



VOI MERGE CU FAMILIA MEA:

*FAMILIA ȘI
SĂNĂTĂȚEA
Mintală*

PREFAȚĂ

Psalmistul declară în versetul din Psalmi 42:1: „Cum dorește un cerb izvoarele de apă, așa Te dorește sufletul meu pe Tine, Dumnezeule!”

Ce comparație remarcabilă cu un cerb însetat care caută cu disperare un strop de apă! Cu aceeași intensitate cu care animalul caută apă să se adape cu *apa vie*, psalmistul îl caută pe **Dumnezeul cel viu** care aduce viața, puterea, curajul și speranța. Textul nu indică motivul precis sau natura suferinței psalmistului, însă, cu orice s-ar fi confruntat acesta, circumstanța i-a adus o depresie profundă și în același timp l-a făcut să realizeze că există o speranță sigură doar în persoana **Dumnezeului Adevărat**.

Experții în Sănătatea Emoțională sugerează că situațiile tensionate ale vieții precum moartea unuia dintre parteneri, problemele din căsnicie sau familie, sau divorțul pot afecta starea mintală a unei persoane. De asemenea, bolile cronice, leziunile cerebrale ca urmare a unei vătămări grave (care provoacă leziuni cerebrale traumatiche), pierderea unui loc de muncă, războaie sau atacuri militare, toate acestea contribuie la probabilitatea unui apariții de afecțiuni mintală. Comunitățile din întreaga lume sunt în prezent pline de oameni care se confruntă cu angoasă, disperare și îngrijorare în fiecare zi. De aceea, Departamentul pentru Slujirea Familiei se poate dovedi a fi de ajutor pentru susținerea familiilor și de a le ajuta prin diferite moduri de a comunica mai eficient, de a se angaja mai profund în căsnicie, pentru a deveni niște părinți mai buni și de dezvoltat o încredere mai mare în Dumnezeu - sursa primară a sănătății mintale.

Cu toate acestea, Dumnezeu declară în versetul din Filipeni 4:6, 7: „Nu vă îngrijorați de nimic, ci, în orice lucru, aduceți cererile voastre la cunoștința lui Dumnezeu, prin rugăciuni și cereri, cu mulțumiri. Și pacea lui Dumnezeu, care întrece orice pricepere, vă va păzi inimile și gândurile în Hristos Iisus.”

Rugăciunea noastră pentru anul 2023 este ca Materialul pregătit pentru Departamentul Slujirea Familiei - Familia și Sănătatea Mintală - să servească drept o resursă nemaipomenită pentru pastori, liderii Departamentelor de Familie și membri care sunt dedicați susținerii familiilor, nu doar în problemele lor emoționale, ci și în cele spirituale pentru a fi capabili de a transmite și altora viziunea noastră, *Voi merge cu Familia Mea*.

Maranatha!

Willie și Elaine Oliver,

Directori ai Departamentului de Familie

Conferința Generală a Bisericii Mondiale Adventiste de Ziua a Șaptea,

Silver Spring, Maryland

family.adventist.org

PREDICI



Aceste predici au rolul de a fi o inspirație, începutul propriei predici. Roagă-te să fii călăuzit de Duhul Sfânt. Cuvintele tale să fie o extensie a dragostei lui Dumnezeu pentru orice inimă și orice familie.

Predica #1 - vineri, 10 februarie 2023

HRĂNIREA INIMII: CĂUTAREA SĂNĂTĂȚII SPIRITUALE ȘI EMOȚIONALE ÎNTR-O LUME DECĂZUTĂ

Willie & Elaine Oliver

REFERINȚA BIBLICĂ

Ioan 14:1-3,12-13,15,18

INTRODUCERE

Dacă veți primi o de la cineva un covrig, o banitsa, niște chana poori, changua, câteva chilaquiles, o omletă, gallo pinto, jianbing, kosai, mandazi, fulgi de ovăz, shakshuka, sau vegemite, ați ști din ce țară provine felul de mâncare? Ei bine, acest lucru depinde de zona unde locuiți și așa ați putea recunoaște aceste feluri specifice pentru micul dejun.

Potrivit cercetărilor efectuate de Mayo Clinic - o instituție medicală renumită din SUA - pentru a evita afecțiunile inimii există o greutate peste care nu ar trebui să treceți. Veți fi de acord cu majoritatea persoanelor din lume ale căror mame spuneau că micul dejun este cea mai importantă masă a zilei. Și pentru cei dintre voi care iubesc istoria, noțiunea "micul dejun este cea mai importantă masă a zilei" a fost inventată în sec. al XIX-lea de către adventiștii de ziua a șaptea - James Caleb și John Harvey Kellogg - pentru a ajuta la comercializarea brandului lor de cereale pentru micul dejun. Dacă aveți îndoieli, căutați acest lucru pe Google.

Dr. Naima Covassin, cercetător la Laboratorul de Fiziologie cardiovasculară din cadrul Clinicii Mayo, a descoperit într-un studiu recent că persoanele care au mâncat micul dejun regulat au pus mai puțin de trei kilograme într-un an, comparativ cu opt kilograme pentru cei care nu au mâncat micul dejun. Această creștere în greutate este grăsime periculoasă - potrivit Dr. Covassin - și este asociată în mod constant cu hipertensiune arterială, diabet și boli de inimă.¹

Pentru a ne asigura, cercetătorii susțin ideea consumării unui mic dejun nutritiv pentru începerea unei zile active. Micul dejun care include cereale integrale, proteine slabe, fructe, legume și sucuri de fructe 100% fără zahăr adăugat sunt cruciale pentru evitarea problemelor cardiace grave care pot apărea mai târziu în viață.²

Deci – fără îndoială – mama avea dreptate!

Mesajul nostru special pentru voi pentru ziua aceasta este: *Hrănește-ți inima: Găsește sănătatea emoțională în această lume decăzută.* Haideți să ne rugăm.

REFERINȚA BIBLICĂ - Ioan 14:1-3, 12, 13, 15, 18.

EXPLICAȚIE ȘI APLICAȚIE

O inimă netulburată? Serios?

Mamele și investigațiile medicale nu sunt singurele care se preocupă de afecțiunile inimii. Ci și Iisus. În învățătura de astăzi vom studia despre Iisus care știa că ucenicii Săi vor fi întristați atunci când vor auzi despre plecarea Lui, dar și că urma să devină Mielul răstignit.³

Așa că Iisus le-a oferit ucenicilor Săi speranța pe care ne-o oferă și nouă astăzi prin porunca clară - „să nu vi se tulbure inima” (Ioan 14:1). Cu alte cuvinte, prin aceasta, Hristos ne trimite mesajul Său plin de speranță - că El este cu noi și se va întoarce curând să ne ia la ceruri și nu avem niciun motiv pentru care să ne îngrijorăm sau să ne temem. Ellen White ne oferă câteva gânduri despre momentul întâlnirii dintre Iisus și ucenicii Săi în cartea *Hristos lumina lumii*, pag. 663: *„Scopul plecării lui Hristos era altul decât acela de care se temeau ucenicii. Aceasta nu însemna o despărțire pentru totdeauna. El Se ducea să pregătească un loc pentru ei, ca să vină iarăși și să-i primească la Sine. În timp ce clădea locașuri pentru ei, aceștia urmau să își dezvolte caractere asemănătoare celui ceresc.”*⁴

Cert este că Iisus nu vorbește aici despre nivelurile de colesterol sau operațiile chirurgicale de bypass.⁵ Iisus vorbește despre o altfel de afecțiune a inimii care poate avea ca urmări pierderea speranței, lipsa credinței, apariția unui atac de panică sau momente de neliniște. O afecțiune a inimii care te ține treaz noaptea gândindu-te la situația ta financiară, care te face să-ți rozi unghiile când ești îngrijorat pentru copilul tău, care te neliniștește atunci când primești un telefon de la prietenul tău care îți cere un sfat pentru căsnicia sa care se destramă sau poate chiar a ta, și aceste sentimente nu dispar așa de ușor.

Poate că și astăzi ai avut câteva palpitații sau gânduri care nu ți-au dat pace în legătură cu situația financiară a familiei sau gânduri despre soțul/soția sau copiii voștri. Aceasta poate fi afecțiunea despre care ne vorbește Iisus. Și pe care toți am experimentat-o la un anumit moment. Este genul acela de durere a inimii, o problemă a lipsei de credință, o neliniște care tinde să-și facă loc în viețile noastre. Problemele acelea care apar în viața de zi cu zi, genul acela de probleme cu care nu suntem obișnuiți și la care nu ne gândim prea mult.

Este clar că o afecțiune a inimii, fie ea fizică, emoțională sau spirituală, reprezintă o amenințare semnificativă pentru noi în calitate de popor al lui Hristos. Și, datorită studiilor științifice, noi știm că un mic dejun sănătos ne va ajuta arterele. Dar ce putem face pentru

creința, pentru îngrijorările și pentru anxietatea cu care ne confruntăm? Dar despre temerile și neliniștea care par să nu mai dispară? Haideți să fim sinceri. Este posibil, ca urmași ai lui Iisus într-o lume predispusă la distrugere, să ascultăm Cuvântul Lui și să nu ni se tulbure inimile? *Este așa?* Desigur. Pentru că Iisus este Fiul lui Dumnezeu; Iisus este Mesia; Iisus, Domnul meu și al tău; Iisus, Mântuitorul meu și Mântuitorul tău, este Cel care ne spune "Să nu vi se tulbure inima." (v. 1).

Cu ce îți hrănești inima?

Potrivit Cuvântului lui Dumnezeu - de fapt, potrivit lui Iisus însuși - o inimă tulburată apare ca urmare a ceea ce este *hrănită*. La fel cum granola sau musli pot face o diferență în sănătatea fizică, tot așa cu ceea ce te hrănești sau ceea ce eviți, face diferența în ceea ce privește sănătatea spirituală și emoțională.

Întrebați experții și vă vor spune că există trei chei pentru bunăstarea fizică: o dietă sănătoasă, exerciții fizice regulate și odihnă adecvată. Dacă neglijezi vreunul dintre acestea, vor apărea mai devreme sau mai târziu anumite probleme. Același lucru se poate aplica și pentru inima ta din perspectiva credinței și bunăstării emoționale. Ea trebuie să fie hrănită corespunzător și inspirată pentru a fi sănătoasă și puternică din punct de vedere spiritual și emoțional. Dacă privim la cuvintele lui Iisus, L-am putea auzi: „Să nu vi se tulbure inima. Aveți credință în Dumnezeu și aveți credință în Mine.” (v. 1).

Iisus ne arată cheia pentru o *inimă sănătoasă* - care include sănătatea emoțională - ce presupune să ne încredem în El. Ceea ce au nevoie inimile noastre este ca să primim hrana spirituală a Domnului în mod regulat și să ducem o viață activă cât timp îl urmăm pe El. La fel ca mușchii din corpul nostru, cu cât ne antrenăm mai mult, cu atât mai puternici vom deveni. Cu cât vom avea cât mai multe experiențe cu Hristos, cu atât mai multă încredere vom avea în faptul că ceea ce a spus, va face și ceea ce a promis, se va împlini!

Isaia 41:10 ne reamintește: „nu te teme, căci Eu sunt cu tine; nu te uita cu îngrijorare, căci Eu sunt Dumnezeul tău; Eu te întăresc, tot Eu îți vin în ajutor. Eu te sprijin cu dreapta Mea biruitoare.”

Versetul din Iosua 1:9 aduce încurajare unei inimi tulburate: "...Întărește-te și îmbărbătează-te? Nu te înspăimânta și nu te îngrozi, căci Domnul Dumnezeuul tău este cu tine în tot ce vei face.”

Ellen White ne împărtășește în cartea *Minte, Caracter, Personalitate*, vol. 1, p. 68: "Ia aminte la ajutorul tău, Iisus Hristos. Invită-L și primește-I prezența plină de har. Poate că mintea ta se va înnoi zi de zi, de aceea este privilegiul tău să accepți pacea și odihna, să lași în urmă îngrijorările și să-L lauzi pe Dumnezeu pentru binecuvântările tale."⁶

Psalmistul pune accentul pe motivul pentru care ar trebui să avem speranță în versetul din Psalmi 27:1 - „[Domnul este lumina și mântuirea mea. De cine să mă tem? Domnul este sprijinitorul vieții mele. De cine să-mi fie frică?](#)”

La prima vedere, aceste răspunsuri ar putea apărea simpliste la fel ca Școala de Sabat. Da, este adevărat! Prea mulți care-L urmează pe Hristos au aceste simțăminte care rezultă din faptul că viața lor nu include *consumarea* regulată a lui Iisus - a Cuvântului Său - nici încredințarea vieții noastre în mâna Lui și nici odihna adevărată în El. Ca urmare, ei nu sunt capabili să îndure anxietățile vieții care apar zilnic. Și ajung într-un final să caute *hrană* în alte locuri deși tânjesc după un sens care vine doar prin Cuvântul lui Dumnezeu sau după o pace veșnică pe care ar obține-o dacă ar crede cu adevărat în promisiunile Sale.

Noi tindem să diversificăm hrana noastră spirituală în favoarea soluțiilor lumești. Și cochetăm cu aceste lucruri pământești crezând că ne vor aduce lucruri dumnezeiești. Spre exemplu, poate că ești un consumator de știri religioase, gândindu-te că liderii din cercul tău politic îți vor oferi înțelepciune într-o lume destinată pierzării. Sau poate vei dori să începi să mergi la sală ca mai apoi să faci o obsesie din calculul kaloriilor, crezând în mod greșit că controlul asupra corpului tău îți va oferi control asupra sufletului tău speriat, îngrijorat și neliniștit.

Între timp, inimile noastre lipsite de credință trec printr-o perioadă prelungită de indiferență. Aceste inimi care au fost odată testate în discuții complicate cu prieteni necunoscători la facultate sau la muncă, inimi antrenate de rugăciune în situații critice, acum stau leneșe în canapelele lor consumând gunoaie. Să nu ne mirăm atunci de ce ne simțim neputincioși, vulnerabili, plini de incertitudini, îndoieli și griji ale vieții!

Ellen White ne sfătuiește în cartea "*Solii către tineret*", p. 79: "[Cu cât mai mult citiți Scriptura și învățăturile ei îți devin tot mai familiare, cu atât mai mult veți putea face față tentațiilor Satanei.](#)"⁷

În concluzie, dacă vom urma Cuvântul lui Dumnezeu, vom ajunge să credem cu adevărat versetele din Psalmul 46:1-2 - „[Dumnezeu este adăpostul și sprijinul nostru, un ajutor care nu lipsește niciodată în nevoi. De aceea nu ne temem...](#)”

Dacă vom studia cu regularitate Cuvântul lui Dumnezeu, ne vom aduce pacea cuprinsă în mesajul din Iacov 1:5 - „[Dacă vreunui dintre voi îi lipsește înțelepciunea, s-o cere de la Dumnezeu, care dă tuturor cu mână largă și fără mustrare, și ea îi va fi dată.](#)” Iar versetul din Iacov 3:17 declară: „[Înțelepciunea care vine de sus este întâi curată, apoi pașnică, blândă, ușor de înduplecat, plină de îndurare și de roade bune, fără părtinire, nefățarnică.](#)”

Desigur, noi nu sugerăm faptul că bolile mintale nu sunt reale sau că situația în care vă aflați nu ar necesita o asistență de specialitate. Dumnezeu ne-a oferit darurile duhovnicești (drept ajutor) pentru trupul lui Hristos - așa cum subliniază și apostolul Pavel

în 1 Corinteni cap. 12 - pentru biserică. Astfel, dacă vă aflați în situația în care ați fost diagnosticat cu tulburări de anxietate nu vă temeți să cereți sfatul unui specialist din zona în care locuiți.

Cu toate acestea, fiecare dintre noi suntem conștienți că mare parte din momentele de anxietate, teamă, îngrijorare, frică și stres sunt manifestate deoarece am neglijat să consumăm nutrienții cuprinși în Cuvântul lui Dumnezeu. Nu am interiorizat dragostea Lui, bucuria Lui, pacea Lui, răbdarea Lui, bunătatea Lui, credincioșia Lui, blândețea Lui sau stăpânirea Lui de sine (Gal. 5:22, 23). Și am uitat că Dumnezeu ne iubește cu o iubire veșnică (Ier. 31:3).

Dacă deja cunoașteți că suferiți de anumite afecțiuni ale inimii, specialiștii v-au prescris deja o listă amplă de pași *simplici* prin care puteți duce o viață echilibrată. În primul rând trebuie să renunțați la vicii, să controlați colesterolul, să respectați o dietă echilibrată, să respectați un program de mișcare de 30 de minute pe zi, să mențineți stresului sub control, să practicați o igienă potrivită, să mențineți o greutate corporală echilibrată, să consumați vitamine și alte alimente care vă pot ajuta să aveți o viață sănătoasă.

Dar, atunci când este vorba de credința inimilor noastre, acest lucru implică doar trei lucruri. Inimile noastre tulburate trebuie să fie alimentate cu persoana lui Iisus, cu un instinct care să-L urmeze pe El și care să ia în serios privilegiul Sabatului. Acest lucru ne va ajuta să primim o odihnă fizică, spirituală și emoțională menită nouă, săptămânal. Amintiți-vă că Iisus a rostit niște cuvinte menite să ne elibereze imediat inimile de orice grijă. De *cinci ori - de cinci ori în două versete* - Iisus folosește pronumele *EU*. Aceasta nu înseamnă mai mult decât o rugămintă pentru noi să ne ancorăm inimile în speranța pe care Iisus ne-o oferă și promisiunea că El va reveni curând să ne ia pentru a locui cu El pentru veșnicie, într-un loc minunat fără stres sau griji.

Deci, care este „dieta lui Iisus“?

Cum ne putem hrăni inimile cu puterea lui Iisus? Această idee se leagă de promisiunile scrise în Cuvântul Său, Sfânta Scriptură, și puterea prezenței Lui care se găsește în poporul Său. La fel cum cineva care urmează un program de menținere a sănătății fizice a inimii prin alergare se poate abona la un club local de alergare - așa cum procedează majoritatea prietenilor sau vecinilor - Cuvântul lui Dumnezeu și poporul Lui sunt esențiale pentru o inimă puternică ce ne va fi o binecuvântare din punct de vedere spiritual și emoțional, mai ales în relațiile noastre cele mai apropiate ca cea cu partenerul de viață, copiii sau alți membri ai familiei.

Iisus ne face o promisiune în versetul 18 care spune: „Nu vă voi lăsa orfani, mă voi întoarce la voi.” Deseori - atunci când inimile noastre sunt tulburate și ne simțim departe

de Iisus, acestea apar ca urmare a faptului că ne-am depărtat de cele trei locuri în care El a promis că-L vom găsi întotdeauna - Cuvântul Său, poporul Său și ziua de odihnă.

Mai mult de atât, în prezent noi trăim într-o lume în care niciodată nu a fost mai ușor să avem acces la Cuvântul lui Dumnezeu. Odată ce inimile noastre vor fi alimentate cu prezența lui Iisus, elementul esențial este să ne asigurăm că inimile noastre vor fi antrenate astfel încât să fie testare într-un stil de viață care îl urmează neîncetat pe Iisus. Imediat după ce le-a spus să se împărtășească cu "trupul Său", Iisus le-a mai spus că dacă vor trăi o viață de credință vor realiza lucruri mai uimitoare decât cele făcute de El!

„Adevărat , adevărat vă spun că cine crede în Mine va face și el lucrările pe care le fac Eu...” (v.12).

Ucenicii aveau nevoie mai mult decât de orice de inimi care să se hrănească cu prezența lui Iisus pentru că ei aveau să facă lucruri incredibile, uimitoare, extraordinare în numele lui Iisus. Și acesta este stilul de viață pe care și noi ar trebui să-l adoptăm pentru a avea o viață sănătoasă din punct de vedere spiritual și emoțional într-o lume predispusă la distrugere.

Nu crezi că experiența ta de credință este atât de fragilă pentru că niciodată nu iese din confortul său? Nu crezi că acesta poate fi un motiv pentru care te simți atât de nepregătit în fața problemelor care apar, fie ele în relația de căsătorie sau în familie - pentru că tot ce ai făcut a fost să le eviți? Nu crezi că o modalitate prin care să-ți călești inima pentru a experimenta o sănătate emoțională și spirituală ar fi să cauți oportunitățile care ți-ar testa-o? Deși Dumnezeu le-a transmis mesajul acestor uceniciilor Săi, ni se aplică și nouă astăzi - „și orice veți cere în Numele Meu, voi face, pentru ca Tatăl să fie proslăvit în Fiul.” (v.13). Dacă vom vrea să căutăm sănătatea spirituală și emoțională într-o lume decăzută, ar trebui să ascultăm vocea lui Iisus și să-i cerem orice am avea nevoie pentru a ajunge la starea de sănătate pe care ne-o dorim.

La sfârșit, dar nu în ultimul rând, Iisus oferă prescripția pentru o inimă sănătoasă: „Dacă Mă iubiți, veți păzi poruncile Mele” (v.15). Inimile noastre fizice nu vor fi sănătoase și nu vor supraviețui dacă vom mânca tot ce ne vom dori, când vom dori, în orice cantitate vom dori; mai mult de atât inimile nu vor supraviețui spiritual și emoțional dacă nu vor asculta de Cel care este plin de bunătate și care lucrează pentru binele nostru. Noi știm deja că El ne iubește. Dar dacă noi Îl iubim, trebuie să-l arătăm prin ascultarea față de El. Și ascultarea acestor de voia lui Dumnezeu este cea care aduce sănătate inimii. Sănătatea aceea a inimii care va alunga starea de anxietate și teama. Un înțelept a declarat în Proverbe 19:23: „Frica de Domnul duce la viață și cel ce o are petrece noaptea sătul, fără să fie cercetat de nenorocire.”

CONCLUZIE

Realitatea căsnicilor de astăzi

Adevărul este că, soții și soțiile sunt destul de extenuați în vremurile acestea, aducând cu ei, acasă, starea aceasta în fiecare zi. Fără îndoială, viața de zi cu zi a secolului al XX-lea este supraîncărcat cu preocupările legate de timp și stresul cauzat de griji.

Între muncă, școală, biserică și obligații sociale, stresul este în creștere și amenință să devină boala incurabilă a vremurilor noastre. Atunci când devine copleșitor, stresul ne afectează sănătatea fizică, spirituală și emoțională. Acest tip de mediu în căminele noastre face ca o căsătorie și o viață de familie să fie foarte stresante. Un mediu plin de argumente, dezacorduri, conflicte, controversate și neînțelegeri.

Pentru o astfel de atmosferă Iisus a zis: „Să nu vi se tulbure inima” (v. 1).

Planul lui Satana este să diminueze energiile noastre fizice, spirituale și emoționale ținându-ne mult mai preocupați decât ar trebui de fapt. Suntem într-o continuă alergare de la o activitate inutilă la alta, degeaba. Dacă noi ne hrănim inimile noastre spirituale cu mâncare nepotrivită și nu cu cea care să-i ofere nutrienții necesari care să ne mențină sănătoși, fiecare neînțelegere mică din relațiile noastre ni s-ar părea un munte prea înalt care duce la disperare și distrugere și care ne va copleși și ne va slăbi toate energiile pozitive.

Chiar și acum, studierea Cuvântului lui Iisus presupune hrănirea inimilor noastre cu nutrienții care ne vor susține, ne vor revigora și care ne vor face să fim rezistenți. Inimile noastre umplute cu acest mesaj care oferă energie, vor fi atât de viguroase spiritual, emoțional și puternice încât vor putea rosti mai simplu cuvintele - „îmi pare rău”, „te rog frumos să mă ierți” sau „te iubesc” la momentele potrivite. Și aceasta va putea fi o evidență că noi suntem ucenicii lui Iisus și că ne hrănim inimile cu Cuvântul Lui plin de viață. Pentru că a fi ucenic al lui Iisus reprezintă mai mult decât o profesie în numele Lui, ci o reproducere a caracterului Său care ne binecuvântează căminele, comunitățile și bisericile noastre locale.

ILUSTRĂȚIE

Jim Cymbala, un pastor pensionat din cadrul bisericii Brooklyn Tabernacle din Brooklyn, New York a scris într-una din cărțile sale - „Când am crescut, am crezut că un creștin puternic trebuie să fie aceea persoană care merge cu umerii drepti datorită puterii interioare uimitoare, care poate cita texte din Biblie și despre care toți știu cine este. Am învățat că cea mai matură credință este cea care a fost de multe ori încercată, lăsând totul în mâna Domnului și care recunoaște că nimic nu poate fi făcut fără El. Creștinul autentic

nu este cel care a realizat cel mai mult, ci cel care a primit cel mai mult. Harul Domnului, iubirea și mila Sa l-au umplut pe deplin pentru că el îl urmează întru totul.”⁸

Deci, în timp ce încercați să negociați lucrurile și sarcinile cu cei de acasă, alegeți câte o roadă a Duhului - pentru sănătatea inimilor voastre - în fiecare zi (Gal. 5:22, 23). Fie că este dragostea, bucuria, pacea, îndelunga răbdare, bunătatea, credincioșia, blândețea sau stăpânirea de sine, această dietă trimisă de Sus vă va oferi o stare bună spirituală și emoțională. Ne vom asigura astfel că „prin aceasta vor cunoaște toți că sunteți ucenicii Mei, dacă veți avea dragoste unii pentru alții.” (Ioan. 13:35).

Iisus ne spune: „Să nu vi se tulbure inima” (v. 1). Și același Iisus este și Cel care la nunta din Cana a transformat apa în vin (Ioan. 2). Este același Iisus care l-a înviat pe Lazăr din morți (Ioan. 11) sau care l-a vindecat pe orbul Bartimeu (Marcu 10). Acesta este același Iisus care a vindecat femeia care avea o scurgere de sânge și care a înviat din morți pe fiica lui Iair (Marcu 5). Este același Iisus care i-a vindecat pe cei 10 leproși (Luca 17). Și este același Iisus care l-a vindecat pe slăbănogul din Capernaum; acela care a fost coborât prin acoperiș de cei patru prieteni ai săi (Marcu 2). Acesta este același Iisus care a scos un duh necurat din fata femeii siro-feniciene (Marcu 7).

Acesta este același Iisus care a hrănit 5000 de bărbați, femei și copii cu 5 pâini și 2 pești (Matei 14). Același Iisus care a mers pe ape (Matei 14). Și același Iisus care ne poruncește: „Să nu vi se tulbure inima” (v. 1).

Pe măsură ce ne gândim ce putem face pe viitor cu mesajul pe care tocmai l-am auzit, fie ca Domnul să ne ajute pe fiecare în parte să consumăm „acești nutrienți” în mod regulat. Acest obicei ne va aduce o stare emoțională bună în această lume care piere pentru că Iisus este *singura hrană adevărată*.

BIOGRAFIE

¹ Roth, I. (April 25, 2018). *Mayo clinic minute: Why breakfast may be key to trimming your belly*. [Newsnetwork.mayoclinic.org/discussion/mayo-clinic-minute-why-breakfast-may-be-key-to-trimming-your-belly/](https://www.newsnetwork.mayoclinic.org/discussion/mayo-clinic-minute-why-breakfast-may-be-key-to-trimming-your-belly/)

Retrieved May 18, 2022.

² Keillor, J. (July 2, 2020). *Start your day right*. [Connect.mayoclinic.org/blog/take-charge-healthy-aging/newsfeed-post/start-your-day-right/](https://connect.mayoclinic.org/blog/take-charge-healthy-aging/newsfeed-post/start-your-day-right/) Retrieved May 18, 2022.

³ Borchert, G. L., Ed. (1996). *The new american commentary*, Vol. 25A John 1-11. Nashville, TN: Broadman and Holman Publishers).

⁴ White, E.G. (1940). *The desire of ages*, p. 663. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association.

⁵ "Heart disease facts." *Centers for disease control and prevention*. [cdc.gov/heartdisease/facts.htm](https://www.cdc.gov/heartdisease/facts.htm). Retrieved May 18, 2022.

⁶ White, E.G. (1977). *Mind, character, and personality*, vol. 1, p. 68. Nashville, TN: Southern Publishing Association.

⁷ White, E. G. (1864). *An appeal to the youth*, p. 79. Battle Creek, MI: Seventh-day Adventist Publishing Association.

⁸ Cymbala, J. (1993). *Fresh faith*, p. 45. Grand Rapids, MI: Zondervan Publishing House.

Willie Oliver, PhD, CFLE și Elaine Oliver, PhDc, LCPC, CFLE sunt Directori ai Departamentului de Familie la Conferința Generală a Bisericii Adventiste de Ziua a Șaptea, Sediul Central din Silver Spring, Maryland, USA.

POVESTEA CELOR DOUĂ FAMILII

John Nixon, Sr.

REFERINȚA BIBLICĂ

Matei 24:37-39; Luca 17:28

INTRODUCERE

Aceasta este o poveste a două familii cu asemănări și diferențe. Ambele familii s-au confruntat cu situații critice care le-au făcut viețile dificile. Secularismul din vremurile lor le-a pus la probă familiile din punct de vedere spiritual. Ambele familii au evitat rău și Îl cunoșteau pe Dumnezeu și i se închinau Lui. Dar la final, ele au avut rezultate foarte diferite. Învățătura acestei situații stă în diferențele dintre cele două - de ce una dintre familii a supraviețuit, iar cealaltă s-a destrămat. Lot este omul care și-a pierdut familia; Noe este cel care și-a salvat familia.

Comparația dintre cele două familii

Atât lumea dinaintea potopului, cât și orașul Sodomei au oferit credincioșilor din vremea lor încercări la cel mai înalt nivel. În diferite locuri din Noul Testament, lumea antediluviană și orașul Sodomei sunt prezentate fiecare ca semne escatologice ale răzvrătirii finale împotriva lui Dumnezeu și a consecințelor sale. Profetia lui Iisus din Matei 24 a indicat timpul lui Noe ca un exemplu al condiției lumii chiar înainte de întoarcerea Sa.

„Cum s-a întâmplat în zilele lui Noe, așa se va întâmpla și la venirea Fiului omului. În adevăr, cum era în zilele dinainte de potop, când mâncau și beau, se însurau și se măritau până în ziua când a intrat Noe în corabie și n-au știut nimic, până când a venit potopul și i-a luat pe toți, tot așa va fi și la venirea Fiului omului” Matei 24:37-39.

Iuda a făcut o legătură cu orașul Sodoma. „Tot așa, Sodoma și Gomora și cetățile dimprejurul lor, care se dăduseră ca și ele la curvie și au poftit după trupul altuia, ne stau înainte ca o pildă, suferind pedeapsa unui foc veșnic” Iuda 1:7.

Ceea ce este interesant în ambele situații este că în Vechiul Testament, întâmplările acelor vremuri au fost spuse prin experiențele unor familii. Și astfel le putem vedea din interior. Ambele familii sunt recipiente ale harului lui Dumnezeu în fața judecării divine (Geneza 6:8; Geneza 19:16). Dar o singură familie a trecut prin situațiile acelor perioade

de criză nevătămată. Natura spiritualității unei familii rezistente ne este descoperită prin aceste experiențe.

În zilele lui Noe

„Când au început oamenii să se înmulțească pe fața pământului și li s-au născut fete, fiii lui Dumnezeu au văzut că fetele oamenilor erau frumoase și din toate și-au luat de neveste pe acelea pe care și le-au ales. Atunci, Domnul a zis: „Duhul Meu nu va rămâne pururea în om, căci omul nu este decât carne păcătoasă; totuși zilele lui vor fi de o sută douăzeci de ani.” Geneza 6:1-3

Decăderea umană a început atunci când diferențele dintre cei dreți și cei păcătoși au început să nu mai fie atât de vizibile. Fiii lui Dumnezeu și-au ales soții după înfățișarea fizică și nu după caracter - ei și-au luat ceea ce „le-a plăcut.” (Noua traducere românească).

Căsătoriile dintre „setiți” și „cainiți” au cauzat o ruptură în separarea dintre cele 2 popoare. Este un principiu al vieții: „Nu vă lăsați înșelați: Tovărășiile rele strică obiceiurile bune.” (1 Corinteni 15:33). În lumea antediluviană, dreptatea și nelegiuirea au mers împreună până ce cunoașterea de Dumnezeu ajunsese să se piardă pe pământ.

Noe a fost patriarhul primei generații născute după moartea lui Adam. Timp de 900 de ani, primul om de pe pământ și-a ținut nepoții pe genunchii săi și le-a spus povestea Paradisului pierdut - despre frumoasa Grădină care acum este păzită de o sabie de foc - despre Pomul vieții, despre faptul că i se interzisesse să mai meargă alături de îngeri și să mai vorbească față în față cu Dumnezeu - despre șarpe și despre pomul Cunoașterii Binelui și Răului și pașii treptați care au dus la blestemul păcatului.

Era aproape imposibil de negat existența lui Dumnezeu atâta timp cât Adam a fost în viață. El putea spune cu convingere că văzuse totul cu ochii lui. El le putea arăta și celorlalți cicatricea de pe corpul său ca urmare intervenției divine care i-a dat viață Evei prin coasta lui. Dar, odată cu moartea sa, ultima barieră împotriva nelegiuirii avea să cadă, păcatul devenind tot mai violent.

Lumea ajunsese atât de coruptă încât nici cel mai extrem limbaj nu putea descrie condiția în care avea să ajungă umanitatea și durerea sfâșietoare pe care o simțea Dumnezeu.

„Domnul a văzut că răutatea omului era mare pe pământ și că toate întocmirile gândurilor din inima lui erau îndreptate în fiecare zi numai spre rău. I-a părut rău Domnului că a făcut pe om pe pământ și S-a mâhnit în inima Lui.” – Geneza 6:5,6

În vremea aceea, nefilimii erau pe pământ. Bărbați de o statură și putere mare „care erau vitejii care au fost în vechime, oameni cu nume.” (Geneza 6:4). Descendenții lor au fost uriașii care i-au intimidat pe oamenii lui Moise trimiși să iscodească ținutul Canaanului (Numeri 13:33). Dar în ebraică, termenul nefilim înseamnă „a provoca o cădere, a distruge”, sugerând că deși erau recunoscuți printre fiii oamenilor, în ochii lui Dumnezeu

erau păcătoși. Comentariul din cartea *Patriarhi și Profeți* dezvăluie "vinovăția lor - lăsau frâu liber nelegiurii - era într-un raport direct proporțional cu iscusința și înțelepciunea lor." Nelegiuirea lor „era fățișă și sfidătoare” (*Patriarhi și Profeți*, 90,91).

„Oamenii L-au scos pe Dumnezeu din cunoașterea lor și s-au închinat făpturilor propriei lor imaginații și, ca urmare, au decăzut din ce în ce mai mult. ” (PP 91).

Aceasta este lumea în care Noe a fost nevoit să-și crească familia. El nu a putut alege condițiile societății din care făcea parte și nici nu a putut să controleze lumea din afara casei lui. Ceea ce a putut să controleze a fost viața sa, casa sa și tot ce a făcut a fost făcut cu integritatea și credințioșia sa față de Dumnezeu.

Zilele lui Lot

„Ce s-a întâmplat în zilele lui Lot, se va întâmpla aiudoma: oamenii mâncau, beau, cumpărau, vindeau, sădeau, zideau” Luca 17:28.

Pe măsură ce Biblia indică violența ca punct principal al corupției din timpul lui Noe (Geneza 6:11), orașul Sodoma s-a făcut cunoscut prin imoralitate sexuală și mai mult de atât, perversiune sexuală (Iuda 7). Dar în timp ce au avut loc cele mai josnice și degradante practici, viața în Sodoma a continuat de la o zi la alta ca și cum nu ar fi fost nimic ciudat. Într-adevăr a devenit ceva obișnuit și aceasta a fost soarta Sodomei.

Atunci când bărbații Sodomei au încercat să spargă ușa pentru a se împreuna cu cei doi vizitatori care se aflau în casa lui Lot, „tineri și bătrâni, au înconjurat casa și tot norodul a alergat din toate colțurile.” (Geneza 19:4). Astfel, când păcatul nu mai are nicio rețineră, este un semn clar că Duhul Sfânt a fost respins, de aceea El s-a retras și tot ce a mai rămas este judecata divină.

Haideți să observăm asemănările. Asemenea lui Noe și Lot și-a crescut familiile în condiții care au afectat astfel trăirea unei vieți evlavioase, însă ei au procedat în mod diferit.

Materialism sau spiritualitate

„Lot și-a ridicat ochii și a văzut că toată Câmpia Iordanului era bine udată în întregime. Înainte de a nimici Domnul Sodoma și Gomora, până la Țoar, era ca o grădină a Domnului, ca țara Egiptului. Lot și-a ales toată Câmpia Iordanului și a mers spre răsărit. Astfel s-au despărțit ei unul de altul” Geneza 13:10-11.

Atunci când Lot a luat decizia unde ar fi cel mai potrivit loc unde să-și ducă familia din punct de vedere material, el nu a luat în considerare și efectele negative care aveau să apară asupra casei lui. El nu s-a consultat cu Domnul în această decizie. El și-a expus familia lui Satana. El a luat o decizie strict materială și și-a învățat familia să pună mai presus avuțiile decât orice. Aceste valori eronate au avut ca urmare dezastrul care s-a dezlănțuit asupra familiei atunci când Sodoma a fost distrusă.

Lot era deja o persoană înstărită atunci când s-a mutat în Sodoma (Geneza 13:5). Nu-i lipsea nimic. Și din cauza materialismului, el și-a pierdut atât familia, cât și bogăția. El „s-a dus bogat în Sodoma; de acolo a plecat fără nimic” (*Sfaturi pentru sănătate*, 270). Prima pierdere a fost de departe cea mai devastatoare, dar avea să fie stabilită prin valorile care au condus la aceasta decizie. Lot s-a complăcut într-o viață luxuriantă și tocmai aceasta i-a distrus credința.

„Când a venit în Sodoma, Lot a intenționat să se păzească de orice nelegiuire și să poruncească astfel și casei lui, însă a eșuat teribil. Influențele degradante din jurul lui i-au afectat propria credință, iar legătura pe care o aveau copiii lui cu locuitorii Sodomei i-au legat într-o oarecare măsură interesele de ale lor.” (*Căminul Adventist*, 138).

Pentru ca o familie să exceleze spiritual, deciziile pe care dorește să le ia trebuie să fie bazate pe valori spirituale. Așa cum a fost în zilele lui Lot, așa este și în zilele noastre. Influența materialismului ne înconjoară la orice pas. Promisiunea unei vieți îmbelșugate și fericite pe care o va aduce este trăsătura esențială a capitalismului. Sistemul, cu toate acestea, este condus de interesul propriu, de proprietatea privată de dragul profitului și de dobândirea bogăției ca scop în sine.

„În 2021, în statele Unite există mai mult de un milion de milionari, de fapt mult mai mulți. Potrivit unui raport, un milion de noi milionari au apărut în SUA numai în 2021. În prezent, există 14.6 de milioane în America, 2021 fiind „cel mai puternic an pentru crearea de milionari.”¹

Cu atât de multă bogăție care ne înconjoară și oportunitățile de câștig la îndemâna oricui, este foarte simplu pentru noi să cădem în plasa atitudinii “aceasta este lumea în care trăim.” Dar, atunci când punem lucrurile materiale mai presus decât lucrurile spirituale și sănătatea familiei, atunci ne expunem involuntar la un risc. Ca în cazul lui Lot și al familiei sale, „rezultatul îl cunoaștem” (*Căminul Adventist*, 138).

În mod contrar, Noe și-a dedicat viața intereselor familiei în misiunea pe care i-a oferit-o Dumnezeu. Și întreaga viață i-a fost modelată în acest fel. Construirea arcei necesita folosirea tuturor înzestrărilor și talentelor lui - inteligența arhitecturală, pregătirea fizică și a locului unde trebuiau să fie plasate materialele de construcție, abilitățile de conducere pentru a organiza muncitorii pentru a profita la maximum de abilitățile și talentele lor, și rezistența minții și a corpului pentru a persevera în fiecare zi până la finalizarea misiunii.

El și-a investit de asemenea toate economiile lui. Noe și-a folosit toate economiile pentru construirea arcei. El nu a simțit nicio teamă atunci când și-a condus familia sa în arcă pentru că lăsa totul în urmă. Proiectul acesta a cerut, de asemenea, o mare credință din partea lui Noe. El a construit o barcă pe uscat într-o lume care nu a văzut niciodată ploaie. Oamenii de știință l-au discreditat. Intelectualii l-au înjosit. Alții își băteau joc de el. Dar Noe a continuat să construiască.

Întreaga lui viață a fost condusă prin tăria sa de caracter. Într-un final, el a trebuit să-și întoarcă spatele întregii generații din vremea lui pentru că ei i-au întors spatele lui Dumnezeu. Acolo a existat o alegere clară între valorile lumii în care trăiau și valorile împărăției pe care au ales să le păstreze. Și rezultatul îl cunoaștem cu toții.

Hotărâre sau ezitare

Unul dintre semnele clare cu privire la ce s-a întâmplat cu credința lui Lot în timp ce trăia în Sodoma, a fost reacția sa atunci când a aflat că orașul avea să fie distrus. Dacă atunci când i-a primit pentru prima dată, nu era sigur că vizitatorii săi erau îngerii, evenimentele de la ușa de la intrare l-au lămurit cu siguranță.

„Iar pe oamenii care erau la ușa casei i-au lovit cu orbire*, de la cel mai mic până la cel mai mare, așa că degeaba se trudeau să găsească ușa” Geneza 19:11.

Avertismentul îngerilor a fost categoric, la fel ca și acțiunile lor în apărarea lui Lot și a familiei sale de mulțimea depravată. Îngerii nu doar că i-au oferit o șansă de salvare lui Lot, dar i-au dat porunca ce le-a fost și lor dată.

„Bărbații aceia au zis lui Lot: „Pe cine mai ai aici? Gineri, fii și fiice și tot ce ai în cetate – scoate-i din locul acesta. Căci avem să nimicim locul acesta, pentru că a ajuns mare plângere înaintea Domnului împotriva locuitorilor lui. De aceea ne-a trimis Domnul, ca să-l nimicim.” – Geneza 19:12-13

Mesajul a fost unul foarte clar și avertizarea imediată. Nu putea exista nicio îndoială cu privire la urgența avertizării din partea îngerilor, însă Lot a făcut un lucru ciudat. A ezitat.

„Când s-a crăpat de ziuă, îngerii au stăruit de Lot zicând: „Scoală-te, ia-ți nevasta și cele două fete, care se află aici, ca să nu pieri și tu în nelegiuirea cetății.” Și, fiindcă Lot zăbovea, bărbații aceia i-au apucat de mână pe el, pe nevastă-sa și pe cele două fete ale lui, căci Domnul voia să-i cruțe; l-au scos și l-au lăsat afară din cetate” Geneza 19:15,16.

Mila lui Dumnezeu față de Lot

În același fel cum „Noe a căpătat milă înaintea Domnului.” (Geneza 6:8), Lot a găsit scăpare prin mila Domnului. Și acesta este un lucru care îmi place foarte mult în povestea Sodomei. Lot era doar un credincios simplu ca mine și ca tine. El nu avea o credință neșămutată precum Avraam și nu era un profet ca Moise. El nu a fost un „credincios perfect al generației lui”, așa cum a fost Iov. Lot a decis să locuiască în Sodoma și a ales acest lucru pentru interesul propriu. La început, el locuia la marginea orașului, apoi a decis să locuiască în oraș și a rămas acolo în ciuda condițiilor deșarte doar pentru că trăia confortabil.

Lot nu a fost părtaș la păcatele Sodomei. Sodomiții l-au urât pentru că el predica împotriva păcatelor lor. Nici el nu era un credincios model, însă, Dumnezeu a dorit să-l salveze.

Îngerii care aveau să distrugă Sodoma au insistat în misiunea lor de a păstra familia lui Lot în siguranță. Dumnezeu a fost hotărât să-i salveze familia lui Lot, la fel de mult cum a decis să-și folosească puterea pentru a-i nimici pe cei răi.

Îngerii au fost instruiți să nu facă nimic până când Lot și familia sa nu aveau să fie în siguranță (versetul 22). Dar chiar și atunci când au fost conduși într-un loc sigur de către îngerii Domnului, Lot s-a opus salvării lui și lucrul acesta arată cât mult a fost afectată credința lui. El nu a crezut cu adevărat în locul sigur în care Dumnezeu avea să-l conducă prin îngerii săi, așa că a preferat să meargă după propriile instincte. Îngerii s-au plâns despre împotrivirea lui Lot, dar nu au procedat așa cum se aștepta Lot.

În timp ce mica familie fugea spre adăpost, soția lui Lot a început să-și încetinească treptat pașii. Ritmul ei a slăbit și progresul ei s-a diminuat. Dar acest lucru nu a fost din cauza oboselii. Căldura focului era în spatele lor, iar vaietele morții răsunau în urechi. În graba și panica sa, Lot nu a observat că nevasta lui a rămas în urmă. Era foarte tulburată și amețise.

Dintr-o dată s-a oprit și a privit înapoi spre orașul pe care îl iubea mai mult decât orice altceva și astfel ochii ei au văzut ultima imagine pe acest pământ, prefăcându-se într-un stâlp de sare ca dovadă a inimii sale lumești. Numai câțiva pași trebuia să mai facă și ajungea la adăpost. În schimb, ea a fost pierdută în pragul mântuirii.

Această poveste m-a înspăimântat încă din copilărie. Pur și simplu nu puteam înțelege. Soția lui Lot făcuse tot ce-i poruncise îngerul Domnului, doar și-a întors capul. Gestul său avea să fie o condamnare sigură la moarte? Sigur că da. Îngerul i-a spus clar să nu se uite în spate. Dar poate că ea a uitat. Cu tot ce se întâmpla la momentul acela, poate că a devenit confuză. O singură mișcare într-un loc nepotrivit și a fost moartă. Oare aceasta să fie lecția soției lui Lot?

Cu siguranță, nu este. Dacă Dumnezeu ar fi vrut să o distrugă pe soția lui Lot, ar fi lăsat-o în oraș și nu ar fi încercat să o salveze. Ceea ce putem vedea în acel stâlp de sare este o femeie care refuză mântuirea pentru că nu-i plăcea costul ei. Soția lui Lot a disprețuit salvarea lui Dumnezeu pentru că judecata Lui împotriva Sodomei includea și bogăția ei. Casa ei era incendiată acolo. Ea ura mântuirea lui Dumnezeu pentru că nu includea blănurile, banii, prietenii și copiii ei slabi care nu voiau să primească avertizarea îngerilor cu toată inima. *„Cu toate că fusese așa de mult favorizată, încât a fost chemată să părăsească cetatea nelegiuită, i s-a părut că a fost prea aspru tratată, deoarece averea, pentru care avusese nevoie de ani de zile ca s-o strângă, avea să fie lăsată pradă nimicirii.”* (Patriarhi și Profeți, 161).

Nu uitatul înapoi spre cetatea Sodomei a ucis-o pe soția lui Lot. Această mișcare a fost doar un simptom. Nu ceea ce a făcut cu capul ei a fost osânda ei, ci ceea ce făcuse deja cu inima ei.

Iar ezitarea soțului ei în fața distrugerii Sodomei i-a adus doar confuzie. Și prețul acestei ezitări a fost viața ei.

Tragedia soției lui Lot ne amintește despre principiul biblic al detașării. Biblia nu ne învață că bogăția sau posesiunile materiale reprezintă un păcat. Avraam a avut o situație materială mult mai înstărită decât Lot, însă aceasta nu i-a afectat spiritualitatea. Pericolul posesiunilor materiale nu stă în ceea ce avem, ci în efectul pe care îl au asupra noastră. Povestea lui Lot ne arată importanța raportării asupra bunurilor noastre.

Detașarea înseamnă să aducem posesiunile noastre în fața lui Dumnezeu prin legământ. Suntem gata să le folosim în scopurile Sale sau să renunțăm la ele la un moment dat, așa cum poruncește El. Și dacă credința noastră este ceea ce ar trebui să fie, Dumnezeu poate lua bogăția noastră fără a se explica pe Sine. Pavel face legătura detașării cu mulțumirea.

„Știu să trăiesc smerit și știu să trăiesc în belșug. În totul și pretutindeni m-am deprins să fiu sătul și flămând, să fiu în belșug și să fiu în lipsă” Filipeni 4:12.

HOTĂRÂREA LUI NOE

În contrast cu nehotărârea lui Lot, credința lui Noe a fost demonstrată prin hotărârea sa. „Prin credință Noe, când a fost înștiințat de Dumnezeu despre lucruri care încă nu se vedeau și, plin de o teamă sfântă, a făcut un chivot ca să-și scape casa” (Evrei 11:7). În timp ce credința lui Lot a început să scadă odată ce a ajuns în cetatea Sodomei, credința lui Noe a rămas statornică atunci când a fost încercată.

Credința în Dumnezeu este mai mult decât încrederea că El există. Credința în existența Lui este doar porțița de intrare, minima cerință pentru cunoașterea lui Dumnezeu (Evrei 11:6). Atunci când credința ajunge la maturitatea, aceasta merge mult mai departe decât a crede. Devine o bază a unei noi perspective. Biblia face referire la o credință ajunsă la maturitate care spune:

„Pentru că noi nu ne uităm la lucrurile care se văd, ci la cele ce nu se văd, căci lucrurile care se văd sunt trecătoare, pe când cele ce nu se văd sunt veșnice” 2 Corinteni 4:18.

Paradoxul ochilor care privesc la ceva care nu se vede indică realitatea tărâmului spiritual. Atunci când Iisus spune că „Împărăția Mea nu este din lumea aceasta” (Ioan 18:36), la lucrul acesta face referire. Există o viziune despre lume și un set de valori care nici nu vin din această lume și nici nu se conformează acestei lumi. Există un tărâm al realității care nu poate fi văzut cu ochiul liber, însă poate fi văzut prin ochii credinței. Este

acea viziune despre lume care l-a făcut pe Noe să fie pe hotărât, iar pe Lot să fie nehotărât.

O temă recurentă în povestea vieții lui Noe a fost ascultarea imediată și dedicată poruncilor lui Dumnezeu. În timp ce Lot a încercat să-și negocieze mântuirea pe baza fricii, Noe a ascultat cu credință. Dacă vreunul dintre cei doi ar fi avut ceva de obiectat cu privire la mijlocul de scăpare pe care l-a oferit Dumnezeu ar fi trebuit să fie Noe – o barcă împotriva unui potop într-o lume în care nu a plouat niciodată. Dar Noe a fost puternic în credință și a arătat acest lucru în acțiunile sale.

„Așa a și făcut Noe: a făcut tot ce-i poruncise Dumnezeu.” (Geneza 6:22).

„Noe a făcut tot ce-i poruncise Domnul.” (Geneza 7:5).

„Au intrat în corabie la Noe, două câte două, câte o parte bărbătească și câte o parte femeiască, așa cum poruncise Dumnezeu lui Noe.” (Geneza 7:9).

Timp de 120 de ani, Noe nu s-a îndoit niciodată de scopul lui Dumnezeu pentru viața sa. El a acceptat batjocura și insulta slujirii sale fără să se plângă și nu a cerut niciodată o altă misiune de la Domnul. Copiii s-au născut, au crescut, au devenit adulți, s-au căsătorit, iar Noe încă predica. Influența acțiunilor sale a fost la fel de grăitoare asupra familiei sale așa cum și influența lui Lot a fost asupra familiei lui.

„De regulă, copiii moștenesc înclinațiile și predispozițiile părinților lor și imită exemplul acestora,” (*Minte, caracter, personalitate*, 142). Precum și „Noe era cel mai sfânt și mai evlavios dintre toți de pe pământ,” (*Istoria Mântuirii*, 63), familia sa a beneficiat de influența credinței și ascultării lui față de Dumnezeu.

Atunci când fii lui Noe s-au născut, tatăl său deja căuta să-i implice în construcția arcei. Ei au stat lângă tatăl lor de când au crescut și puteau ține un ciocan în mână. Ei au contribuit la construirea corabiei care avea să le salveze viața, sub îndrumarea tatălui lor.

Ham, Sem și Iafet au stat alături de tatăl lor în timp ce creșteau și știau că tot ce făceau este real. Noe a fost un exemplu de urmat pentru fii săi și influența vieții sale a contat mult pentru ei.

În poemul său, *Sermons We See* (în domeniul public), Edgar Guest are o frază care spune: „S-ar putea să te înțeleg greșit pe tine și sfatul pe care mi-l oferi, dar nu există nici o neînțelegere în modul cum te porți și felul în care trăiești.” Mila Domnului față de Noe a fost arătată mai departe față de fiii săi; ei au fost salvați prin exemplul tatălui lor. Noe a semănat semințe ale mântuirii în căminul lui, trăind ca un om după Voia lui Dumnezeu.

„Ca răsplătă a credincioșiei și integrității sale, Dumnezeu i-a salvat pe toți membrii familiei împreună cu el. Ce îmbărbătare pentru părinți ca să fie credincioși!” (*Patriarhi și Profeți*, 98).

Fiecare părinte este un pastor și fiecare familie este în primul rând o biserică. Și acest lucru este adevărul pe care l-am învățat de-a lungul slujirii mele, o femeie care își

iubește soțul, îl va urma și îl va susține în lucrurile bune și rareori veți întâlni un om evlavios în biserică fără soția sau copiii lângă el. Soția lui Noe și-a urmat soțul în construirea arcei pentru că a fost convinsă de deciziile soțului său, în timp ce soția lui Lot nu și-a urmat soțul pentru că el a fost nehotărât.

Iată o promisiune pe care părinții credincioși pot să o ceară să fie împlinită - „Da”, zice Domnul, „prada celui puternic îi va fi luată și cel prins de asupritor va scăpa, căci Eu voi lupta împotriva vrăjmașilor tăi și voi scăpa pe fiii tăi.” Isaia 49:25

Acesta este o promisiune minunată care ne oferă speranță atunci când copiii noștri nu merg pe calea dreaptă. Dar atunci când cerem împlinirea acestei făgăduințe, trebuie să luăm în considerare și condițiile ei. Aceasta este o încumetare, nu credință, să-l cerem lui Dumnezeu să ne mântuiască copiii fără implicarea noastră activă. Trebuie să ne facem partea, așa cum și Noe și-a făcut partea sa. Familia lui Noe a fost salvată prin Duhul Domnului care lucra prin Noe.

„Experiența lui Noe a fost un exemplu nobil pentru cei care știau că trăiesc ultimele zile. De aceea cea mai mare lucrare misionară trebuie făcută acasă.”²

Cea mai importantă calitate a unui tată în rolul de cap al familiei nu este asprimea sau strictețea sa. Nu este demonstrată prin modul autoritar prin care își conduce familia pentru a-i asculta ordinele. Cel mai puternic tată nu este cel care îi poate domina pe toți cei care se află sub acoperișul său. Este tatăl al cărui exemplu demonstrează ceea ce presupune să fii cu adevărat un om al lui Dumnezeu.

Este foarte plăcut să ai un tată de la care să te inspire, a cărei viață este fondată pe caracterul lui Hristos. Și această trăire stabilește un standard pentru copiii noștri, un standard pe care nu-l vor lăsa niciodată să scadă. Chiar și atunci când ceva nu se ridică la nivelul lor, conștiința lor le va spune că ar trebui să fie mai buni decât sunt; că ar trebui să fie ca tata. Acesta este genul de lider pe care ar trebui să-l aibă fiecare cap al familiei.

Exemplu

Eu și soția mea am fost norocoși cu privire la tații noștri - nu sunt niște bărbați foarte educați, ci oameni onești care muncesc din greu, dar care au fost autentici în credința lor. Nu pot să-i compar cu Noe, pe care Biblia îl numește un om perfect în generația sa. Ei nu erau perfecți și chiar ca și copii am putut vedea defectele lor. Dar ceea ce am învățat de-a lungul anilor este că copiii vor ierta neajunsurile părinților lor dacă ei cred în ei. Copiii vor scuza greșelile părinților lor, dar nu vor scuza ipocrizia.

Atunci când tații noștri ne aduceau la biserică în Sabat sau când țineau altarul de seară, ei credeau fiecare mesaj pe care ni-l transmiteau. Ei au crezut ceea ce au fost învățați și au trăit cu toată dedicarea lor. Aceasta înseamnă să fii cu adevărat un om după placul lui Dumnezeu care își poate salva familia. Trebuie doar să fim determinați și dedicați întru totul Mântuitorului nostru.

Concluzie

Și acum putem observa tot tabloul. Diferența dintre familia lui Noe și cea a lui Lot, în mod particular a taților, a fost diferența dintre a fi puternic sau slab din punct de vedere spiritual.

Condițiile societății erau aceleași pentru amândoi. Însă diferența a fost făcută în interior și nu în exterior. Această diferență a fost motivul pentru care o familia a stat intactă în fața încercării, în timp ce cealaltă a fost destrămată. Diferența dintre spiritualitate și materialism, fermitate și ezitare. Aceste caracteristici sunt determinate de puterea sau slăbiciunea credinței noastre față de Dumnezeu. Pe măsură ce creștem în credință, noi demonstrăm iubirea și încrederea față de Mântuitorul nostru și astfel contribuim la propria noastră fericire.

Ilustrație

Un tată s-a trezit în mijlocul nopții pentru că fiul său îl striga. „Tată, tată, este cineva la noi în casă!” Tatăl s-a ridicat pentru a verifica și a surprins un străin care ținea un cuțit la gâtul fiicei sale. Intrusul a înlemnit pur și simplu când l-a văzut pe tatăl copilului, s-au uitat unul la celălalt fără a scoate un cuvânt.

Tatăl a simțit atunci adrenalina în tot corpul și a decis să profite de această oportunitate, întrucât pentru o secundă intrusul a întors privirea de la el și atunci tatăl s-a năpustit asupra lui pentru a-i lua cuțitul. A reușit acest lucru, riscându-și viața, fata a scăpat, iar intrusul a fugit. Tatăl și-a luat fiica și fiul în brațe. Astfel și-a salvat familia.

După ce incidentul a luat sfârșit, tatăl a mărturisit tot ce se întâmplase poliției. Unul dintre polițiști l-a întrebat, „ce ai gândit în acele momente?” „În timp ce eram față în față cu acel om și el avea mâinile în jurul gâtului fiicei mele, având un cuțit în mână, mi-am făcut o promisiune solemnă. Indiferent de ce mi se poate întâmpla mie, chiar dacă îmi va costa viața, nu-i voi permite omului acela să-mi ia fiica!”

Aplicație

Un intrus a intrat în toate casele noastre având o intenție ucigașă. El are mâinile strânse în jurul gâturilor copiilor noștri, așteptând o oportunitate pentru a-i lua cu el departe pentru totdeauna. Și acest lucru este mai adevărat acum decât a fost vreodată altădată. Dar nu trebuie să ne fie frică. Domnul este de partea noastră și ne-a oferit un loc de scăpare prin Fiul Său. Iisus Hristos este arca salvatoare pentru toți cei care se încred în El. Lot sau Noe? Este alegerea fiecăruia dintre noi.

NOTE DE SUBSOL

¹ Robert Frank, "A million new millionaires were created in the U.S. last year, and the richest got richer, report says", CNBC,

March 17, 2022 <https://www.cnbc.com/2022/03/17/million-new-millionaires-were-created-in-us-last-year-report-says.html>

² Francis D. Nichol, editor, The Seventh-day Adventist Bible Commentary in seven volumes (Washington, D.C., 1978), 1:254

John Nixon, Sr, DMin, un administrator recent pensionat al bisericii, profesor de teologie și pastor care scrie, din Huntsville, Alabama, SUA.

ÎNCHINAREA ÎN FAMILIE: UN CERC PROTECTOR

John B. Youngberg

REFERINȚELE BIBLICE

Maleahi 4:5-6; Iosua 24:15

Protecția împotriva vătămării fizice

În cartea lui Iov, capitolul 1, este descrisă o scenă în ceruri în care Satana se consideră pe sine a fi conducătorul acestei planete păcătoase, Pământul, și se plânge lui Dumnezeu despre neprihănitul Iov. Satana i-a spus Domnului, "nu l-ai ocrotit Tu pe el, casa lui și tot ce este al lui?" În acest pasaj Satana admite că Dumnezeu îl protejează pe Iov contra atacurilor lui. Nu-i așa că ne dorim toți un cerc protector pentru familiile noastre? În această predică îmi propun să învățăm mai multe despre închinarea în familie ce are un rol protector împotriva Satanei. În cartea *Îndrumarea Copilului* Ellen White scrie, *„Tați și mame, oricât de presantă ar fi ocupația voastră, nu neglijați să vă adunați familia în jurul altarului lui Dumnezeu. Cereți paza îngerilor sfinți în căminul vostru.”*

Circa cinci sute de metri ai malului stâncos al râului au fost parcurși de Sandy ca și cum s-ar fi dat pe un tobogan. Panta râului Tuolumne era la fel de alunecoasă ca gheața. Acum, răgetul asurzitor al Cascadei LeConte se auzea în urechile ei. Cum a putut să-și oprească plimbarea înainte de a cădea peste marginea de aproape 60 de metri? Singurele lucruri de care s-a putut prinde în căderea liberă au fost algele verzi, agățate de stâncile lipicioase. Acea chiar putea fi o zi care a început minunat și care putea să aibă un final tragic!

În acea dimineață, familia s-a adunat în jurul focului de tabără înainte de a-și continua călătoria înapoi spre Parcul național Yosemite. Vocile amestecate ale tatălui, mamei și ale celor șase copii cântau: „Tată, îți mulțumim pentru noapte și pentru lumina plăcută a dimineții; pentru odihnă, hrană și îngrijire iubitoare și pentru tot ceea ce face ziua atât de frumoasă. Ajută-ne să facem lucrurile potrivite, să fim buni și răbdători cu ceilalți, în tot ceea ce facem, la serviciu sau la joacă, să te iubim mai mult zi după zi.

Pe măsură ce ultimele note ale cântării s-au stins în pădure, tatăl s-a rugat lui Dumnezeu, predându-și familia în mâinile îngerilor Lui iubitori pentru acea zi minunată. Apoi au început să-și croiască un traseu pe lângă o întindere de 2.000 m de cascade, cu pachetele lor cu provizii pentru 12 zile.

Sandy, o fată în vârstă de 14 ani, a ajuns în tabără noaptea următoare înaintea rudelor ei, și-a desfăcut rucsacul, s-a schimbat în costumul ei de înot și s-a dus la râu pentru a da o tură de înot în apa care curgea cu rapiditate. La început, ea a tresărit de bucurie în timp ce aluneca de-a lungul râului. Ea a planificat să înainteze doar puțin în apa nu prea adâncă. Cu toate acestea, fundul râului de granit s-a adâncit mai mult decât credea ea, fiind prinsă de un curent. Dusă ce în ce mai repede, ea încerca să se prindă de stâncile și bolovanii mari de pe marginea râului care curgea cu rapiditate. Tot ce-și dorea acum era un tufiș sau un copac să se prindă de el sau o stâncă de care să se agațe. „Isuse, ajută-mă!”, striga ea plângând. Deși Sandy a încercat cu disperare, ea nu a putut opri plonjarea ei în cascadă. Frica îi cuprinsese inima în timp ce curentul o arunca de o parte și de alta înainte de cădere.

Charlene, în vârstă de 17 ani, care se afla încă pe drumeție a ajuns la timp în locul unde apa o împingea pe Sandy într-o parte și în alta. A văzut-o pe sora ei intrând în cascadele mai mici ale râului care dădeau în cascadele mai mari, de unde apa cădea la sute de metri de stâncile de deasupra.

Într-o fracțiune de secundă, cascadele parcă „își înghițiseră prada”. Și apoi Charlene a văzut miracolul! Chiar în fața ochilor ei, o mână invizibilă a împins-o pe Sandy înapoi în cascadă, împotriva curentului, unde s-a fixat pe o stâncă pe care o ținea cu picioarele. În starea ei dezorientată și speriată, Sandy s-a ridicat pe o altă stâncă mare și plată, tremurând și fiind complet epuizată. Apoi, țipând, Charlene a fugit pentru a cere ajutor de la tatăl ei. Coborând cu grijă pe stânci, tatăl își privea fiica ce stătea nemișcată pe stâncă, fiind incapabilă să scoată vreun cuvânt. Apoi a început să suspine. După ce a ajuns la ea, tatăl său care era medic, a îmbrățișat-o, a examinat-o și a observat că nu exista nicio zgârietură sau vânătăie pe corpul ei.

Fiind recunoscătoare, familia i-a mulțumit în seara aceea Domnului pentru Mâna Sa Protectoare. Nimeni nu putea să se îndoiască de faptul că îngerii Domnului au fost cei care au salvat-o pe Sandy în acea zi de la moarte. Dumnezeu și-a ținut promisiunea față de ei: *„Căci El va porunci îngerilor Săi să te păzească în toate căile tale; și ei te vor duce pe mâini, ca nu cumva să-ți lovești piciorul de vreo piatră ”* (Psalmi 91:11, 12).

Protecția împotriva compromisului spiritual

Cartea lui Iov ne spune despre el că „se scula dis-de-dimineață și aducea pentru fiecare din ei câte o ardere-de-tot. Căci zicea Iov: „Poate că fiii mei au păcătuit și au supărat pe Dumnezeu în inima lor”(Iov 1:5).

Satana i-a reproșat Domnului „Nu l-ai ocrotit Tu pe el, casa lui și tot ce este al lui?”

Ellen White ne oferă următorul sfat. *„Dimineața, primele gânduri ale creștinului trebuie să se îndrepte spre Dumnezeu. Munca obișnuită și interesul propriu să fie puse pe plan secundar. Copiii trebuie învățați să respecte și să adore ora de rugăciune... Este*

datoria părinților creștini a face o barieră în jurul copiilor lor, dimineața și seara, prin rugăciune stăruitoare și credință perseverentă. Ei trebuie să-i instruiască cu răbdare învățându-i mereu cu bunătate cum să trăiască pentru a fi plăcuți lui Dumnezeu” (Îndrumarea Copilului p. 519).

Avraam a fost un alt ziditor al altarelor de închinare din Vechiul Testament. Biblia ne povestește despre el de când a ajuns în Țara Canaanului. „Domnul S-a arătat lui Avram și i-a zis: „Toată țara aceasta o voi da seminței tale.” Și Avram a zidit acolo un altar Domnului, care i Se arătase. (Geneza 12:7).

Apoi s-a mutat la Betel și „De acolo a pornit spre munte, la răsărit de Betel, și și-a întins cortul având Betel-ul la apus și Ai la răsărit. A zidit și acolo un altar Domnului și a chemat Numele Domnului.” (versetul 8). Din cauza foametei care era în țară, Avraam a pornit spre Egipt. Apoi s-a întors din nou în Canaan, lângă Betel, „în locul unde era altarul pe care-l făcuse mai înainte. Și acolo, Avram a chemat Numele Domnului.” (Geneza 13:4). Avram s-a încrezut în Domnul și i-a slujit Lui „și Domnul i-a socotit lucrul acesta ca neprihănire.” (Geneza 15:6). Mai târziu, Dumnezeu i-a schimbat numele lui Avram în Avraam (Geneza 17:5). Iar în versetele din Geneza 18:18-19, Dumnezeu spune, „Căci Avraam va ajunge negreșit un neam mare și puternic și în el vor fi binecuvântate toate neamurile pământului. Căci Eu îl cunosc și știu că are să poruncească fiilor lui și casei lui după el să țină Calea Domnului, făcând ce este drept și bine, pentru ca astfel Domnul să împlinească față de Avraam ce i-a făgăduit.”

Atunci când poporul Israel a fost gata să intre în Țara Făgăduită, Moise le-a spus, „Ascultă, Israele! Domnul Dumnezeu nostru este singurul Domn. Să iubești pe Domnul Dumnezeuul tău cu toată inima ta, cu tot sufletul tău și cu toată puterea ta. Și poruncile acestea, pe care ți le dau astăzi, să le ai în inima ta. Să le întipărești în mintea copiilor tăi și să vorbești de ele când vei fi acasă, când vei pleca în călătorie, când te vei culca și când te vei scula.” (Deuteronom 6:4-7). Închinarea la Dumnezeu și învățăturile Sale sunt cele care puteau ține departe poporul de influențele idolatre care îi înconjurau.

Imaginați-vă că aceasta este ultima zi pe planeta Pământ. Iisus, Domnul nostru revine! Mesajul celor 3 solii îngerești a răsunat de la est, la vest, de la un pol, la celălalt. Lumea întreagă a auzit deja vocea puternică a EVANGHELIEI VEȘNICE. Da, este mesajul „ÎNCHINAȚI-VĂ Celui [Creatorului] ce a făcut cerul și pământul, marea și izvoarele apelor!” (Vezi Apocalipsa 14).

Este același mesaj pe care Ilie l-a transmis celor prezenți pe Muntele Carmel atunci când a rezidit altarul și când s-a rugat pentru întoarcerea inimilor oamenilor către Dumnezeu (vezi I Împărați 18). Acesta este același mesaj pe care Ioan Botezătorul (al doilea Ilie) l-a mărturisit pe malul Iordanului „Iată Mielul lui Dumnezeu, care ridică păcatul lumii!” (Ioan 1:29). Este mesajul ultimei zile a lui Ilie, „Iată, vă voi trimite pe prorocul Ilie înainte de a veni ziua Domnului, ziua aceea mare și înfricoșată. El va întoarce inima

părinților spre copii și inima copiilor spre părinții lor!" (Maleahi 4:5-6). Iar acum urmează o pauză solemnă și se aude întrebarea pusă părinților, „Unde este turma care-ți fusese dată, turma de care erai așa de mândru?” (Ieremia 13:20). Privind către „turma sa”, familiile se adună împreună și formează un cerc, și cu inimile deschise și pline de recunoștință, ele răspund, „Iată, eu și copiii pe care mi i-a dat Domnul!” (Isaia 8:18). Ce zi minunată!

Putem să ne revendicăm următoarele făgăduințe? „Se poate lua prada celui puternic? Și poate să scape cel prins din prinsoare? „Da”, zice Domnul, „prada celui puternic îi va fi luată și cel prins de asupritor va scăpa, căci Eu voi lupta împotriva vrăjmașilor tăi și voi scăpa pe fiii tăi.” (Isaia 49:24-25). „Toți fiii tăi vor fi ucenici ai Domnului și mare va fi propășirea fiilor tăi. ” (Isaia 54:13).

Cum putem duce la îndeplinire aceste lucruri în familiile noastre?

Cum ne putem asigura că închinarea noastră este potrivită?

Cineva a spus odată că oamenii sunt ființe care au tendința de a se închina. Cu toții slujim ceva sau cuiva. Unii se închină celebrităților. Unii se închină sporturilor. Unii se închină tendințelor de modă. Unii se închină la propriile conturi bancare. Cea mai potrivită întrebare este, cine primește cea mai multă atenție în viața voastră? Acel lucru sau acea persoană este cel/cea căruia alegi să i te închini.

Versetul din Apocalipsa 17:17 spune că în zilele sfârșitului cei slabi vor ajunge „să se învoiască pe deplin și să dea fiarei stăpânirea lor împăratească până se vor îndeplini cuvintele lui Dumnezeu.” Și acest lucru presupune că fiecare va putea face o alegere cui să i se închine, iar unii dintre ei vor fi amăgiți alegând o închinare falsă, ignorându-L pe Dumnezeu Creator în favoarea învățăturilor contrare sfaturilor Cuvântului Domnului cu privire la adevărata închinare și obligându-i pe toți oamenii să se închine unui dumnezeu fals.

Pe de altă parte, unii oameni fac tot ce le stă în putință pentru a se închina adevăratului Dumnezeu, Iisus Hristos, care ne-a creat pe toți. El ne-a creat pentru a ne închina Lui. În Isaia capitolul 44:6 și versetul 8 spune, „Așa vorbește Domnul, Împăratul lui Israel și Răscumpărătorul lui, Domnul oștirilor: „Eu sunt Cel dintâi și Cel de pe urmă și, afară de Mine, nu este alt Dumnezeu. Este oare un alt Dumnezeu afară de Mine? Nu este altă Stâncă, nu cunosc alta!”

Cui vom alege să slujim, acela ne va conduce gândirea. Slujirea lui Dumnezeu așa cum a fost instituit încă de la început, ne determină călătoria vieții, incluzând viața veșnică. Este esențial pentru noi să facem alegerea corectă. Biblia spune, „Să aveți în voi gândul acesta, care era și în Hristos Isus” (Filipeni 2:5). „Noi însă avem gândul lui Hristos.” (1 Corinteni 2:16). „Celui cu inima tare, Tu-i cheazășuiești pacea; da, pacea, căci se încrede în Tine.” (Isaia 26:3). Astfel am putut descoperi în Sfânta Scriptură un conflict al modurilor

de gândire, al mintalităților, mai ales în aceste ultime zile ale marelui conflict dintre bine și rău.

Fiecare dintre noi trebuie să o ia o decizie, în mod individual, dacă vom alege să ne încredem în vrăjmașul femeilor, copiilor și al bărbaților sau vom alege să ne încredem în Hristos. Atunci când poporul Israel a pășit în țara făgăduinței, Iosua care se afla în fruntea lor le-a spus - „Și dacă nu găsiți cu cale să slujiți Domnului, alegeți astăzi cui vreți să slujiți: sau dumnezeilor cărora le slujeau părinții voștri dincolo de râu, sau dumnezeilor amoriților, în a căror țară locuiți. Cât despre mine, eu și casa mea vom sluji Domnului.” (Iosua 24:15).

În căminul creștin modern, închinarea în familie îi învață pe copii despre Dumnezeu și despre planul Lui pentru viețile noastre. Închinarea este raportată la cunoștințele biblice și importanța ei în viețile noastre. De asemenea, aceasta oferă oportunitatea de a accepta cât mai devreme planul de mântuire în viețile noastre și de ne lua angajamentul de a-l sluji în diferite moduri. Atunci când închinarea în familie este atractivă, îl are ca temelie pe Hristos și are activități specifice vârstei, legătura dintre membrii familiei devine tot mai strânsă.

Cum este închinarea voastră în familie?

Vă doriți ca momentele voastre de închinare în familie să devină o experiență regulată și dinamică? Vă doriți să le oferiți și celorlalți prin închinarea zilnică, mana spirituală a relației cu Hristos? Pot deveni aceste momente de calitate și atractive pentru toți membrii familiei?

Atunci când John Elick și soția sa au plecat într-o expediție în Jungla Amazoniană din Peru trăind printre triburile din zonă, au fost nevoiți să-și ia cu ei în călătorie papagalul lor.

Papagalul îi auzise acasă cântând un cântec în timpul momentelor de închinare. După un timp, atunci când se apropia ora pentru momentele de închinare în familie, papagalul începea să cânte cântecul acela, chiar dacă nimeni nu sosise încă, pentru că știa că era ora destinată închinării. Da, închinarea în familie ar trebui să fie un obicei regulat de două ori pe zi, atunci când este posibil, chiar dacă unul sau mai mulți membri nu pot fi prezenți.

Încercați să-i implicați și pe copii în momentele de închinare. Într-o familie cu 2 fii aflați la începutul adolescenței, familia s-a adunat într-o seară, iar tatăl le-a împărțit bilețele de hârtie. El a spus: „Am făcut multe lucruri împreună și îmi doresc să faceți o listă cu cele mai interesante experiențe pe care le-am avut împreună ca familie.” Toată lumea a început să scrie. Între timp au început să le citească pe rând. Tatăl a rămas surprins de ceea ce citea. Prima dată a citit despre vacanța de familie de canotaj pe râul Pierre Marquette, unul dintre cele mai rapide râuri din Peninsula Michigan Peninsula. Băieții au

urcat într-o canoe. Tatăl și mama s-au urcat într-o a doua canoe cu mâncarea, sacii de dormit și cortul.

Nici măcar nu trecuseră de prima curbă a râului care curgea rapid și „Boom”! canoarea lor a lovit un buștean scufundat și s-a răsturnat. Noua cameră Canon a tatălui a căzut în apă și s-a dus la fund și nu au mai putut-o recuperat. În final, au ajuns la primul camping după lăsarea întinericului. Ei au montat cortul umed și au făcut un foc pentru a usca doi dintre sacii de dormit. Fiul lor, John, mergea pe malul râului, chicotind despre baia surpriză a părinților săi când s-a împiedicat de propriul sac de dormit pe care îl lăsase în cale și l-a aruncat din greșeală în râu. A doua zi, celălalt fiu, Wes, stătea în picioare în cealaltă canoe, uitându-se la un cuib de viespi atârnat de creanga unui copac și a căzut în apă! Canoarea lovide o stâncă ascunsă în apă și astfel a căzut în râu! Ce vacanță de 14 de zile! A plouat zece din acele zile. Dar nimeni nu a fost rănit. Dumnezeu i-a protejat și au avut un timp frumos pe care l-au petrecut împreună.

După ce au terminat altarul de seară și au povestit despre peripețiile prin care au trecut în vacanța aceea de familie, băieții au spus, „Tată! Chiar ne-a plăcut! Hai să mai organizăm un astfel de moment și altădată!”

Într-o altă ocazie, John și Wes se pregăteau de școală când mama lor a chemat familia la micul dejun. Când au intrat în bucătărie, copiii surprinși s-au uitat unul la celălalt. „Ce este astăzi? Ziua ta? Nu, ziua mea? Nu!” Masa era foarte frumos decorată cu lumânări și flori. Tata a spus: „5 decembrie, ce s-a întâmplat pe decembrie?”

Deodată, fața lui John s-a înroșit. „Îmi amintesc acum! Am fost botezați acum trei ani!” Apoi mama a scos certificatele de botez pe care le semnaseră promițându-i lui Iisus că o să-L urmeze în toate lucrurile. Ei le-au spus fiilor lor că sunt mândri de deciziile pe care le-au luat și astfel s-au rugat împreună mulțumindu-l lui Dumnezeu pentru bunătatea Sa și pentru momentele lor speciale. Apoi mama a pus pe masă un mic dejun delicios. Nimeni nu s-a plâns de acest moment special de închinare în familie!

Numitorul comun al acestor 3 experiențe este sărbătoarea, așa cum și închinarea eficientă implică SĂRBĂTORIREA.

Cum poate fi închinarea eficientă?

Dr. Edgel Phillips, pe când era încă student la Universitatea Andrews, a făcut o cercetare despre scopurile și metodele de închinare ale familiei din cadrul Bisericii Adventiste de Ziua a Șaptea. El a descoperit că cele mai eficiente metode pentru apropierea de Dumnezeu țineau de aspectele relaționale ca parte a atmosferei din timpul momentelor de închinare.

Interacțiuni personale:

Salutul reciproc,

Împărtășirea experiențelor zilei,

Discutarea problemelor,
Exprimarea recunoștinței față de lucrurile întâmplare,
Cerere de iertare pentru lucrurile greșite față de ceilalți,
Discutarea despre ceea ce înseamnă Dumnezeu pentru fiecare,
Citarea făgăduințelor regăsite în Sfânta Scriptură.

Aprecieri personale:

Un sentiment de apartenență și acceptare,
Un sentiment de dragoste și stare de bine,

Rugăciunea împreună:

Rugăciunea de dimineață sau de seară,
Invitarea Duhului Sfânt în viața fiecărei persoane,
Împărtășirea nevoilor pentru rugăciune,
Rugăciunea să fie făcută de persoane pe rând.

Rugăciunea eficientă include 2 aspecte importante.

1. Noi vorbim cu Dumnezeu. Îi transmitem mulțumirea, lauda, nevoile și cererile noastre. Ne rugăm pentru copiii noștri, pentru cei care se luptă din răspuțeri cu vrăjmașul și pentru nevoile noastre de zi cu zi.

2. Dumnezeu ne vorbește. Rugăciunea este un mod de comunicare reciprocă - nu doar că noi Îi vorbim lui Dumnezeu, ci adesea uităm să ascultăm Vocea Sa care ne vorbește. Desigur, prin rugăciune și studiul Cuvântului Său - Biblia, noi Îl ascultăm pe El. Dumnezeu ne vorbește, de asemenea prin tăcere, prin impresiile Duhului Sfânt, dar nu ne luăm întotdeauna timpul necesar pentru a asculta Vocea Lui. Copilul Samuel a auzit Vocea Domnului care-l striga, „Samuel, Samuel.” Scriptura ne spune, „Urechile tale vor auzi după tine glasul care va zice: „Iată drumul, mergeți pe el!”, când veți voi să vă mai abateți la dreapta sau la stânga.” (Isaia 30:21).

Cu ani în urmă, John B. Youngberg și soția sa, Millie, se aflau pe genunchi, citind și stăruind în rugăciunea lor.

John tocmai își terminase doctoratul și avea nevoie să primească un telefon. Potențialii angajatori l-au contactat de la mai multe conferințe, dar aceste posturi nu păreau potrivite, deoarece soția sa era angajată la Universitatea Andrews (UA). Oare putea auzi Dumnezeu rugăciunea lor și să îi ofere un post mai aproape de Universitatea Andrews? În timp ce îl rugau din toată inima pe Dumnezeu, a sunat telefonul. După ce a răspuns, un profesor i-a spus că tocmai a venit de la o reuniune a comitetului de profesori din cadrul Departamentului de Educație și că au votat pentru a recomanda vice-

președintelui universității, ca John să fie angajat pentru Programul de Educație religioasă. În acea primă vară, sarcina de predare a lui John a fost ușoară, iar Millie a sugerat să înceapă un seminar despre viața de familie, pe care l-au susținut la Universitatea Andrews în acea vară. Acest seminar, numit mai târziu Family Life International, a continuat timp de 25 de ani la Universitatea Andrews și a servit numeroșilor studenți din șase divizii ale Bisericii Adventiste de Ziua Șaptea. Ce credeți? A auzit Dumnezeu și a răspuns rugăciunii lor? - Da! Mai mult decât ceea ce ar fi putut cere sau gândi!

Care este rezultatul închinării eficiente?

Unitatea familiei este un rezultat al închinării consecvente în familie. Un proverb spune: „Familia care se roagă împreună, rămâne împreună”. O ilustrare a acestui lucru compară familia cu o roată cu spițe legate de un butuc. Butuc-ul îl reprezintă pe Iisus. Membrii familiei sunt spițele. Cu cât spițele se apropie mai mult de butuc, cu atât mai aproape sunt una de cealaltă. De asemenea, cu cât membrii mai apropiați ai familiei vin la Iisus – nucleul – cu cât sunt mai uniți unii cu alții.

Un alt beneficiu este o comunitate a bisericii mult mai puternică, rezultatul natural al familiilor devotate pentru slava lui Dumnezeu. Pe măsură ce aceste beneficii ajung la comunitatea mai largă, are loc o mai mare mobilizare creștină și mărturia altora are un efect de undă în ridicarea omenirii. Ceea ce cultura noastră de astăzi a distrus, mesajul lui Ilie va restabili. „Ucenicii l-au pus întrebarea următoare: „Oare de ce zic cărturarii că întâi trebuie să vină Ilie?” Drept răspuns, Isus le-a zis: „Este adevărat că trebuie să vină întâi Ilie și să așeze din nou toate lucrurile.” (Matei 17:10-11). Ellen White declară: „Refacerea și înălțarea oamenilor încep în cămin.” (Divina vindecare, p. 349).

Așa cum am discutat despre diferitele aspecte ale închinării în familie, ați putea spune că am adunat pietrele sparte, astfel încât să putem reconstrui altarele din casele noastre. Acest lucru este important, dar pe măsură ce medităm, haideți să ne întoarcem la cel mai important punct. Cheia succesului închinării în familie este să fie centrată pe Hristos. Sacrificiul nevinovat, care reprezintă Mielul lui Dumnezeu, se află pe altar. El ne răscumpără pentru Sine, luându-ne păcatele și pregătindu-ne pentru Împărăția Sa glorioasă.

Un tată a călătorit câteva zile cu probleme de serviciu și s-a întors acasă vineri. Atunci el și-a adunat familia la apus pentru începerea Sabatului. Alegând un subiect, el s-a simțit inspirat să împărtășească aceste versete despre sacrificiul lui Iisus din cartea lui Isaia, într-un mod personal, „Totuși El suferințele noastre le-a purtat și durerile noastre le-a luat asupra Lui, și prin rănilor Lui suntem tămăduiți” (Isaiah 53:4-5). Apoi tatăl a decis să descrie drumul lui Iisus de la zidurile cetății Ierusalimului până la Golgota, locul unde tâlharii erau executați.

De asemenea, tatăl le-a citit cuvintele lui Iisus de pe cruce.

Primele 3 propoziții au fost pentru alții. În primul rând, atunci când soldații au bătut cuiele în mâinele și picioarele lui Iisus, El s-a rugat, „Tată, iartă-i, căci nu știu ce fac!” (Luca 23:34). A doua intervenție a lui Iisus a fost pentru tâlharul de pe crucea de lângă el care, deși a murit pentru păcatele sale, a fost mântuit. Iisus l-a asigurat pe tâlhar că va fi cu el în ceruri. „Adevărat îți spun că astăzi vei fi cu Mine în rai”(Luca 23:43). Apoi Iisus, văzându-și mama îndurerată, sprijinindu-se de apostolul Ioan la piciorul crucii, i-a spus lui Ioan să aibă grijă de mama Sa cât El va fi plecat. (Ioan 19:26-27).

Apoi tatăl a continuat. „Ultimele 4 intervenții ale lui Iisus au fost despre Sine. Iisus a suferit acolo pentru TINE - Ralph, Grace și Bobby, pentru mine și mama voastră. El a luat locul nostru pe cruce. El s-a umilit. În timpul acestei agonii extreme, Iisus nu a putut vedea Fața Tatălui Său, deși Tatăl Său se afla în apropierea crucii, îndurerat. Iisus a plâns și a strigat cu voce tare, „Dumnezeul Meu, Dumnezeul Meu, pentru ce M-ai părăsit?” (Matei 27:46).

Lui Iisus i s-a făcut sete și i-a cerut apă, „Mi-e sete.” (vezi Ioan 19:28). El nu mai băuse nimic de la cina cea de taină din camera de sus, din seara anterioară. În condiția Sa umană, lui Iisus i s-a făcut sete, sperând ca în curând să bea din apa vieții din veșnicie. Apoi o voce puternică s-a auzit ca un ecou asupra creațiunii, Iisus a strigat, „S-a isprăvit!” (Ioan 19:30). Planul de mântuire pentru toți păcătoșii era complet. Cel care a coborât pe pământ să salveze pe - Ralph, Grace, Bobby, Mama, Tata și pe toți oamenii a biruit! Satana a fost biruit! Apoi când capul încoronat al lui Iisus a căzut în moarte, El a repetat un psalm preferat, „Tată, în mâinile Tale Îmi încredințez duhul!” (vezi Luca 23:46).”

Apoi tatăl a privit către copiii lui și a observat că aveau lacrimi în ochi. El a spus: „O, cât de mult ne iubește Isus pe fiecare dintre noi!” Ce bucurie și speranță avem datorită marelui Său sacrificiu!”

Apoi, când capul încoronat al lui Isus a căzut în moarte, el a repetat un psalm preferat, „în mâinile tale îmi încredințez duhul” (vezi Luca 2:46), tata s-a uitat în jurul sufrageriei și a observat că erau lacrimi în ochii celor trei copii ai săi și în ochii mamei. El a spus: „O, cât de mult ne iubește Isus pe fiecare dintre noi!” Ce bucurie și speranță avem datorită marelui Său sacrificiu!”

Mame, tați, copii, foarte curând vom avea un alt altar de închinare. Și acesta nu va fi în această lume tristă, ci în cer. Isus va aduna împreună „întreaga familie, în ceruri și pe pământ” (Efeseni 3:15). Observați că „întreaga noastră familie”, care a fost separată timp de 6,000 de ani, va fi unită acolo. Atunci orice genunchi se va pleca și orice limbă va mărturisi că El este Împăratul împăraților și Domnul domnilor! (Isaia 45:23 și Filipeni 9-11).

John B. Youngberg, PhD, este un profesor pensionat din cadrul Universității Andrews, Berrien Springs, MI, USA.

CU TOATĂ INIMA PENTRU O VIAȚĂ ÎNTREAGĂ!

Jasmine Fraser

REFERINȚE BIBLICE

Efeseni 6:1-4; Deuteronom 6:4-9

INTRODUCERE

Povestea este relatată de către un tânăr care a lăsat o impresie foarte bună vecinei sale, o doamnă în vârstă. În fiecare zi, tânărul o ajuta pe bătrână cu treburi prin curte sau o ajuta cu căratul pungilor de cumpărături de la mașină.

Într-o zi, din curiozitate, bătrâna l-a întrebat pe tânăr - „Fiule, cum ai devenit o persoană atât de bună?”

Tânărul i-a răspuns - “Păi atunci când eram mai mic, aveam o problemă cu țaratul.”

Înainte ca bătrâna să ceară alte detalii în legătură cu răspunsul oferit, tânărul a continuat, “Vedeți dumneavoastră, pe vremea aceea părinții mă “târau” după ei la biserică în Sabat, apoi mă târau la programul de Duminică seara sau la orele de rugăciune de miercuri seara.”

Dincolo de umorul acestei povestiri este realitatea sobră a eforturilor părinților de a-i crește „în musturarea și învățătura Domnului” (Efeseni 6:4). Cred că mulți părinți fac tot posibilul pentru a crește copiii după placul Domnului. Dar, pe măsură ce societatea devine o eră post-creștină¹, responsabilitatea de a-i crește și de a-i mustra pe copii pentru onoarea lui Dumnezeu devine din ce în ce mai rară.

Unitatea familiei a fost instituită la creație și rânduită divin pentru a prezenta și perpetua atributele caracterului lui Dumnezeu, pentru a păstra identitatea și bunăstarea fiecărui membru al familiei și pentru a oferi o conducere adecvată pentru o societate mai stabilă.² Relațiile de familie formează sau distrug societatea. De-a lungul timpului, observăm că evlavia, rolul și scopul familiei sunt amenințate de natura fluidă a valorilor societății. Prin urmare, trebuie să ne dăm seama că este nevoie de mai mult decât să ne târâm sau să ne obligăm copiii să vină la biserică pentru a le insufla principii care îl onorează pe Dumnezeu.

Pur și simplu suntem dezamăgiți de studiile în curs de desfășurare cu privire la participarea la serviciile de închinare a adolescenților și a tinerilor. Majoritatea tinerilor își pierd interesul atunci când vine vorba despre întâlnirile religioase organizate.³

În contextul pandemiei globale, problemele familiilor devin tot mai complexe, în special pentru familiile care au copii mici și se confruntă cu provocările emoționale care afectează procesul de dezvoltare al copiilor și calitatea relației părinte-copil. În calitate de biserică este esențial să găsim diferite mijloace prin care să îi putem ajuta pe tinerii noștri din biserică să-și reafirme credința în Hristos și să se alăture serviciilor de închinare.

În același timp este crucial să răspundem nevoilor părinților care au adolescenți, să-i ajutăm să treacă cu bine peste provocările emoționale și să ne implicăm astfel încât să îi ajutăm pe copii să își dezvolte o credință de durată și să-și ia angajamentul față de Hristos și comunitatea locală. Studiile au arătat că un factor important care contribuie la o credință matură, la valori de viață și angajamentul față de Hristos în comunitatea creștină este procesul de comunicare din părinte și copil în timpul creșterii lor.⁴

Alte studii au arătat că "o comunicare pozitivă în cadrul familiei duce la dezvoltarea valorilor și competențelor sociale ale copiilor."⁵ Adesea, necesită mult efort depus pentru îmbunătățirea comunicării dintre soți. În consecință, este de asemenea esențial pentru noi să punem la dispoziție resurse pentru a-i ajuta pe părinți să aibă relații funcționale cu copiii lor.

Context și aplicație

Relația părinte-copil reprezintă una dintre cele mai importante relații existente pe care un copil ar putea să o experimenteze. Influența acestui tip de relație apare încă din copilărie și afectează dezvoltarea copilului până când ajunge la maturitate, având efecte inclusiv în relațiile de căsătorie.⁶

Factori precum comportamentul părinților sau stilurile parentale, stilurile de atașament ale copiilor, practicarea influenței reciproce de calitate a relației dintre părinte și copil, toate afectează în mod pozitiv sau negativ modul de gândire al copilului, capacitatea emoțională sau dezvoltarea spirituală.

Atenția și răspunsul părinților la nevoile fizice și emoționale ale copiilor determină calitatea atașamentului emoțional al unui copil, precum și dinamica relației părinte-copil. În esență, relațiile părinte-copil sunt factori determinanți ai calității vieții unei persoane de-a lungul generațiilor.

Nu este de mirare că Biblia este plină de instrucțiuni despre dezvoltarea și menținerea relațiilor funcționale părinte-copil. Deși lucrurile se schimbă odată cu schimbarea culturii și societății, Cuvântul lui Dumnezeu rămâne neschimbat. Este benefic să îi îndrumăm pe părinți în construirea unei relații funcționale cu fiecare copil.

Astăzi vom arunca o privire asupra câtorva sfaturi regăsite în Biblie cu privire la dinamica relației părinte-copil și pe parcurs vom studia câteva modalități prin care părinții pot dezvolta sau menține relații sănătoase cu copiii lor. În ultimul rând, scopul nostru este

de a-i instrui pe părinți și de a-i ajuta să-și îndrume la rândul lor copiii pentru o viață devotată lui Hristos și bisericii Sale.

Unul dintre pasajele Scripturii care este deseori folosit ca îndrumare în relația dintre părinte-copil se regăsește în Epistola către Efeseni 6:1-4. În acest pasaj, accentul este pus pe versetele de la 1-3 unde se spune că copiii trebuie să asculte de părinți, indiferent de circumstanțe. Însă, mai puțin se ia în considerare versetul 4. Fără nicio îndoială, Dumnezeu le poruncește copiilor să umble în ascultare față de părinții lor și în primul rând față de El. Dar este necesar să evidențiem faptul că un factor important pentru o relație funcțională este reciprocitatea. Pentru a dezvolta acest factor în fiecare relație este necesar să conștientizăm nevoile ambelor părți ale relației. Prin urmare, relațiile părinte-copil nu trebuie să fie o tranzacție unilaterală prin care părinții să stabilească reguli pentru copiii lor. În schimb, trebuie să existe un echilibru sau reciprocitate între părinte și copil.

Reciprocitatea în relația părinte-copil se bazează pe "grijă și respect reciproc precum și o comunicare deschisă"⁷. Acest lucru presupune că părinților le-a fost încredințată responsabilitatea de a crea un mediu sigur în care nevoile copiilor sunt îndeplinite, preocupările și interesele lor sunt cunoscute și validate și unde se poate dezvolta încrederea. Încrederea este esențială în contextul relațional dintre membrii familiei, precum și în relația fiecărui membru al familiei cu Dumnezeu. În acest context, copiii sunt îndemnați să asculte de părinții lor. Practicarea reciprocității în relația părinte-copil a arătat că cei mici au avut mai puține probleme de comportament și le-au fost dezvoltate abilitățile competenței sociale.⁸

În ultimul rând, atât părinți cât și copiii au de câștigat mintală, emoțional și spiritual din practicarea exercițiului reciprocității.

Este foarte important să luăm în considerare faptul că modelul reciprocității își are bazele în Sfânta Scriptură. Biblia folosește un limbaj specific pentru părinți pentru a explica „relația dintre Dumnezeu Creator și creațiile sale”⁹, punându-l pe Dumnezeu în rolul de Tată. Dovada reciprocității dintre părinte-copil se regăsește în Scriptură prin invitația lui Dumnezeu să „veniți să vedeți” și să experimentăm dragostea și compasiunea unui tată. (Isaia 1:18; Psalmii 103:13; 2 Corinteni 6:18). Venirea la Dumnezeu Tatăl și experimentarea zilnică a frumuseții interacțiunii divine-umane, stabilește astfel temelia relației părinților cu copiii lor. Relațiile părinților cu Dumnezeu în calitate de Tată sunt esențiale în timp ce se străduiesc să îi îndrume pe copii pe calea Domnului.

Este aproape imposibil să înveți despre un subiect sau să prezinți pe cineva despre care avem puține informații sau deloc. De asemenea, este greu pentru un părinte să învețe un copil despre un Dumnezeu cu care nu are nici o relație.

Părinți, pe măsură ce vă străduiți să integrați practica reciprocității în relația voastră cu fiecare copil, vă încurajez să reflectați asupra acestui model biblic al relației părinte-copil. Lăsați experiența voastră cu Tatăl ceresc să vă ghideze întâlnirile cu fiecare copil.

Un alt pasaj din Scriptură care este fundamentală pentru înțelegerea și practicarea unei relații funcționale părinte-copil se găsește în Deuteronom 6:4-9. În acest pasaj sunt prezentate câteva lecții despre modul în care părinții își pot disciplina copiii. În acest context, vom pune accent pe 3 elemente cheie pe care le consider de folos pentru părinți în relațiile lor cu copiii. Aceste puncte incluse în responsabilitatea părinților sunt - a) ascultarea de Dumnezeu, b) dragostea față de Dumnezeu și c) educarea copiilor.

Ascultarea de Dumnezeu

Deuteronom 6:4 este ca un ecou care ne îndeamnă să auzim ce vrea să spună Dumnezeu: „Ascultă, Israele!” Este foarte important faptul că acest apel nu este doar pentru părinți; ci pentru întregul popor al lui Israel și nu în ultimul rând pentru noi. Un apel la ascultare este fundamentală pentru scopul vieții unei persoane. Auzul oferă indicații sau instrucțiuni despre a fi sau cu privire la o anumită sarcină.

Răspunsul nostru la apelul ascultării poate fi spontan, selectiv sau urgent. Răspunsul spontan reprezintă un atribut natural al celor 5 simțuri (ex., văzul, gustul, mirosul și auzul și văzul). În mod spontan auzim zilnic conversațiile celor din jurul nostru. Auzim ciripitul păsărilor sau foșnetul frunzelor legănându-se în vânt, dar de multe ori nu răspundem direct la ceea ce auzim în aceste contexte.

Un alt nivel al ascultării este de tip selectiv: un proces prin care ne alegem să auzim ceva ce ne dorim sau este în interesul nostru. De multe ori filtrăm ceea ce nu ne place. Un părinte aude râsul sau chemarea urgentă a unui copil mai presus de toate celelalte voci ale copiilor de la locul de joacă aglomerat. Cu o ascultare selectivă, răspunsurile noastre se bazează, de obicei, pe rezultatele dorite sau anticipate ale unei situații date.

Al treilea nivel al ascultării este auzul atent: Procesul de a fi atent mintală și spiritual la ceea ce se comunică cu *intenția de a acționa cu privire la ceea ce se aude*. În acest context, ne vom concentra pe ascultarea atentă în timp ce căutăm să înțelegem ceea ce este comunicat în versetul 4. Moise, slujitorul lui Dumnezeu, a chemat pe Israel să *asculte* ceea ce era comunicat, cu intenția de a reacționa la ceea ce au auzit. Îndemnul pentru ascultare a fost un apel și ascultarea aceasta a avut rolul de validare cu privire la identitatea poporului ca fii ai lui Dumnezeu.

Dar a fost, de asemenea, o chemare de a medita asupra singurului Dumnezeu adevărat. Ca popor, Israelul se afla la marginea țării făgăduite, un mediu păgân în care se practica închinarea la idoli. Lor trebuia să li se reamintească astfel să nu-l confunde pe singurul Dumnezeu adevărat cu zeii oamenilor.

Ca și Israelul din vechime, chemarea de a asculta ni se aplică și nouă, astăzi, când citim Cuvântul lui Dumnezeu și când stăruim în rugăciune. Această chemare specifică de ascultare de Dumnezeu este pentru toți oamenii, inclusiv pentru părinții care vor să-și

educe copiii prin dragostea și mustrarea lui Dumnezeu. Uneori ne este greu să auzim clar ceea ce ne spune Dumnezeu din cauza haosului din cultura și societatea noastră.

Din acest motiv, trebuie să avem punem în inimile noastre dorința de a ne antrena să ascultăm de Dumnezeu în funcție de situația prin care trecem.

Ne antrenăm auzul nostru spiritual pentru a-L auzi pe Dumnezeu prin studierea profundă a Scripturii pentru că este o „candelă pentru picioarele mele și o lumină pe cărarea mea ” (Psalmii 119:105). De asemenea, ne antrenăm ascultarea în momentele pe care le petrecem în taină cu El. Prin aceste cuvinte inspirate, ni se amintește că trebuie ca fiecare dintre noi să-L auzim vorbind inimii noastre. Când orice glas amuțește și așteptăm în liniște înaintea Lui, tăcerea sufletului face și mai clar glasul lui Dumnezeu. El ne îndeamnă: “Fiți liniștiți și să știți că Eu sunt Dumnezeu.” (Psalmii 46, 10). Numai așa poate fi găsită adevărata odihnă. Și aceasta e pregătirea adevărată pentru aceia care lucrează pentru Dumnezeu. În mijlocul mulțimii grăbite și în vârtoarea activității intense a vieții, sufletul astfel înviorat va fi înconjurat cu o atmosferă de lumină și pace. Viața va răspândi un miros plăcut și va descoperi o putere divină, care va ajunge la inima oamenilor ¹⁰.

Dragostea față de Dumnezeu

După apelul de avertizare cu privire la ascultare urmează o poruncă pentru a-L iubi pe Dumnezeu cu toată inima, cu tot cugetul și cu toată puterea. Cu privire la porunca despre iubirea față de Dumnezeu nu trebuie să pierdem din vedere măsura cu care ar trebui să-L iubim pe Dumnezeu. Chemarea de a-l iubi pe Dumnezeu total denotă un act de devotament și ascultare care este motivat și susținut de capacitățile noastre mintale și emoționale. Pentru a-l iubi pe Dumnezeu mai presus de toate înseamnă să avem o legătură strânsă cu El, să avem sentimente puternice și dorința de a fi cât mai aproape de El; este o chemare de a ne găsi plăcerea în El. Dragostea față de Dumnezeu implică un atașament emoțional puternic și dorința de a trăi cât mai mult în prezența Sa. Iubirea față de Dumnezeu presupune ca El să devină singurul scop pentru loialitatea și închinarea noastră.

Această chemare la iubire ne ține departe de două extreme: o mărturisire superficială a iubirii față de Dumnezeu, fără prea multă pasiune și entuziasm, fără ascultare de legământ. „Acolo unde iubirea adevărată față de Dumnezeu există în inimă, ea se va manifesta în privința voinței sale și în păzirea cu sârguință a poruncilor sale.”¹¹

Părinții și copiii sunt chemați deopotrivă să-l iubească pe Dumnezeu mai presus de toate, iar răspunsul părinților față de această poruncă va avea efecte pe termen scurt și lung asupra capacității copiilor de a-L iubi pe Dumnezeu din toată inima.

Ceea ce practică părinții devine un ajutor viu pentru copii pentru că aceștia sunt mai predispuși să accepte ceea ce văd, mai mult decât ceea ce li se spune. În cele din urmă, pe măsură ce părinții răspund cu o dorință profundă de iubire față de Dumnezeu,

experiențele lor au impact asupra relațiilor cu copiii lor și servesc ca exemple de iubire pentru El.

Educarea copiilor

După ce au ascultat porunca de a-L auzi și de a-L iubi pe Dumnezeu, părinților le este încredințată responsabilitatea de a-și învăța copiii. Ei trebuie să scrie sau să graveze porunca lui Dumnezeu în dimensiunile cognitive și afective ale copiilor lor. Procedând astfel, ei au datoria de a transmite în copiilor lor legământul pe care îl au cu Dumnezeu.

Este foarte interesant să observăm că în versetul 6, Dumnezeu i-a spus lui Israel să păzească ceea ce le-a spus în inimile lor. A păstra în inimă înseamnă să prețuiești. Ei trebuie să prețuiască făgăduințele lui Dumnezeu și experiențele lor cu privire la puterea Sa manifestată în viața lor. După ce au făcut acest lucru, ei trebuie să-i învețe cu chibzuință pe copiii lor. Prin răspunsurile personale la chemarea de a-L auzi pe Dumnezeu și de a-L iubi mai presus de orice, părinții devin acum modele vii prin care copiii lor înțeleg învățăturile care le-au fost împărtășite și cresc astfel în cunoașterea și înțelegerea lor despre Dumnezeu.

Cu privire la influența părinților și responsabilitatea lor față de dezvoltarea spirituală și bunăstarea copiilor lor, Ellen White spune - "cu cât sunt mai nobile scopurile, cu atât mai înalte sunt înzestrările mintale și spirituale" și "cu cât sunt mai bine dezvoltate puterile fizice ale părinților, cu atât va fi mai bună moștenirea dată copiilor lor. Cultivând ceea ce este mai bun în ei înșiși, părinții exercită o influență în modelarea societății și înnobilarea generațiilor viitoare."¹²

Prin învățăturile lor, părinții le transmit copiilor moștenirea experienței lor cu privire la credințioșia lui Dumnezeu și dovada devotamentului lor față de El. Chemarea de a-i învăța pe copii poruncile lui Dumnezeu mereu și în diferite locuri sugerează importanța și implicațiile pe termen lung ale învățăturilor lui Dumnezeu. Lecțiile de genul acesta necesită un timp special și nu se rezumă doar la închinarea în Sabat, programul special de duminică seara sau ora de rugăciune de miercuri seara. Aceste momente nu sunt limitate la întâlnirile de la altarul de dimineață și cel de seară. Învățăturile Domnului sunt dinamice, incluzând dezvoltarea abilităților cognitive, afective și comportamentale și sunt cele care stau la baza legământului fiecăruia dintre noi cu Dumnezeu pe tot parcursul vieții și care se transmit mai departe din generație în generație.

Îndemnul de a-i învăța pe copii prin diferite metode, indiferent de context indică faptul că Dumnezeu trebuie să fie onorat și slăvit în orice domeniu al vieții noastre. Să le legăm ca un semn de aducere aminte la mâini și să ne fie ca niște fruntarii între ochi presupune să-L lăsăm pe Dumnezeu să ne îndrume fiecare pas și acțiune. Să scriem pe ușorii casei noastre Cuvântul Domnului înseamnă să permitem poruncilor să pătrundă în fiecare experiență a vieții noastre. În cultura actuală, există o practică destul de comună

printre creștini de a-și compartimenta viața în valorile spirituale și cele seculare, un proces prin care Hristos și valorile morale creștine sunt deseori excluse din viețile lor. Un răspuns potrivit pentru a învăța și astfel a-L onora pe Dumnezeu în toate aspectele vieții noastre discreditează această idee și practica separării vieții creștino-spirituale și a vieții seculare. Dumnezeu își dorește să fie prezent în toate aspectele vieții noastre.

CONCLUZIE

În acest context am discutat despre importanța relațiilor funcționale părinte-copil și contribuția lor la bunăstarea mintală, emoțională și spirituală atât a părinților, cât și a copiilor. Stabilitatea acestor relații este sporită prin interacțiunile din procesul de comunicare dintre părinți și copii dar și răspunsul părinților în ceea ce privește „ascultarea” și „iubirea” totală de Dumnezeu. În timp ce părinții reproduc reciprocitatea în relația lor cu copiii lor și răspund în ascultare devotată față de chemarea de a-L auzi și iubi pe Dumnezeu, aceste experiențe contribuie la dezvoltarea mintală, emoțională și spirituală a copiilor și servesc drept cele mai bune practici pentru ucenicia în familie.

O modalitate simplă prin care ne noi, în calitate de biserică, putem ajuta relațiile părinte-copil este de a crea contextul în care părinții sunt susținuți spiritual și emoțional. Consider că pe lângă misiunile pe care le avem pentru copii, tineri, femei și bărbați, poate exista și un departament special pentru părinți și slujirea lor. Prin această misiune, le putem oferi suport mamelor și taților în educarea reciprocității în relațiile lor cu copiii.

Scopul slujirii părinților este de a a-i ajuta să-și îmbogățească relațiile lor personale cu Dumnezeu. Ca urmare a acestor experiențe, părinții sunt pregătiți să fie o sursă primară de ucenicie pentru copiii lor. Slujirea părinților poate fi realizată printr-un model relațional triunghiular, format din relații biserică-părinte, părinte-copil și biserică-copil.¹³

Acest lucru presupune să investim în susținerea părinților pentru ca ei la rândul lor să-și hrănească copiii spiritual și emoțional. Și prin lucrarea noastră cu copiii, noi reafirmăm ceea ce le-a fost insuflat de către părinți.

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

¹ Barna, G. (2018). Atheism doubles among Generation Z. Millennials generation. Retrieved from <https://www.barna.com/category/millennials-generations/>

² Gangel, K. O. (1977a). Toward a biblical theology of marriage and family: Part 1: Pentateuch and historical books. *Journal of Psychology & Theology*, 5(1), 55–69.

³ Kinnaman, D., & Hawkins, A. (2011). *You lost me: Why young Christians are leaving church...and rethinking faith*. Grand Rapids, MI: Baker Books.

⁴ Fraser, J. (2018). *Family relational dialectics: A systemic model for explaining relational factors contributing to adolescents' faith maturity, life values, and commitment to Christ* (Doctoral dissertation), Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No: 10844479)

⁵ LaBeach Pollard, P. (2012). *Raising a leader God's way*. Hagerstown, MD: Review and Herald. p. 23.

⁶ Seegobin, W. (2014). The parent-child relationship – Chapter 4 from "*Christianity and Developmental Psychology: Foundations and Approaches*." p. 99. http://digitalcommons.georgefox.edu/gcp_fac/139

⁷ Seegobin W. (2014). p. 101.

⁸ Deater-Deckard, K., Atzaba-Poria, N., & Pike, A. (2004). Mother- and father-child mutuality in Anglo and Indian British families: A link with lower externalizing problems. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 613, 616.

⁹ Balswick, J. O., Balswick, J. K., and Thomas, F. V. (2021). *The Family: A Christian Perspective on the Contemporary Home*. Grand Rapid: MI. p. 6.

¹⁰ White, E. G. (1898) *The Desire of Ages*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing. p. 363.

¹¹ Spence-Jones, H. D. M. (1909). *Deuteronomy*, The Pulpit Commentary. New York, NY: Funk & Wagnalls, p. 119.

¹² White, E. G. (1952). *The Adventist Home: Counsels to Seventh-day Adventist Families*. Southern Publishing Association, Nashville TN. p. 172.

¹³ Fraser, J (2018). p. 166-179.

Jasmine Fraser, PhD, este un profesor asistent al programului Discipleship in Lifespan Education și director al programului Director of the Discipleship & Lifespan Education la Universitatea Andrews din Berrien Springs, Michigan, SUA.

POVESTIRI PENTRU COPII



Folosește povestirea pentru copii ca parte a acestei săptămâni de familie. Adaptează-le și folosește materialele pe care le ai la îndemână. Cheia este să te apropii de copii și să-i implici în familia bisericii.

CREȘTEREA DOVLECELULUI ZUCCHINI ELAINE OLIVER

REFERINȚA BIBLICĂ

„Și Isus creștea în înțelepciune, în statură și era tot mai plăcut înaintea lui Dumnezeu și înaintea oamenilor.” Luca 2:52

RECUZITĂ

- 1 zucchini mare, o vânătă sau orice altă legumă mare care poate fi cultivată din semințe
- 1 pachet de semințe pe care îl vei folosi la descrierea poveștii
- 1 plantă mică sau medie în ghiveci cu puțin pământ
- 1 coș sau o cutie mică ce poate fi folosită la depozitarea tuturor obiectelor de recuzită.

Întrebați-i pe copii care este leguma lor preferată. Apoi dați-le oportunitatea de răspuns la 3-4 copii care au ridicat mâna, pentru a împărtăși cu sala răspunsul lor și întrebați-i unde cresc legumele lor preferate. Într-o GRĂDINĂ!

Grădinile sunt locul în care oamenii cultivă flori, plante sau legume. Ridicați zucchini-ul [sau o altă legumă] astfel încât să fie văzută de toți copiii. Acest zucchini are un gust bun și este sănătos pentru corpul nostru. (Priviți la leguma ridicată și încercați să nu-i încurajați pe copii să vă ofere părerea lor dacă le place zucchini sau nu!).

Știe cineva de unde provine acest zucchini? Ei apar pur și simplu în grădinile părinților voștri, mari și verzi? Desigur că nu! (zâmbiți sau râdeți). Pentru a cultiva un zucchini avem nevoie de 4 lucruri: semințe (arătați un pachet cu semințe de legume), un loc în care îl putem cultiva pentru a crește frumos (arătați ghiveciul umplut cu pământ), apă (ploaie), și soare.

Însă, mai există încă ceva de care un zucchini are nevoie pentru a crește sănătos. Aveți idee despre ce este vorba? Pentru ca un zucchini să crească frumos și sănătos are nevoie de multă grijă și dragoste. Trebuie să lucrăm pământul pentru a ne asigura că vom ține departe de semințele bune lucrurile dăunătoare și gândacii înfometaji.

Ghiciți ce? Mai există încă ceva de care un zucchini are nevoie pentru a crește sănătos! Știe cineva dintre voi? CREDINȚĂ! Da, trebuie să avem credința că dacă vom cultiva niște semințe de zucchini într-un mediu potrivit, îi vom oferi apă, lumina și grija

necesară, acestea se vor dezvolta într-un zucchini delicios. (Ridicați din nou zucchini-ul pentru a fi văzut).

Acest lucru este valabil atât pentru mine, cât și pentru voi. Dacă vom dori să ajungem niște oameni buni, de succes, amabili și empatici (delicioși), trebuie să creștem într-un loc potrivit și părinții noștri vor contribui la aceasta. Trebuie să mâncăm mâncare sănătoasă, precum zucchini, să bem apă și să stăm în lumină, jucându-ne afară, mai degrabă decât să stăm în casă în fața unui ecran.

Trebuie să ne depărtăm de obiceiurile negative, cum ar fi buruienile care pot afecta zucchini-ul și să luăm deciziile cele mai potrivite. În ultimul rând, trebuie să învățăm despre Iisus și despre viața lui de copil, cât și ca adult. Trebuie, de asemenea, să ne rugăm lui Dumnezeu și să-l cerem să ne ofere credința de care semințele de zucchini au nevoie pentru a crește frumos și totdeauna să ne încredem în El, pentru că El crede în noi. Iisus ne iubește și ne poartă fiecareia de grijă. El ne va ajuta să devenim cei mai buni oameni posibili!

Versetul zilei de astăzi spune, *„și Iisus creștea în înțelepciune, în statură și era tot mai plăcut înaintea lui Dumnezeu și înaintea oamenilor.”* Aceasta presupune că pe măsură ce a crescut, el a continuat să învețe tot mai mult. Corpul Său s-a dezvoltat frumos și a crescut puternic, mintea Sa a devenit înțeleaptă, și le-a adus cinste părinților Lui și Domnului.

Rugați-vă astăzi și în fiecare zi să fiți tot mai mult ca Iisus.

Elaine Oliver, PhDc, LCPC, CFLE este Director Asociat al Departamentului Slujirea Familiei în cadrul Conferinței Generale a Bisericii Adventiste de Ziua a Șaptea din Silver Spring, Maryland, USA.

POVESTIREA COPIILOR #2

STĂPÂNIREA MÂNIEI DAWN JACOBSON-VENN

REFERINȚA BIBLICĂ

„Isus S-a uitat țintă la ei și le-a zis: „La oameni lucrul acesta este cu neputință, dar la Dumnezeu toate lucrurile sunt cu putință.” Matei 19:26

RECUZITĂ

- Cioburi de la un vas spart (sau orice altceva care vă poate fi de folos pentru ilustrație),
- oală sub presiune,
- un semn de stop din carton pe care scrie PRA pe o parte și STOP pe cealaltă parte,
- o Biblie.

Nu știi despre voi, dar eu câteodată devin mânios. Sentimente negative încep să-mi apară atunci când cineva spune sau face ceva ce mie nu-mi place. Sau câteodată, mă enervez pe mine pentru că am făcut ceva greșit sau am stricat ceva. Și atunci când mă enervez, de obicei îmi schimb tonul vocii. Mânia s-ar putea asemena cu o oală sub presiune (arătați oala respectivă) care adună lucruri negative până când într-un final ajunge să explodeze.

Atunci când mă enervez, de obicei intru în bucluc pentru că nu acord foarte multă atenție la ceea ce spun și fac. Câteodată, spre exemplu, fac curățenie în bucătărie și cineva vine și scoate niște lucruri pe care ulterior nu le mai pune la loc. Și apoi când mă reîntorc în bucătărie, nu găsesc aceeași ordine pe care eu am lăsat-o. Și acest lucru mă face să mă înfurii. Sau, într-o altă zi, cineva a mers până la rafturile din sufragerie și a dărâmat o vază care s-a spart (arătați bucățile de cioburi). Și acest lucru m-a deranjat foarte tare pentru că era vaza mea preferată.

Dragi copii, ce vă face să vă înfuriați? Poate că ai construit o mașină minunată din lego care se transformă într-o barcă. Și te simți mândru că ai construit-o. Apoi vine fratele tău mai mic și vrea să-ți transforme barca într-o navă spațială. Și înainte să realizezi, el și jucăria ta au zburat de lângă tine cu viteza luminii!

Poate că ai desenat o imagine interesantă cu o paradă de pisici! Și apoi decizi să le arăți și părinților desenul pe care l-ai făcut. Pe hol, în drum spre ei, surioara mai mică ține un pahar cu apă. Paharul îi zboară din mână și tu și surioara mai mică vă împiedicați și cădeți, și parada cu pisici s-a transformat în piscina cu pisici!

Sau ce părere ai despre fratele mai mic care trage un pui de somn și atunci prinzi ocazia să te joci cu toate jucăriile voastre de pluș? Le aranjezi frumos în cerc și tu ești profesorul lor. Sunt atât de ascultătoare! Apoi fratele tău mai mic se trezește și mama îl aduce în camera voastră de joacă. El vrea să se joace cu tine și începe prin ați lua ursulețul tău favorit. Ce simți? Poate că te simți deranjat și ai vrea să plece pentru ați continua joaca.

Sau poate că ești afară, în curte, și construiești CEA MAI TARE fortăreață! E absolut UIMITOARE! Apoi îți auzi tatăl care te cheamă și îți spune să-ți strângi lucrurile și să vii la masă. Dar nu vrei să pleci de acolo și nici să strângi! Sunt sigur că măcar o dată ați experimentat cu toții cum este când cineva vă supără și automat vă simțiți mânioși.

Astăzi aș vrea să vă împărtășesc o armă secretă pe care o puteți folosi în momentele acelea când sunteți nervoși și supărați și atunci când cuvintele tind să vă scape de sub control. Și aceasta se numește PRA (Arătați semnul cu PRA)

PAUZĂ - RUGĂCIUNE - ALEGERE

Gândiți-vă la literele acestea ca un semn de STOP (Arătați semnul de stop). Atunci când vă simțiți mâhniți și aveți tendința de a spune poate că nu cele mai potrivite cuvinte: Opriți-vă (PAUZĂ) și inspirați adânc. Apoi rugați-vă (RUGĂCIUNE) și cereți-i lui Iisus să vă elibereze de toate gândurile nepotrivite care vă vin în minte. Inspirați adânc. Apoi alegeți (ALEGERE) să spuneți cele mai potrivite cuvinte. Iisus vă va ajuta să folosiți un limbaj adecvat. Și vă asigur că după ce veți folosi cuvinte blânde, nu vor mai exista neînțelegeri și nici certuri. După ce vă veți liniști, puteți discuta deschis despre cum v-ați simțit pentru că este foarte important să lăsam oamenii să știe dacă ne-a deranjat ceva. Cu ajutorul lui Iisus, putem face lucrul acesta cu calm și blândețe.

Personal, nu prea mă pricep să-mi aleg cu grijă cuvintele atunci când sunt supărat. Dar Iisus (arătați Biblia) ne oferă o promisiune specială în versetul din Matei 19:26. Versetul spune „la Dumnezeu toate lucrurile sunt cu putință.” Chiar dacă nu pot controla ceea ce alții îmi pot spune mie, Iisus mă poate ajuta să răspund printr-un comportament adecvat și cuvinte blânde.

(Arătați copiilor cioburile). Această vază spartă nu este mai importantă decât cel ce a spart-o, nu-i așa? Iisus nu vrea ca să ne comportăm urât cu ceilalți și să le spunem cuvinte urâte care s-ar putea să ne afecteze prietenia doar pentru o simplă vază. Deci, atunci când vă simțiți mâhniți, amintiți-vă de grupul de litere PRA.

Haideti să-l cerem lui Iisus să ne ajute să ne oprim la timp (PAUZĂ), să ne rugăm mai mult (RUGĂCIUNE) și să alegem cuvintele cele mai potrivite (ALEGERE) în momentele în care suntem mâhniți. (pregătiți o scurtă rugăciune cu cei din jur).

Dawn Jacobson-Venn, MA este Asistent Editorial al Departamentului Slujirea Familiei din cadrul Conferinței Generale a Bisericii Adventiste de Ziua a Șaptea, sediul central din Silver Spring, Maryland, SUA.

SEMINARE



Vă rugăm să le citiți înainte
pentru a vă familiariza cu ele,
cu conținutul și vocabularul folosit.

STAREA EMOȚIONALĂ A FAMILIEI WILLIE ȘI ELAINE OLIVER

REFERINȚA BIBLICĂ

„Învață pe copil calea pe care trebuie s-o urmeze, și când va îmbătrâni, nu se va abate de la ea.” Proverbe 22:6

MISIUNE

Acest seminar explorează modul prin care mediul familiei și interacțiunile pot afecta bunăstarea socială, mintală, emoțională și spirituală a unui individ pe parcursul vieții. De asemenea, oferă recomandări și perspective psihologie, biblice și din cadrul Spiritului Profetic.

INTRODUCERE

Toți părinții doresc să-și vadă copiii crescând și reușind fizic, mintală, intelectual, spiritual și social. Cei mai mulți își doresc ca copiii lor să găsească un loc de muncă satisfăcător și să contribuie pentru familie, biserică și societate. Prin urmare, familia este nucleul bunăstării holistice a indivizilor din comunitate.

Este normal ca oamenii să se confrunte cu provocări pe măsură ce cresc și se dezvoltă în societate de-a lungul vieții. Unele dintre aceste provocări sunt neprevăzute, cum ar fi dizabilitățile congenitale, întârzierile de dezvoltare, accidentele etc. În contrast, alte provocări apar ca urmare a experiențelor, atitudinilor și acțiunilor cu care se confruntă un copil în casa părintească și în alte locuri sau experiențe din copilărie, cunoscute sub numele de ACEs (experiențe adverse din copilărie). Experiențele din copilărie, pozitive și negative, ne formează sau ne limitează pe fiecare dintre noi de la naștere până la maturitate.

Versetul din Proverbe 22:6 spune - „*învață pe copil calea pe care trebuie s-o urmeze, și când va îmbătrâni, nu se va abate de la ea.*” Acest verset este folosit adesea pentru a-i încuraja pe părinți să-și disciplineze copiii. În timp ce în mare parte acest lucru ar fi corect, există o însemnătate mult mai mare în spatele lui. Traducerea din ebraică pentru prima parte a versetului spune de fapt să “*învațați un copil potrivit felului său de a fi.*”¹ Și când va fi bătrân, el „se va purta corespunzător”²

Este drept să se ia în considerare natura, temperamentul și aptitudinile copilului în educația sa astfel că, atunci când copilul va crește, să se simtă competent și încrezător în sine. Această educație oferită care zidește unicitatea copilului va aduce roade pentru tot

restul vieții sale; practic va deveni a doua lui natură. Astfel, chiar și atunci când este contestată de viziuni divergente și ostile asupra lumii, ea nu va fi ștearsă. Există versete paralele din Scriptură care susțin această afirmație:

Efeseni 6:4: „Și voi, părinților, nu întărâtați la mânie pe copiii voștri, ci creșteți-i în mustrarea și învățătura Domnului.”

Deuteronom 6:7: „Să le întipărești în mintea copiilor tăi și să vorbești de ele când vei fi acasă, când vei pleca în călătorie, când te vei culca și când te vei scula.”

2 Timotei 3:15: „Din pruncie cunoști Sfintele Scripturi, care pot să-ți dea înțelepciunea care duce la mântuire prin credința în Hristos Isus.”

Ellen G. White afirmă în cartea *Îndrumarea Copilului*,

„Pentru ca părinții și instructorii să facă această lucrare, trebuie ca ei înșiși să înțeleagă “calea” pe care ar trebui s-o urmeze un copil. Aceasta include mai mult decât doar a avea cunoștințe din cărți. Ea înseamnă tot ceea ce este bun, virtuos, drept și sfânt. Ea cuprinde practicarea cumpătării, evlaviei, amabilității frățești și a dragostei față de Dumnezeu și a unuia față de altul. Pentru a atinge acest obiectiv, trebuie să se acorde atenție educației fizice, intelectuale, morale și religioase a copiilor.” ÎC 297.2 ³

Starea emoțională a familiei reprezintă un factor critic în crearea legăturii strânse a familiei și a păstrării echilibrului. Pentru a preveni sau pentru a anticipa provocările sau experiențele negative din copilărie (ACEs), trebuie să contribuim la atmosfera de acasă.

EXPERIENȚELE NEGATIVE DIN COPILĂRIE

Atunci când un copil se confruntă cu o provocare dificilă, fie că este vorba de un stres sau o tulburare familială, acest lucru afectează copilul în diferite moduri. Aceste experiențe sunt situații stresante sau potențial traumatizante cu care copiii se confruntă în primii 18 ani din viață. Ele pot include diferite forme de abuz, neglijare și disfuncții severe ale bunăstării casei.

Studii diverse din întreaga lume au arătat că cel puțin o treime din copii experimentează cel puțin o experiență negativă până la vârsta de 18 ani și aproximativ 14% se confruntă cu 2 sau mai multe experiențe de acest fel.^{4 5} Poate că cea mai obișnuită experiență de acest fel este decesul unui părinte, urmată de abuzul fizic, divorțul părinților și violența în familie. Divorțurile și despărțirile părinților se dovedesc a fi de asemenea experiențe negative pentru un copil.⁶ Multe experiențe de acest fel sunt interdependente, ceea ce presupune că acestea atrag la rândul lor alte forme de experiențe negative care pot apărea în decursul copilăriei. Astfel alte experiențe negative pot include următoarele:

- a fi victimă a violenței, abuzului sau neglijenței acasă
- Instabilitatea ca urmare a separării/divorțului părinților
- a fi martor la acte de violență acasă sau în comunitatea locală

- Un membru al familiei care încearcă să se sinucidă
- Abuzul de substanțe
- Tulburări mintale
- Un membru al familiei care se află în închisoare
- De a fi un refugiat ca urmare a unui război sau a unui conflict politic

O experiență negativă nu garantează faptul că va fi cauza unei probleme în viitor.

Însă, pe viitor, crește riscul ca un copil să aibă probleme mintale, să se rănească, să aibă un comportament riscant, să dezvolte în timp afecțiuni sau boli cronice sau să nu beneficieze de oportunitățile educaționale ca urmare a lipsei veniturilor necesare. Lucrul cel mai relevant cu privire la acest subiect este că experiențele negative pot crește riscul depresiei, anxietății, suicidului și PTSD (Tulburări de stres post-traumatic). Centrul de prevenire și control al bolilor (CDC) estimează că cele circa 21 milioane de cazuri de depresie puteau fi evitate prin protejarea copiilor de aceste experiențe negative cu care s-au confruntat în copilărie.

Teoria învățării sociale ne spune că cei mici care observă comportamentul antisocial la persoanele care fac parte din cercul lor social intim sunt mai predispuși să învețe și să dobândească un comportament antisocial. Abuzul fizic, violența, abuzul de droguri, alcool și alte strategii de gestionare a problemelor sunt transmise copiilor care sunt martori la astfel de mecanisme disfuncționale și lipsei de auto-control. Copiii care au fost expuși la violență (spre exemplu, expunerea la violența domestică) sau care au experimentat în mod direct aceste experiențe traumatizante, cum ar fi abuzul fizic sau sexual, sunt mai susceptibili de a comite infracțiuni violente mai târziu în viață.

Învățarea și dobândirea comportamentului antisocial este în mod substanțial mult mai predispus să apară în timpul stadiului incipient al dezvoltării copilului, în mod particular dacă comportamentul observat este atribuit persoanelor care fac parte din cercul lor social intim (Felson & Lane, 2009). Deoarece membrii familiei sunt modele în timpul dezvoltării copilului, experiențele negative timpurii sunt deosebit de dăunătoare atunci când își fac apariția în cadrul familiei. Copiii pot percepe experiențele violente și disfuncționale (spre exemplu, abuzul fizic, fiind martor la acte de violență domestică, consumul de droguri sau de alcool al părinților) ca strategii pentru gestionarea problemelor, în mod special dacă cei responsabili pentru acest comportament violent nu lucrează pentru oprirea lui, și mai rău, dacă această violență asupra copiilor este susținută și de alți membri ai familiei (Akers, 2017).

Majoritatea experiențelor negative din copilărie pot fi prevenite. Cu alte cuvinte, este esențial să înțelegem și să acționăm împotriva factorilor care îi pun în pericol pe copiii noștri, pentru a-i proteja de aceste experiențe nefericite. Părinții își pot face partea prin crearea și susținerea familiei într-un mediu sigur și stabil în care să mențină relații care să le asigure copiilor posibilitatea de a aborda problemele atunci când tind să apară.

În cartea *Căminul Adventist*, Ellen G White abordează subiectul importanței mediului de acasă:

„Părinții creează într-o mare măsură atmosfera din cadrul cercului familiei, iar atunci când există neînțelegeri între tată și mamă, copiii devin părtași aceluiași spirit. Faceți ca atmosfera căminului vostru să fie înmiresmată de grijă și atenție duioasă. Dacă v-ați înstrăinat unii de alții și ați dat greș în a fi creștini după cum cere Biblia, convertiți-vă din nou; deoarece caracterul pe care îl aveți în timpul de probă va fi caracterul pe care îl veți avea la venirea Domnului Hristos. Dacă vrei să fii un sfânt în ceruri, trebuie să fii sfânt și pe pământ. Trăsăturile de caracter pe care le cultivi în viață nu vor fi schimbate prin moarte sau înviere. Vei ieși din mormânt cu aceeași dispoziție pe care ai avut-o în căminul tău și în societate. Domnul Isus nu ne schimbă caracterul la venirea Sa. Lucrarea de transformare trebuie făcută acum. Viața noastră de zi cu zi determină destinul nostru.” CA 16.2⁷

STILURILE PARENTALE ȘI SĂNĂTATEA MINTALĂ

În timp ce unii părinți sunt vinovați de neglijarea rolului de părinte, un nou fenomen apare (sau poate nu atât de nou). Exploatarea rolului de părinte poate afecta dezvoltarea unui copil și capacitatea lui de a învăța cum să gestioneze situațiile stresante, mai târziu la maturitate. Părinții care sunt prea dedicați acestui rol au de obicei cele mai bune interese ale copiilor lor în inimă. Ei sunt conștienți de pericolele societății și de opiniile divergente și încearcă să-și protejeze copiii de influențele periculoase. Cu toate acestea, protejarea excesivă a copiilor poate avea efectul opus. În cazul în care copiii care se simt prea protejați pot deveni naivi cu privire la anumite situații periculoase și pot deveni curioși cu privire la unele comportamente riscante. Incapacitatea unui copil de a face față situațiilor care produc stres poate duce la îngrijorare excesivă sau tulburări de anxietate mai târziu în viață.

Însă și părinții critici pot afecta stima de sine a copilului, modul în care se văd pe ei înșiși dar și meritele lor. Modul în care un individ se percepe pe sine ca adult, indiferent dacă au o stima de sine scăzută sau ridicată, de obicei își are rădăcinile în copilărie, în familia de origine. O viață de familie plină de critică, frustrare și discordie, poate influența o persoană care ajunge la maturitate.

Interesant este faptul că aceste comportamente negative sunt de altfel asociate cu o căsnicie nefericită, stres și cel mai probabil cu divorțul.⁸ Trebuie să fim siguri că o stimă de sine scăzută poate deveni de asemenea o problemă ca urmare a unui mediu școlar precar sau disfuncțional. La fel se întâmplă și cu o relație nefericită. Și ea poate afecta stima de sine a unei persoane.

În general, părinții se încadrează în 4 stiluri de parentale.⁹ Mai jos găsim câteva idei relevante pentru fiecare dintre ele.

Stilul parental autoritar. Acesta are reguli clare și pedepse atunci când aceste reguli nu sunt respectate. Există puțină căldură sau sprijin și un control ridicat. În acest mediu foarte bine structurat vorbim de satisfacerea dorințelor părinților, cu puțină considerație față de „cine” este copilul, natura sa sau nevoile copilului (amintiți-vă, „instruiți un copil în modul în care ar trebui să meargă”). Fără sprijinul necesar, copiii nu se pot simți niciodată suficient de buni și pot dezvolta stări de depresie atunci când sunt crescuți de părinți autoritari.

Stilul parental permisiv. Părinții au așteptări puține, în general sunt indulgenți, și au foarte puține reguli care trebuie să fie respectate. În situația în care se încalcă o regulă, părinții permisivi tind să evite conflictul. Fără prea multe pedepse, copiii crescuți după acest stil vor fi mult mai impulsivi și predispuși riscurilor. Și aici anxietatea și depresia își pot face apariția.

Stilul parental neglijent. Părinții nu sunt implicați și nu sunt interesați să își petreacă timpul cu copiii lor. Ei nu au reguli stabilite și nu acordă căldură sau sprijin. Copiii crescuți în acest stil se confruntă în relațiile viitoare cu teama de abandon și retragere. În general relațiile adulte, pot provoca stări de anxietate.

Stilul parental autoritativ. Părinții dezvoltă standarde clare și sunt responsabili față de nevoile copiilor lor într-un mod democratic. În loc să se creadă superiori, ei sunt deschiși spre comunicare și își vor asculta copilul. Dezvoltarea într-o astfel de familie asigură unui copil o bază solidă și cu atât mai mult vor tinde să mențină o relație strânsă cu părinții lor atunci când vor ajunge la maturitate.

În timp ce stilurile parentale nu sunt singurul indicator al adultului de mâine, acesta a fost asociat cu impactul sănătății mintale și a dezvoltării social-emoționale. Putem vedea în versetul din Efeseni 6:4 că Apostolul Pavel oferă sfaturi specifice pentru părinți, *„Și voi, părinților, nu întărați la mânie pe copiii voștri, ci creșteți-i în mustrarea și învățătura Domnului.”*

Atunci când copiii sunt educați într-un mediu care îi sprijină și le asigură căldura și apropierea de care au nevoie, ei au cu atât mai mult șansa de a se dezvolta în adulți independenți care sunt predispuși să gestioneze provocările vieții într-o manieră pozitivă și sănătoasă.

Este important de reținut că studiile au arătat că istoria unei familii cu deficiențe mintale sau cu boli mintale sau orice alte experiențe negative conduc la un nivel ridicat de anxietate și depresie. În plus, studiile au mai arătat că persoanele care nu îi învinovătesc pe părinți, pe ei înșiși sau pe alții pentru experiențele negative prin care au trecut, au o sănătate mintală și emoțională bună. Cu alte cuvinte, chiar dacă părinții voștri nu au fost neapărat niște părinți buni sau care au avut probleme mintale, căutarea unor soluții pentru experiențele negative din copilărie pot conduce la o viață de adult absolut normală.

AFECȚIUNEA ȘI LIMITELE

Studiile parentale au identificat 2 factori asociați cu dinamica relației părinte-copil: suport și control. Poate că cel mai bun mod de a exprima acest lucru este afecțiunea și limitele. Fiecare copil trebuie să aibă un simțământ de apartenență. Suportul face referire la nivelul de căldură și afecțiune care contribuie la sentimentele unui copil care se simte susținut, apreciat și că aparține unui cămin. Acolo unde există mult sprijin, părinții sunt responsabili față de nevoia de iubire a copilului în modul în care acesta are nevoie să fie iubit.

Să rețineți faptul că nu toți copiii trebuie iubiți la fel. Deci este vital să înțelegem temperamentul și personalitatea copiilor noștri, preferințele lor și cum i-a creat Dumnezeu să fie pe acest pământ. Părinții afectivi le transmit dragostea copiilor lor astfel încât aceștia pot o simți. Ei sunt atenți, le oferă copiilor afecțiune și mângâiere părintească, folosind abilități de comunicare bune, oferindu-le o afirmare verbală pozitivă, precum și alte metode prin care le arată că le sunt alături. Nu este de ajuns doar să arăți iubirea; trebuie să fie și rostită!

Controlul este un alt cuvânt din structura de limite. Nu se rezumă totul la controlul copiilor voștri.

De fapt, părinții trebuie să învețe să practice arta controlului de sine (*Proverbe 25:28; 2 Timotei 1:7*) pentru a avea cu atât mai mult o influență semnificativă pentru copiii lor. Fiecare copil trebuie să aibă niște limite raportate la vârsta pe care o are; și acestea sunt necesare pentru un copil să aibă un sentiment al siguranței. Pentru ca ei să simtă că aparțin cuiva, ei trebuie să se simtă în siguranță. Copiii nu se nasc cu propria lor disciplină de sine, așa părinții trebuie să stabilească regulile familiei lor și să se aștepte la respectarea lor. Atunci când copiilor le sunt date niște limite clare în copilărie, ei devin adulți responsabili care au un simțământ foarte bine definit despre cine sunt, despre responsabilitățile pe care le au, ceea ce pot controla și ceea ce nu pot controla.

În cartea *Limite pentru Copii*, Drs. Henry Cloud și John Townsend ne explică: „Esența limitelor copiilor este controlul de sine, responsabilitatea, libertatea și dragostea. Acestea sunt pietrele de temelie ale vieții spirituale. Alături de dragostea și ascultarea față de Dumnezeu, ce ar putea fi un mai bun rezultat decât acesta?” p. 19¹⁰

Copiii sunt mult mai predispuși să devină adulți responsabili și stabili emoțional atunci când beneficiază de un echilibru între afecțiune și limite (suport și control) . Există de asemenea o probabilitate mult mai mare ca ei să accepte valorile parentale, să se dezvolte din punct de vedere moral odată cu creșterea în vârstă și să devină devină adulți responsabili și atenți social.

UN COLȚ DE CER ÎN CASELE NOASTRE

„Căminul ar trebui să fie ceea ce implică acest cuvânt. Ar trebui să fie un mic colț de cer pe pământ, un loc în care sentimentele să fie cultivate cu grijă, și nu înăbușite. Fericirea noastră depinde de felul în care cultivăm dragostea, împreună simțire și adevărata curtoazie unii față de alții. Un colț de cer este acel cămin în care domnește Duhul lui Dumnezeu. Dacă este împlinită voința lui Dumnezeu, soțul și soția se vor respecta reciproc și vor cultiva iubirea și încrederea.” CA 15.3, 4

Ellen G. White a scris aceste cuvinte cu decenii înainte ca psihologii de dezvoltare personală să identifice factori precum căldura, sprijinul, afecțiunea, care sunt asociate cu o dezvoltare sănătoasă și emoțională a copiilor.

Iată cinci sfaturi pentru o stare emoțională bună în familia voastră:

a. **Familiiile sănătoase vor crea o atmosferă unde îngerii vor dori să locuiască.**

Acest lucru nu înseamnă că lucrurile vor fi întotdeauna perfecte sau că nu vor exista greșeli. Ei rezolvă micile neînțelegeri după metoda lui Hristos. Ei lucrează împreună ca o echipă și își rezolvă problemele și au întâlniri regulate pentru a discuta aceste aspecte.

b. **Familiiile sănătoase practică o comunicare eficientă.** Fiecare are o voce și fiecare trebuie să fie auzit. Acesta include respect, amabilitate, cuvinte blânde și un ton normal al vocii. Există de altfel că părinții sunt liderii casei. Însă, copiii au și ei posibilitatea de lua propriile decizii câteodată - ei pot conduce programul de închinare al familiei, pot organiza o activitate de familie sau își pot alege singuri hainele. Părinții sunt autoritativi, nu autoritari.

c. **Familiiile sănătoase pun prețul pe timpul petrecut împreună.** Păstrarea obiceiului de a lua masa împreună creează o atmosferă deschisă pentru a discuta despre cum se simte fiecare. Nu este loc de ceartă sau reproșuri, ci doar un timp petrecut împreună în care fiecare își poate împărtăși gândurile. Numeroase studii au arătat beneficiile luării cinei împreună și factorii ei protectori împotriva comportamentelor neadecvate ale copiilor și adolescenților.

d. **Familiiile sănătoase se joacă și rîd împreună.** Se joacă jocuri împreună, vizionează filme sau citesc povești amuzante împreună. Faceți-vă timp pentru recreație! Și țineți acest timp departe de rezolvarea neînțelegerilor și a problemelor.

e. **Familiiile sănătoase îl laudă pe Dumnezeu împreună.** Ele se angajează să aibă un moment de închinare zilnică împreună ca familie. Nu trebuie neapărat să fie într-o loc stabilit. Poate fi în mașină, la micul dejun, la cină sau înainte de culcare. Doar luați-vă timp să-L puneți pe Dumnezeu în centrul vieții voastre și învățați-vă copiii să-L laude pe Dumnezeu.

Este important să ne amintim că toate familiile trec prin diferite faze ale ciclului vieții. Unele familii pot să se confrunte cu mai mult stres decât celelalte, dar toate vor experimenta fluxul și refluxul unei vieți care pot cuprinde evenimente precum nașterea,

moartea, divorțul, familie vitregă, crize economice, pandemii sau orice alte lucruri. Atunci când starea emoțională a familie este îngrijită, atât în ceea ce-i privește pe părinți, cât și pe copii, familia devine cu atât mai mult mai rezistentă, pe măsură ce membrii ei devin mai puternici. Reziliența (rezistența) este conștientă de încercări, dar bunăstarea este posibilă în ciuda lor.¹¹

În acest seminar, am pus accentul pe rolul parental și modul prin care adulții își pot dezvolta bunăstarea lor și a familiei. Deși o persoană poate că nu a fost susținută emoțional în copilărie, ea are ocazia de începe călătoria aceasta la maturitate. Găsirea unui bun devoțional care îți oferă speranță și o stare de bine este un pas extraordinar de a începe. „*Celui cu inima tare, Tu-i cheazășuiești pacea; da, pacea, căci se încrede în Tine.*” *Isaia 26:3.*

Căutați un consilier creștin care să vă ajute să depășiți rănilor, traumele sau neglijența din trecut. Rugați-vă zilnic pentru ca Domnul să vă vindece mintea și sufletul.

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

¹ Spence-Jones, H. D. M. (Ed.). (1909). *Proverbs* (p. 422). London; New York: Funk & Wagnalls Company.

² Dybdahl, J. L. (Ed.). (2010). *Andrews Study Bible Notes* (p. 818). Berrien Springs, MI: Andrews University Press.

³ White, Ellen G. (2001). *Child Guidance*. Review and Herald Publishing Association.

⁴ World Health Organization (WHO) *Mental Health Surveys*.

⁵ National Survey of Children's Health.

⁶ Centers for Disease Control (CDC). www.cdc.gov

⁷ White, Ellen G. (2001). *The Adventist Home*. Review and Herald Publishing Association.

⁸ Gottman, John. (2015). *7 Principles for Making Marriage Work*. New York, NY: Harmony Books.

⁹ See Baumrind's Parenting Styles.

¹⁰ Cloud, Henry C & Townsend, John. (1998). *Boundaries with Kids*. Grand Rapids, MI: Zondervan.

¹¹ Oliver, W. & E. (Ed.). (2021). *I Will Go With My Family: Family Resilience*. Resource Book 2022. Review and Herald Publishing Association.

Willie Oliver, PhD, CFLE și Elaine Oliver, PhDc, LCPC, CFLE sunt Directori ai Departamentului de Familie la Conferința Generală a Bisericii Adventiste de Ziua a Șaptea, Sediul Central din Silver Spring, Maryland, USA.

CĂSNICIA ALĂTURI DE UN PARTENER CU PROBLEME MINTALE

Willie & Elaine Oliver

REFERINȚA BIBLICĂ

„Ce ați învățat, ce ați primit și auzit de la mine și ce ați văzut în mine, faceți. Și Dumnezeuul păcii va fi cu voi.” Filipeni 4:9

MISIUNE

Căsnicia alături de un partener cu o afecțiune mintală nu este un lucru ușor. Poate fi deosebit de dificil și confuz atunci când partenerul nu conștientizează că este o problemă. Comunicarea, susținerea partenerului și grija personală sunt esențiale pentru o căsnicie fericită și de succes și cu atât mai critică este situația în care unul dintre parteneri suferă de o boală mintală.

INTRODUCERE

Căsnicia este în general considerată că aduce beneficii sănătății mintale - o calitate mai bună a vieții, o rată mai mică a mortalității, mai multe câștiguri, intimitate sexuală mai bună, o sănătate fizică și mintală mai bună și o viață lungă alături de partener, printre alte beneficii. Cu toate acestea, în funcție de natura căsătoriei și a relațiilor de familie, sănătatea mintală poate fi îmbunătățită pozitiv sau afectată negativ, în special la persoanele care se confruntă deja cu boli mintale. Uneori, natura relației poate declanșa, de asemenea, simptome la persoanele care ar fi putut fi predispușe la boli mintale.

Pentru prea mult timp, boala mintală a fost boala „tăcută” în comunitățile religioase și în multe culturi. Din păcate, această tăcere a făcut ca mulți oameni să nu fie diagnosticați și netratați. Atunci când se întâmplă acest lucru, soții și alți membri ai familiei nu sunt pregătiți să se ocupe de ceea ce ar putea fi o boală ușoară sau ar putea fi, de asemenea, o boală potențial amenințătoare pentru viață. În multe cazuri, acest lucru conduce la stări de nesiguranță și fragilitate în căsătorie și în familie.

În cadrul acestui seminar, vom aborda subiectul afecțiunilor mintale și vom oferi sfaturi despre cum am putea identifica simptomele și despre cum putem trăi alături de un partener care suferă de o boală mintală. Pentru început, dorim să vă spunem că nu ar trebui să vă diagnosticați sau să vă acuzați soțul/soția că ar avea o problemă mintală. Criticarea sau subminarea partenerului de viață în diferite circumstanțe este distructivă

atât pentru el ca persoană, cât și pentru căsnicie, și cu atât mai mult dacă acesta suferă de o boală mintală.

IDENTIFICAREA SEMNELOR UNEI BOLI MINTALE A PARTENERULUI DE VIAȚĂ

Tulburările sănătății mintale pot afecta viața unei persoane în moduri semnificative, incluzând modul în care percep evenimentele în viață, traiul sau relația cu ceilalți. În timp ce bolile mintale au propriile simptome după caz, există unele semne comune care vă pot ajuta să obțineți o idee generală dacă poate exista o problemă care trebuie abordată. Unele dintre aceste semne pot părea defecte de personalitate obișnuite sau poate ajungeți să considerați că soțul sau soția voastră este pur și simplu încet/înceată. Însă, dacă aceste simptome perturbă comportamentul normal al partenerului, acestea ar putea fi semnele unei afecțiuni mintale.

Tristețe excesivă.

Tulburări de somn și stare continuă de oboseală.

Mânie și iritabilitate frecventă.

Teamă și frică excesivă.

Gânduri suicidale.

Schimbări extreme de stare (spre exemplu, de la tristețe la euforie).

Prezența halucinațiilor sau pur și simplu dificultate de percepere a realității.

Izolarea față de prieteni.

Retragerea de la activitățile sociale.

Incapabilitatea de a gestiona problemele de zi cu zi sau stresul.

Schimbări ale interesului sexual.

Schimbări în ceea ce privește apetitul.

Letargie frecventă.

Dacă ați observat oricare dintre aceste semne la soțul/soția voastră și sunteți sigur că este mai mult decât propria dumneavoastră nemulțumire, chiar dacă aveți îndoieli, discutați aceste aspecte cu partenerul, sugerându-i să discute cu medicul de familie sau cu un consilier de specialitate. Acest lucru trebuie discutat cu amabilitate, fără critici. Tulburările de sănătate mintală nu pot fi întotdeauna prevenite. Dar în urma unei evaluări și a unui tratament care ar trebui să includă participarea la terapie sau la o altă formă de consiliere, puteți preveni agravarea unei tulburări existente.

FACTORII DE RISC AI SĂNĂTĂȚII Mintale

Bolile mintalae sunt condiții ale sănătății care afectează modul în care o persoană gândește, se simte sau acționează. Unii oameni pot fi predispuși la apariția unei boli mintalae. Factorii de risc care pot da curs dezvoltării unei boli mintale pot fi următorii:

Istoric medical de familie al unei boli mintalae

Abuzul sau neglijența din copilărie

Experiențe traumatizante cum ar fi abuzul sexual sau un război

O afecțiunea mintală pe care ați avut-o în trecut

Lipsa unei relații sănătoase

Istoria medicală a familiei se poate dovedi a fi cel mai bun indiciu pentru determinarea riscului dezvoltării unei boli mintale sau altor afecțiuni. Bolile mintalae diagnosticate tind să distrugă liniștea familiei și de asemenea, traiul lângă o persoană care are o afecțiune mintală presupune că și noi ne supunem unui mare risc. Majoritatea din noi învățăm despre cum să facem față sau ce nu putem față familiei de origine. Oricum, deși poate că cineva din familia voastră suferă de o boală mintală, acest lucru nu înseamnă neapărat că pe viitor veți putea dezvolta și voi o boală asemănătoare. Mulți alți factori pe lângă cei amintiți mai sus contribuie la apariția unei boli mintalae.

SFATURI PENTRU CĂSNICIA ALĂTURI DE UN PARTENER CARE SUFERĂ DE O DEFICIENȚĂ MINTALĂ

1. LUCRUL ÎN ECHIPĂ

În ciuda problemei mintale de care suferă, încercați să vă abordați partenerul ca pe o problemă pe care o împărtășiți împreună ca și cuplu și nu doar ca o problemă a lui sau a ei. În timp ce soția sau soțul tău a fost diagnosticat cu o astfel de boală, acest lucru vă afectează atât căsnicia, cât și familia. Încercați să înțelegeți totul în legătură cu acea afecțiune mintală și încercați să o înțelegeți. Studiați-i simptomele și arătați compasiune față de partenerul vostru în cauză atunci când simptomele tind să apară. Vorbiți cu partenerul vostru și întrebați-l cum se simte.

Poate că este foarte frustrant să trăiți alături de un partener cu deficiență mintală, dar arătarea compasiunii și grijei pentru partener se vor dovedi a fi benefice deoarece el / ea se va simți susținut/ă și cu atât mai mult va dori să ceară ajutor de specialitate și să respecte tratamentul recomandat. În situația în care partenerul/partenera se va opune ajutorului specializat, ar fi bine să căutați un program de terapie pentru voi înșivă prin care veți putea face față mult mai ușor bolii celuilalt.

2. COMUNICAREA DESCHISĂ ȘI ONESTĂ CU SOȚUL/SOȚIA

A fi în aceeași echipă nu înseamnă să deveniți servitorul celuilalt. Întrebați-vă partenerul/partenera ce puteți face pentru a-l ajuta să-și controleze simptomele. Dar în

mod special arătați că este și responsabilitatea lui/ei de a-și respecta tratamentul pentru a se simți bine. Ascultarea nu presupune să deveniți practic terapeutul soțului sau soției tale; ci doar să fiți un partener care își susține soțul sau soția în tratamentul sau terapia pe care o urmează.

Atunci când partenerul face ceva care vă rănește, chiar dacă involuntar, asigurați-vă că discutați deschis despre orice. Lucrați la relația voastră ca și când deficiența mintală a partenerului nu ar exista. Uitați-vă doar la lucrurile pozitive din partenerul vostru și din căsnicia voastră; faceți câte ceva special împreună zilnic. Dacă există posibilitatea, vă puteți alătura la o consiliere de cuplu condusă de un consilier creștin pentru a vă ajuta căsătoria în fața provocărilor care pot apărea.

3. STABILIȚI LIMITE ADECVATE

În situația în care trăiți alături de o persoană cu deficiențe mintalae și nu sunt stabilite câteva limite potrivite, mediul de acasă poate deveni dificil. Spuneți-i soțului sau soției că vorbele răutăcioase, insultele sau izbucnirile nervoase nu pot fi tolerate în căminul vostru. În astfel de situații poți spune - "atunci când vorbești pe tonul acesta îmi este foarte greu să rămân lângă tine și simt că trebuie să părăsesc camera." Violența în familie nu trebuie trecută cu vederea indiferent de circumstanțe și în cazul în care poate apărea, ar fi bine să găsiți un loc sigur în care să vă retrageți.

4. CĂUTAREA SPRIJINULUI

Există numeroase grupuri de sprijin pentru oameni care au deficiențe mintalae, incluzând resursele online (vezi site-urile web în Referințele web). De fapt, majoritatea bisericilor oferă diferite întâlniri pe grupuri diverse; dacă nu aveți un astfel de grup în biserica voastră locală, discutați posibilitatea formării unuia cu pastorul comunității locale. Ați fi surprinși să găsiți alți membri interesați, cu un soț sau un alt membru al familiei care suferă de o deficiență mintală. Așa cum am menționat mai devreme, ați putea căuta singuri un program de terapie. De asemenea, vă încurajăm să găsiți un consilier specializat creștin care vă împărtășește valorile despre credință și căsătorie.

5. PRACTICAȚI GRIJA DE SINE

Poate că unul dintre cele mai importante lucruri pe care le puteți face atunci când trăiți alături de cineva care suferă de o boală mintală este practicarea grijei de sine. Trebuie să faceți din sănătatea voastră mintală o prioritate. Sau vă veți afla în situația în care veți cădea, la fel ca și relația voastră.

Este foarte simplu să cedați atunci când trăiți alături de o persoană care suferă de o deficiență mintală. Stabiliți astfel programul unei rutine zilnice care include rugăciunea, studiarea Cuvântul lui Dumnezeu, citirea unor cuvinte înălțătoare și exersarea lor. Petreceți

un timp separat de partenerul de viață, alături de un alt membru al familiei sau un prieten apropiat și veți observa că acest lucru este vital. Pentru ca orice relație să fie funcțională trebuie să existe o balanță a lucrurilor făcute împreună și o oportunitate de a vă preocupa personal de ceva ce vă va aduce împlinire.

Atunci când aveți grijă de sănătatea voastră - fizică, mintală, socială și spirituală, cu atât mai mult veți putea deveni partenerii atenți și implicați în căsnicia voastră.

SPERANȚĂ PENTRU SOȚI

În ciuda unor statistici mult prea descurajatoare, multe căsătorii au supraviețuit alături de un soț sau un membru al familiei cu boli mintale. Vestea bună este că din ce în ce mai mulți oameni devin deschiși cu privire la deficiențele lor sănătate mintală și tot mai multe publicații apar cu privire la efectele bolilor mintale. Din cauza numărului tot mai mare de copii, adolescenți și adulți cu boli mintale, a fost desemnată o criză de sănătate publică a secolului XXI.

Pe de o parte, în timp ce mulți oameni încă nu doresc să recunoască boala mintală ca fiind o problemă reală de sănătate, alții tind să spună despre cineva care se comportă ciudat că - "acea persoană este bipolară sau soțul meu are depresie". Adevărul este că majoritatea oamenilor nu ar recunoaște cu ușurință semnele bolilor mintale; faptul că soțul, copilul vostru sau cineva drag este uneori capricios poate să nu însemne neapărat că sunt bipolari. Ceea ce este important de identificat este dacă un soț, un copil sau o altă persoană iubită se comportă în mod constant în moduri neadecvate sau neprevăzute, care generează tensiune și dezechilibru în familie. Atunci când identificați astfel de perturbări, cererea ajutorului de la un consilier de specialitate, psiholog sau psihiatru este critică.

Pentru mulți creștini, obținerea unui ajutor specializat, poate părea uneori de neconceput. Oricum, în situația în care am avea o durere de dinți, nu cred că ar încerca nimeni să-și scoată dintele singur. Sau în cazul în care am avea un braț rupt, nu cred că ar încerca nimeni să-și pună brațul la loc. În ambele situații, ar trebui să apelăm la un ajutor specializat. Boala mintală nu este diferită de orice altă boală care necesită un diagnostic și un tratament adecvat. Dacă un dinte infectat sau un braț rupt este lăsat nesupravegheat, aceasta duce la probleme grave. Același lucru este valabil și pentru bolile mintale.

Intervenția timpurie, diagnosticul corect și tratamentul este esențial în gestionarea unui afecțiuni mintale. Ca un soț sau o soție grijulie, educați-vă pe cât posibil cu privire la condiția persoanei în cauză. Soții și familii ar trebui de asemenea să dezvolte strategii și planuri pentru persoana care are o deficiență mintală, cât și pentru restul familiei care îi va sta alături. Cineva care suferă de depresie clinică, anxietate sau care a avut o tentativă suicidală și care a supraviețuit acestora, necesită o perioadă de săptămâni întregi sau chiar luni de medicație, terapie sau alte intervenții care îi vor reduce semnificativ

simptomele și gândurile suicidale. Empatia, bunătatea și grija celor dragi sunt părți esențiale în cadrul departamentului. Desigur, poate fi extrem de dificil pentru cei dragi care sunt confuzi, fricoși și agitați. Învățarea de a face față atât comportamentului persoanei bolnave mintal, cât și propriilor reacții față de acel comportament necesită adesea consiliere pentru soț și restul familiei.

Credința în Dumnezeu este un avantaj imens pentru creștinii care trăiesc alături de o persoană bolnavă mintal. Studii recente au afirmat că credința unei persoane joacă un rol vital în viața unei persoane pentru a face față provocărilor din viața sa - inclusiv ajută membrii să facă față stresului îngrijirii persoanei în cauză.

Cu toate acestea, credința ar trebui să fi mai mult intrinsecă decât extrinsecă (Pargament, 2001), ceea ce presupune că persoana trebuie să creadă cu adevărat în ceea ce pare să creadă - „Ce ați învățat, ce ați primit și auzit de la mine și ce ați văzut în mine, faceți. Și Dumnezeuul păcii va fi cu voi.” Filipeni 4:9

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

Pargament, Kenneth. (2001). *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, and Practice*. The Guilford Press; Revised ed. edition).

Xu, Jianbin. (2016) *Pargament's Theory of Religious Coping: Implications for Spiritually Sensitive Social Work Practice*.

Br J Soc Work, 46(5):1394-1410.

<https://www.nami.org/Blogs/NAMI-Blog/November-2018/How-to-Be-Supportive-of-Your-Partner-with-Mentală-I> <https://nami.org/About-Mentală-Illness/Warning-Signs-and-Symptoms> <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/looking-at-my-genes>

<https://988lifeline.org/> The National Suicide Prevention and Crisis Lifeline (USA only)

Willie Oliver, PhD, CFLE și Elaine Oliver, PhDc, LCPC, CFLE sunt Directori ai Departamentului de Familie la Conferința Generală a Bisericii Adventiste de Ziua a Șaptea, Sediul Central din Silver Spring, Maryland, USA.