  
**В чем суть слов Павла, обращенных к нам? Что является ключом к тому, что он призывает делать?**

Запоминать, повторять, размышлять и обдумывать то, что записано в Библии - это одно из величайших духовных благословений, доступных нам, и это верный способ развивать то, что Петр назвал «чистым мышлением» (2 Петра 3: 1). Многие люди получили бесценные благословения, запоминая заветные библейские тексты. Переживая беспокойство, сомнения, страх, разочарования или искушения, они повторяли библейские тексты и обрели утешение и покой благодаря силе Святого Духа.

В наши дни, когда у Библии есть так много привлекательных для людей конкурентов (телевидение, компьютеры, мобильные телефоны и пр.) современное поколение верующих испытывает соблазн отложить в сторону Библию. Поэтому необходимо принять целенаправленное решение читать и размышлять над Словом Божьим каждый день. Слово Божье - единственное истинное подкрепление, которое у нас есть, направленное против натиска недуховных отвлекающих факторов, исходящих от мира.

**Перечитайте Филиппийцам 4: 8. Составьте список явлений и вешей, с которыми вы сталкиваетесь, и что является истинным, чистым, любезным и так далее. Из чего состоит этот список? Что общего между этими вещами?**

Молитва - это еще один способ избавить свой разум от неприятностей. Пока мы говорим с Богом, у нас мало шансов для возникновения похотливых мыслей или эгоистичных размышлений. Привычка молиться это надежная защита от греховных мыслей и, следовательно, от греховных поступков.

Библия ясно говорит нам о том, что Бог заботится о наших мыслях, потому что наши мысли влияют на наши слова, наши действия и наше общее благополучие. Бог хочет, чтобы у нас были хорошие мысли, потому что хорошие мысли, «чистое мышление», полезны для нас как физически, так и морально.

Хорошая новость заключается в том, что посредством размышления над Библией, молитвы и вдохновенного Духом выбора с нашей стороны, мы можем сосредоточить свои умы и сердца на вещах, которые поспособствуют духовному подьему как нас, так и других людей.

**Наши сердечные помыслы**

**Прочитайте 1 Царств 8:39; Псалом 18:2; 1 Паралипоменон 28: 9; и 1 Царств 16: 7. О каком важном моменте говорят эти тексты? Ещё более важно, как эта истина должна повлиять на нас и на то, как мы мыслим? Заставляет ли эта  истина вас нервничать и бояться или дает надежду? Или и то и другое? Проанализируйте, почему вы дали тот или иной ответ.**

«...ибо Ты один знаешь сердце всех сынов человеческих» (3 Царств 8:39). Слово «сердце» часто используется в Библии как местонахождение мыслей и эмоций (см. Мф. 9: 4). Только Бог может прочесть наши сокровенные мысли, увидеть нашим истинные намерения и нашим тайные желания. Ничто, даже мимолетная мысль, не может быть скрыто от Создателя.

Знание Бога о нашей душе - это преимущество для нас. Когда человек настолько растерян и расстроен, что не в состоянии молиться, Бог все равно знает о его нуждах. Люди могут видеть только внешность и поведение, а затем попытаться представить, что думает кто-то другой; а Бог знает мысли человека.

Точно также, сатана и его ангелы могут только наблюдать, слушать и оценивать то, что происходит внутри человеческого сердца. «Сатана не может читать наши мысли, зато он видит наши поступки и слышит наши слова. Обладая глубоким знанием человечества, он предлагает нам такие искушения, которые рассчитаны на наши слабые черты характера». - Элен Уайт,« Ревью энд Геральд », 19 мая 1891 года

Когда вы принимаете повседневные решения (личные или связанные с работой) или думаете о других людях, остановитесь на мгновение и тихонько помолитесь  Богу. Наслаждайтесь близким общением с Богом. Это общение исключительно между вами. Мысленное общение со Христом, защитит вас от искушения и принесет духовные благословения. Этот процесс, несомненно, поможет вам построить более близкое общение с Господом.

**Как приведенная выше дискуссия помогает вам лучше понять библейское наставление не судить других? Сколько раз ваши мотивы были неверно оценены теми, кто не знает вашего сердца? Почему же тогда важно не судить других в ответ?**  
  
**Мир Божий в наших сердцах**  
**Прочитайте Колоссянам 3: 1–17. Какие конкретные действия, мы призваны совершать, чтобы жить обещанной жизнью во Христе?**

Этот отрывок подводит нас к источникам морального и аморального поведения, к сердцу и разуму. Он также указывает на Того единственного, Кто может творить добро в нас, управляя нашими мыслями, Иисуса Христа: «И да владычествует в сердцах ваших мир Божий» (Колоссянам 3:15). Обратите внимание на такие выражения, как «ищите горнего», «о горнем помышляйте», «облекитесь в любовь», «да владычествует в сердцах ваших мир Божий», «слово Христово да вселяется в вас».

Они указывают, что избегать греха и приобретать добродетель - это вопрос выбора и подготовки, а не импровизации. Грех можно преодолеть, только покорив сердца и умы горнему. Христос - источник благочестия и добра. Только Христос, когда мы позволяем Ему это сделать, способен принести истинный мир в наши умы.

Таким образом, наш разум, являющийся ядром нашего существования, должен быть отдан под главенство Иисуса. Это имеет решающее значение для развития характера, нельзя оставлять этот вопрос на волю случая. Греховные склонности и  среда работают против чистоты мысли. Тем не менее, Господь не оставляет нас; Он предлагает Свою помощь и защиту всем, кто этого хочет.

«Если наши мысли будут сосредоточены на Боге, они будут руководимы божественной силой и любовью». Поэтому, «живи, повинуясь словам, которые исходят из уст Христа». - Эллен Уайт, Разум, характер и личность, том 2, стр. 669.

В разгар духовной войны человек может испытывать искушение, и ему очень трудно отсеять определенные неблагоприятные мысли. В такие моменты будет легче отвлечься, сменив место нахождения или занятие, или найти общество хороших людей. Изменение обстановки поможет совершить молитву и обрести  уверенность.

Человеческое мышление очень таинственный процесс. Мы действительно не знаем наверняка, что это такое и как именно происходит. В большинстве случаев, тем не менее, в глубинах своего сознания, только мы одни делаем выбор относительно того, о чем будем думать. Мысль может измениться в одно мгновение. Нужно просто сделать выбор в пользу изменения. (Однако, в некоторых случаях психическое заболевание может повлиять на способность человека легко менять свои мысли, и поэтому человеку может потребоваться профессиональная помощь).

**Что насчет ваших мыслей? Что вы собираетесь делать, когда в следующий раз вас охватят плохие мысли?**   
  
**Заключение**

«Сила правильного мышления драгоценнее золота офирского. Нам необходимо с должным вниманием относиться к контролю над нашими мыслями… Каждая нечистая мысль оскверняет душу, притупляет нравственное чутье и ведет к уничтожению влияния Святого Духа. Она ослабляет духовное видение, так что люди не могут зреть Бога. Господь может простить и прощает кающегося грешника, но, хотя он и прощен, душа его омрачена. Тот, кто хочет ясно понимать духовные истины, должен избегать нечистых мыслей и слов. … Нам нужно использовать все средства, которые Бог сделал достижимым для нас, чтобы управлять мыслями и воспитывать их. Нам следует привести наш разум в гармонию с Его разумом. Его истина освятит нас, наше тело, душу и дух, и мы сможем подняться выше искушений» - Эллен Уайт, Знамения времени, 23 августа 1905 года

**Вопросы для обсуждения:**

**Что значит “и пленяем всякое помышление в послушание Христу”?** (2 Кор. 10:5.)**Как можно научиться это делать?**

* **Какое влияние на ваш разум оказывает Интернет, телевидение, развлекательное чтение, реклама и пр.? Насколько все эти источники информации могут повлиять на ваше мышление и действия? Почему мы обманываем себя, если считаем, что то, что мы смотрим или читаем, не влияет на наше мышление?**
* **Каким образом наши осознанные либо неосозанные действия раскрывают наши мысли? Каким образом язык телодвижений показывает, что происходит у нас внутри?**
* **Какой совет вы бы дали человеку, страдающему от импульсивного поведения? Каким библейским обетованием вы можете с ним поделиться? Почему таким людям важно всегда помнить и держать перед собой обетования о прощении и принятии со стороны Иисуса? Как вы можете помочь такому человеку, чтобы он не сдался, не впал в отчаяние, считая, что если он не достиг желаемого результат, то у него плохие отношения с Богом? Как вы можете научить этого человека никогда не забывать и всегда опираться на обетования о прощении, независимо от того, насколько недостойным, ничего не стоящим он себя чувствует?**
* **Насколько осторожны вы в своих словах, которые просто являются отражением наших мыслей? Как вы можете убедиться в том, что ваши слова всегда служат ко благу, не причиняя зла?**

Практическое занятие

**От травмы к жизнестойкости**

**Заметки к презентации в программе PowerPoint**

**Доктор Джулиан Мелгоса**

*(Примечание для ведущего: во время этого практического занятия вы можете уделить дополнительное время на проведение дискуссии в группе или для сессии вопросов и ответов. Решите, сколько времени вам понадобится в зависимости от вашей аудитории и времени, выделенного на это короткое занятие.)*

**Вступление**

Человек, переживший травматичный опыт (будучи его жертвой или свидетелем), может испытывать такие серьезные симптомы и реакции, как:

* Повторяющиеся непроизвольные воспоминания о событии.
* Сны и кошмары, посвященные этому событию.
* Такое чувство, как будто событие происходит снова.
* Беспокойство, вызванное триггерами, связанными с травмой: звуки, запахи, люди, места.
* Нарушения мыслительного процесса: человек винит себя в произошедшем, не может вспомнить какие-то отрывки произошедшего, не может сконцентрироваться, считает, что все вокруг плохие и никому нельзя доверять.
* Постоянные негативные чувства: человек не может испытывать положительные чуства, такие как хорошее настроение, счастье или любовь.
* Нарушения в эмоциональной сфере: страх, ужас, гнев, раздражительность, стыд, недоверие…. чувство оторванности от мира или от своего тела.
* Нарушение сна: бессонница, кошмары.

Некоторые из этих состояний продолжаются в течение нескольких дней или недель и затем прекращаются (это называется острым стрессовым расстройством). Но часто человек продолжает испытывать симптомы в течение долгого времени и тогда подобное состояние переходит в посттравматическое стрессовое расстройство.

**Как оказать поддержку**

Травма может оказывать влияние на человека в течение многих лет. Однако, есть надежда, что жертва воспользуется духовными и профессиональными ресурсами для получения помощи. Несмотря на то, что многие случаи требуют привлечения специалистов, можно получить большую поддержку благодаря людям, проявляющим любовь, заботу и эмпатию.

Вот несколько способов, как помочь людям преодолеть травму и восстановиться, обрести жизнестойкость:

* Расскажите и научите пострадавшего распознавать признаки и симптомы пост-травматического стресса и предложите позитивный взгляд, дайте ему надежду. Это заверит человека в том, что о его проблеме знают, и что есть выход из этой ситуации. Благодаря такой помощи человек получит надежду, а это большой плюс для восстановления.
* Работа с малыми группами, особенно с детьми. Соберите вместе пять или шесть подростков, чтобы они могли поделиться своим опытом и научите их тому, что здоровое мышление и поведение много раз приносило положительные результаты в школе и окружающем обществе.
* Помогите жертвам развивать базисное доверие. Пережив ужасный опыт, большинство людей уже не может больше никому доверять. Заботливый христианин может по-немногу проявлять сострадание и предложить практическую помощь. Это способствует доверию.
* Предоставьте как можно больше помощи: возможности для получения образования, присутствие членов семьи, работа в безопасной и заботливой обстановке, спорт/физическая активность, доступ к медицинской и психологической помощи. Данные говорят о том, что все эти факторы способствую исцелению.
* Способствуйте тому, чтобы они могли приобщиться к религиозному опыту. Исследование Р. Ф. Моллика [[11]](#endnote-1) проведенное среди беженцев, показало, что люди, имеющие религиозный опыт, на одну треть менее были склонны столкнуться с посттравматическим расстройством чем те, кто религиозного опыта не имел. Здесь как раз открывается возможность для активных членов Церкви подружиться с такими людьми, помолиться и поделиться с ними Божьими обетованиями, записанными в Библии.
* Предоставьте им возможность заняться творчеством. Не всегда у людей есть возможность высказаться (что является ведущим путем к эмоциональному исцелению), из-за ограничений, языкового или культурного барьера. Музыка, рисование или лепка из глины могут послужить путем для жертв травмы, чтобы они раскрылись и проработали свой травматичный опыт.
* Оснастите их стратегиями самопомощи. Это может легко сделать специалист в области психиатрии (психолог, консультант, социальный работник …), но, когда нет такой возможности, может быть, найдутся в вашем кругу прозорливые и добросердечные люди, которые смогут поделиться практическими навыками и даже рассказать об адаптивном поведении и интеллектуальных навыках, которые помогут жертвам травм встать лицом к лицу со своими вызовами. В таких обстоятельствах всегда поможет простое проявление любви.

Искренняя горячая молитва, а также повторение библейских текстов с обетованиями и заверениями в Божьем присутствии – замечательные средства облегчения боли для людей, страдающих от посттравматического стресса. Вот несколько примеров библейских текстов, которые можно читать и перечитывать, запоминать, чтобы развивать веру и доверие Богу и справиться с тревожными мыслями и чувствами:

* “Но воззвали к Господу в скорби своей, и Он спас их от бедствий их; вывел их из тьмы и тени смертной, и расторгнул узы их” (Пс. 107:13, 14).
* “Живущий под кровом Всевышнего под сенью Всемогущего покоится, говорит Господу: “Прибежище мое и защита моя, Бог мой, на Которого я уповаю.” (Пс. 90:1, 2).
* “Перьями Своими осенит тебя, и под крыльями Его будешь безопасен; щит и ограждение – истина Его. Не убоишься ужасов в ночи, стрелы, летящей днем, язвы, ходящей во мраке, заразы, опустошающей в полдень” (Пс. 90: 4-6).
* “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).
* “Я взыскал Господа, и Он услышал меня, и от всех опасностей моих избавил меня” (Пс. 33:5).
* “Дух Господа Бога на Мне, ибо Господь помазал Меня благовествовать нищим, послал Меня исцелять сокрушенных сердцем, проповедовать пленным освобождение и узникам открытие темницы, проповедывать лето Господне благоприятное и день мщения Бога нашего, утешить всех сетующих, возвестить сетующим на Сионе” (Ис. 61:1-3).

**Заключение**

Враг попытался причинить человечеству как можно больше боли и страданий. Большая часть этого опыта была вызвана травматическим опытом, остающимся в воспоминаниях людей, который вызывает различные осложнения. **Но благая весть состоит в том, что сила Божья превыше всего, и у мужчин и женщин есть надежда на восстановление. Бог может дать каждому из вас средства и способы для оказания помощи страдающим. Проявляя искреннюю любовь и заботу о них, используя простые навыки: слушание, доверие, обучение, взаимодействие и проявление любви Иисуса, люди смогут обрести жизнестойкость и преодолеть любую травму благодаря милости и силе Господа.**

1. APA. *See* American Psychological Association. The Road to Resilience: what is resilience? Retrieved March 13, 2019. <https://www.apa.org/helpcenter/road-resilience>. [↑](#footnote-ref-1)
2. Rev. Philip A. C. Clarke. A Good Word for Resilience. Retrieved March 13, 2019.

   <http://www.philipclarke.org/sermons/A%20GOOD%20WORD%20FOR%20RESILIENCE.pdf>. [↑](#footnote-ref-2)
3. APA. The Road to Resilience: what is resilience? Retrieved March 13, 2019. <https://www.apa.org/helpcenter/road-resilience>. [↑](#footnote-ref-3)
4. APA. The Road to Resilience: resilience factors and strategies. Retrieved March 13, 2019.

   <https://www.apa.org/helpcenter/road-resilience>. [↑](#footnote-ref-4)
5. These four lifestyle habits are described by Ray Ellis. SermonCentral.com. Resilience is a Daily Habit, August 28, 2016. Retrieved March 13, 2019. https://www.sermoncentral.com/sermons/print?sermonId=94260. [↑](#footnote-ref-5)
6. Было обнаружено, что эти пять факторов помогают в развитии жизнестойкости см. Brainline.org. Resilience: What Is It? Retrieved March 13, 2019. <https://www.brainline.org/article/resilience-what-it>. [↑](#footnote-ref-6)
7. Было обнаружено, что эти два фактора влияют на развитие жизнестойкости, см. Brainline.org. Resilience: What Is It? Retrieved March 13, 2019. <https://www.brainline.org/article/resilience-what-it> [↑](#footnote-ref-7)
8. APA. Эти пять стратегий были определены Американской психологической ассоциацией (англ. – APA, American Psychological Association). The Road to Resilience: ten ways to build resilience. Retrieved March 13, 2019. <https://www.apa.org/helpcenter/road-resilience>. [↑](#footnote-ref-8)
9. Ray Ellis. SermonCentral.com. Resilience Is a Daily Habit, August 8, 2006. Retrieved March 13, 2019. https://www.sermoncentral.com/sermons/print?sermonId=94260. [↑](#footnote-ref-9)
10. Positive Psychology Program. What is Resilience and Почему важно оправиться от невзгод? Retrieved March 13, 2019. Last updated January 3, 2019. <https://positivepsychologyprogram.com/what-is-resilience/>. Resilience experts referred to are Harry Mills and Mark Dombeck. [↑](#footnote-ref-10)
11. R.F. Mollica, X. Cui, K. McInnes, and M.P. Massagli, “Science-based Policy for Psychosocial Interventions in Refugee Camps: A Cambodian Example,” *Journal of Nervous and Mental Disease,* 190, no. 3 (2002), 158-166. [↑](#endnote-ref-1)