

ВИЛЛИ И ЭЛЕЙН ОЛИВЕР

НАДЕЖДА

для современной семьи



УДК 274/278
ББК 86.376
О54

Willie & Elaine Oliver
Hope for Today's Families
Перевод с английского Н. Чумпаловой

Оливер В., Оливер Э.
О54 Надежда для современной семьи/Вилли и Элейн Оливер :
[Пер. с англ. Н. Чумпаловой] — Заокский: «Источник жизни»,
2019. — 96 с.

ISBN 978-5-00126-034-9

Авторы книги предлагают своим читателям еще раз взглянуть на принципы, которым, по замыслу Божьему, должны следовать люди, чтобы семьи были такими, какими Господь их задумал. Воплощение этих принципов на практике позволит испытать радость, счастье и мир, которые и призвана дать семья.

Книга рассчитана на широкий круг читателей.

УДК 274/278
ББК 86.376

ISBN 978-5-00126-034-9

© Издательство «Источник жизни», перевод,
редакционно-издательское оформление, 2018
© Издательство «Джерело життя», 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
ГЛАВА 1. Семья в свете Божьего замысла	9
ГЛАВА 2. Брак, каким его задумал Бог	17
ГЛАВА 3. Успешное воспитание	27
ГЛАВА 4. Скала или песок?	37
ГЛАВА 5. Становясь близкими союзниками	45
ГЛАВА 6. Отношения, основанные на благодати ..	53
ГЛАВА 7. Жестокое обращение в семье	61
ГЛАВА 8. Как избежать развода и семейного неблагополучия	71
ГЛАВА 9. Как одиноким обрести душевный покой	81
Послесловие	89

ВВЕДЕНИЕ

Создание крепкой здоровой семьи — одна из самых трудных задач, которые стоят перед человеком. Даже в том случае, когда люди всеми силами стремятся к построению здоровых взаимоотношений в семье, это, вопреки нашим лучшим намерениям, продолжает оставаться серьезной проблемой. Все мы люди, а любой человек несовершенен, поэтому наши человеческие недостатки негативно влияют на развитие взаимоотношений.

Тем не менее надежда для современных семей существует. Все может измениться к лучшему. Наши дети могут вырасти успешными людьми, а мы можем научиться справляться со сложными ситуациями. По мере осознания нами причин, по которым Бог создал семью, мы обретаем способность строить более крепкие и здоровые семейные отношения.

Одна из важных движущих сил в здоровой семье — это качество общения. Это правило универсально.

Высокий уровень общения в семье, где двое родителей, мало чем отличается от общения в семье, где есть только один из родителей. Нам важно рассматривать наиболее распространенные проблемы, которые часто встречаются в семьях по всему миру.

Отношения в полной мере зависят от людей. Надо отдавать себе отчет в том, что не существует быстрого способа улаживания семейных проблем. Взаимоотношения в семье, состоящей из трех-четырех поколений людей, всегда будут отличаться от тех, что существуют в семьях, которые состоят лишь из родителей и их малолетних детей. Однако, как мы уже упоминали, основные принципы хороших семейных отношений во многом универсальны.

От Аддис-Абебы до Аделаиды, от Бали до Буэнос-Айреса, от Кейптауна до Чикаго, от самого крохотного городка до самого огромного мегаполиса по всему миру возможно применение базовых навыков для обогащения и улучшения семейных отношений.

В этой небольшой книге мы планируем представить несколько важных советов в отношении создания успешных семейных отношений. При этом неважно, состоите ли вы в браке, разведены или одиноки, есть у вас дети или их нет, молоды вы или стары, — мы надеемся, что вы найдете на этих страницах то, что поможет сделать отношения совершенными.

В первой главе мы поговорим о семье как о Божьем замысле от самого начала времен, о том, почему семья так важна, и о том множестве ролей, что она играет в нашей жизни, обеспечивая нам стабильность, в которой мы так нуждаемся.

Вторая глава посвящена обзору брака с позиции того, каким его задумал Бог. Вы сможете прочитать о

необходимости сосредотачиваться больше на том, что вы можете дать, нежели на том, что можете получить. Мы также приведем важную метафору, которая поможет вам понять, как развить ваши взаимоотношения в браке, ежедневно «инвестируя» в него.

В третьей главе будут раскрыты несколько секретов успешного воспитания детей. Сегодня это является наиболее сложной задачей, чем когда-либо. Формирование характера ребенка также становится актуальной темой, так как дети ежедневно сталкиваются с ложными ценностями, которые противоречат ценностям их родителей. Эти вызовы приходят отовсюду в окружающем мире — из СМИ, социальных сетей, от круга общения и многих других источников. Если вы хотите быть подготовленными к решению такой сложной задачи, то обязательно прочтите эту главу.

Четвертую главу посвятим важности понимания того, что смирение необходимо каждому, кто хочет достичь успеха во взаимоотношениях. Если мы не будем основываться на принципах, которые дарованы нам свыше для развития необходимых качеств характера, способствующих миру и счастью, то наша жизнь будет гораздо несчастнее, чем та, какую задумал для нас Бог.

В пятой главе мы побеседуем о том, как мужа и жены могут стать близкими друзьями, партнерами и соратниками. В любом браке существует естественная тенденция к состоянию изоляции супругов, если только они не будут целенаправленно развивать близкие отношения друг с другом посредством силы Божьей. Только те люди, которые близки эмоционально, финансово, духовно и интеллектуально, окажутся способными поддержать друг друга, когда столкнутся с внешней проблемой.

В главе шестой коснемся важности уважительного отношения. Будучи людьми, все мы совершаем ошибки. Используя в общении принципы уважения и общительности, вы тем самым будете способствовать созданию духовной близости и росту взаимного доверия.

В седьмой главе поделимся бесценной информацией о разрушительной природе насилия и жестокого обращения в семье и еще раз посмотрим на изначальное Божье намерение и совершенный план для наших семейных взаимоотношений.

Восьмая глава уделяет время освещению научных данных относительно того, как предотвратить неблагоприятное развитие событий в браке, развод. Также мы коснемся вопросов того, как сделать ваш брак залогом возрастания, довольства и мира. Если вы уже состоите в браке или размышляете о вступлении в брак в ближайшее время, это обсуждение вас непременно заинтересует.

В девятой главе мы рассмотрим социальные процессы, затрагивающие одиноких людей. Также обсудим важность вопроса обретения мира с самим собой и жизненными обстоятельствами в случае, если вы одиноки. Реальность такова, что многие одинокие люди хотят вступить в брак и полагают, что их жизнь в этом случае была бы более предсказуема. Действительно ли это так? Обладают ли женатые люди каким-то преимуществом в современном мире? Мы рассмотрим, как обрести умиротворение человеку, даже не состоящему в браке.

Наконец, в послесловии мы объединим идеи каждой главы, подобно частям мозаики; будучи собрана,

она представит вам картину надежды, которую Бог желает подарить каждой семье.

Относительно здоровая семья — это дар от Бога. Конечно, это требует усилий, целеустремленности и доверия Всемогущему. Тем не менее нам всегда следует помнить, что Бог обещал быть с нами до скончания века (см. Евангелие от Матфея, 28:20), дать нам мир (см. Евангелие от Иоанна, 14:27), восполнить все наши нужды (см. Послание к филиппийцам, 4:19). Давайте доверимся Ему, несмотря на трудности, с которыми сталкиваемся каждый день в нашей жизни, и признаем тот факт, что для современных семей сегодня есть еще надежда.

Глава 1

СЕМЬЯ В СВЕТЕ БОЖЬЕГО ЗАМЫСЛА

«Семья» — это прекрасное слово, которое у большинства людей во всем мире вызывает теплые чувства. Это первое, о чем мы вспоминаем как в минуты опасности, так и в те моменты, когда есть повод чем-то поделиться или что-то отпраздновать. Семья — это основное, чем заняты наши мысли, когда мы находимся вдали от родных и близких. Большинство из нас представляют, как обнимут любимых и окажутся в привычной обстановке после долгой разлуки. Истина состоит в том, что после Бога семья — это наиболее значимая группа людей, которая дает нам ощущение безопасности, защищенности и комфорта.

Подобный опыт возник не случайно. Бог от начала времен задумал, чтобы человеческий род жил семьями. Семья — это группа, кото-

Семья — тот источник, в котором мы обретаем внутреннюю движущую силу.

рая определяет нашу идентичность, наше имя и наши традиции. Семья — это те люди, с которыми у нас сложились длительные прочные отношения, и часто это те, с кем нам наиболее комфортно. Семья — тот источник, в котором мы обретаем внутреннюю движущую силу. Это влияет на наши цели и стремления, на то, кто мы на самом деле или кем хотим стать.

Думая о семье, мы вспоминаем наших родителей, братьев и сестер, дедушек и бабушек, двоюродных братьев и сестер, супругов и детей. Порой мы считаем частью своей семьи даже близких друзей. И на это есть следующие причины:

- мы вместе посещали одну церковь или жили по соседству;
- мы из одного района, города или страны;
- мы из одного рода или одной этнической группы;
- наши семьи были дружны;
- у нас есть общие ценности или цели.

Когда мы думаем о семье, в нашей памяти всплывают знакомые лица, родные места, город, деревня, ферма, церковь, школа, кухня и вкусная еда.

Библия — вдохновенная свыше книга, которая описывает Божье общение с людьми, — рассказывает нам, что семью сотворил Бог, подчеркивая, насколько важна для Творца эта основная ячейка общества. Это значит, что и для нас она должна быть не менее важной.

В книге Бытие зарождение семьи описывается следующим образом: «И сотворил Бог человека по образу Своему, по образу Божию сотворил его; мужчину и женщину сотворил их. И благословил их Бог, и сказал им Бог: плодитесь и размножайтесь, и наполняйте землю, и обладайте ею» (Бытие, 1:27, 28).

Несмотря на совершенный Божий замысел о счастливой семье, мы все знаем, что далеко не всегда все складывается так прекрасно, как должно быть. Мужья и жены часто не ладят друг с другом. Брак, который должен был длиться до смерти, часто заканчивается разводом; или отношения даже не доходят до заключения брака, при этом рождаются дети, а затем происходит разрыв, и всем причиняется сильная боль. Родители и дети часто бывают рассержены друг на друга. Первые чувствуют, что их не уважают, а вторые считают, что их излишне контролируют и что те, кто должен проявлять о них заботу, ими пренебрегают.

Подобный опыт часто сбивает с толку, поскольку то, что, казалось, должно принести ощущение счастья, комфорта и безопасности, порой вызывает прямо противоположные чувства у многих людей в мире, в том числе, возможно, и у тех, кто сейчас читает эти строки.

Семьи, брошенные на произвол популярных суждений общества, что следует думать, во-первых, о себе, а во-вторых — о том, что я могу получить, а не дать, будут подвержены депрессии, унынию, отчаянию и страданиям. Но перед лицом разочарования и несчастья мы рады поделиться тем, что сегодня все же есть надежда для современной семьи. Она заключается в том, чтобы попробовать еще раз взглянуть на принципы, которым, по замыслу Божьему, должны следовать люди, чтобы их семьи были такими, какими Господь их задумал. Помимо простого взгляда воплощение этих принципов на практике позволит нам испытать радость, счастье и мир, которые и призвана дать нам семья.

Как бы вы описали свои семейные отношения? Царят ли в вашем доме мир и покой или ваша семейная

жизнь больше похожа на уличную потасовку, от которой вы стремитесь убраться подальше в надежде как-нибудь пережить еще один день? Как вы думаете, получается ли у вас сделать свою семью более крепкой и здоровой? Или вы с каждым днем ощущаете себя все более разочарованным, раздраженным и беспомощным?

Что можно сделать, чтобы изменить ваши отношения от полного бессилия до взаимодействия, когда члены семьи начинают общаться по-настоящему?

Мы рады, если вас интересуют ответы на эти вопросы. Истина заключается в том, что совершенных семей не существует, поскольку не существует идеальных людей. Поэтому, когда мы говорим о семье, члены которой сплочены, наслаждаются взаимным общением, мы не имеем в виду семью без каких-либо проблем. Скорее, речь идет об общности людей, в которой наблюдается относительно высокий уровень удовлетворенности и стабильности. В семье, связанной здоровыми узами, супруги, родители и дети целенаправленно стремятся своевременно разрешать конфликты и прилагают усилия к тому, чтобы быть терпеливыми, добрыми, понимающими и прощающими. Хотя подобная тактика поведения дается нелегко, она того стоит, поскольку будет способствовать становлению счастья, здоровья и повышению качества жизни каждой семьи, в которой ее воплощают на практике.

Чтобы семья могла успешно следовать таким принципам на протяжении многих лет, важно, чтобы ее члены были полны решимости ежедневно трудиться над этим, — все члены семьи должны стремиться взаимодействовать друг с другом конструктивным образом — слушать друг друга, проявлять терпение друг к другу.

Это требует сил, поскольку противоположная модель поведения гораздо легче, но результат ее плачевен.

Существуют привычки, ежедневно практикуя которые, можно со временем построить крепкую и здоровую семью, добиться того, что ее члены будут чувствовать себя в безопасности, ощущать заботу и защищенность, что значительно облегчит преодоление тех трудностей, с которыми неизбежно столкнется каждая семья. Такой тип семейных взаимоотношений гораздо надежнее, чем самая лучшая страховка, когда речь идет о защите семьи от непредвиденных жизненных обстоятельств.

Специалисты в области семейных отношений часто говорят, что качество жизни в семье зависит от качества общения в ней. Пытаться построить здоровые семейные отношения без здорового общения — это все равно что делать виноградный сок без винограда. Такое просто невозможно.

Здоровое общение — это первостепенный навык, необходимый для поддержания чувства семейной близости. Чем теснее становятся семейные взаимоотношения, тем более доверительным и уважительным должно быть общение.

Стивен Р. Кови, ведущий эксперт в сфере семейных отношений, в своей книге «Семь навыков для высоко-

Библия — вдохновенная свыше книга, которая описывает Божье общение с людьми, — рассказывает нам, что семью сотворил Бог, подчеркивая, насколько важна для Творца эта основная ячейка общества.

Здоровое общение — это первостепенный навык, необходимый для поддержания чувства семейной близости.

эффективных семей»¹ делится концепцией «проактивности» в качестве навыка, который следует использовать для эффективной коммуникации. По сути, эта идея указывает на то, что между стимулом и ответной реакцией — поведением человека и вашей реакцией на него — есть определенное пространство. И в этом пространстве каждый член семьи обладает свободой построить свою тактику поведения в отношении

внешнего раздражителя. Эта реакция находится в основе семейного возрастания и счастья. Но чтобы данная концепция работала, нужно практиковать этот навык, и только тогда получится им овладеть. Итак, во временном пространстве между «внешним раздражителем» и вашей реакцией должно произойти следующее:

1. Вместо того чтобы немедленно отреагировать на то, что говорит ваш отец или мать, дочь или сын, муж или жена, лучше сделать паузу и дать себе успокоиться.
2. Вам следует подумать о том, что стоит сказать, а чего лучше не говорить.
3. Вы должны выбрать правильную ответную реакцию — ту, что принесет в текущую ситуацию мир, а не противоборство.

Качество вашей семейной жизни во многом зависит от качества коммуникативных навыков. В семьях, где общение происходит с любовью и уважением, возни-

1 Stephen R. Covey, The 7 Habits of Highly Effective Families (New York: Golden Books, 1997).

кает такой уровень близости, которого невозможно достичь там, где друг с другом общаются редко или недоброжелательно.

Чтобы построить крепкую семью, требуется целеустремленность. Все, что вы делаете, стоит делать хорошо. Посвятите больше времени полноценному общению, и вы увидите, как ваша семья будет укрепляться изо дня в день.

Глава 2

БРАК, КАКИМ ЕГО ЗАДУМАЛ БОГ

Чтобы отпраздновать тридцатилетие нашего брака и пережить новые впечатления, которые помогут сохранить нашу семью крепкой, мы провели пять дней на берегу океана, наслаждаясь чистым песком и прозрачной водой.

Время, проведенное нами на побережье, было просто замечательным. Мы отдыхали, читали книги, пробовали вкусные блюда, занимались подводным плаванием, серфингом и плаванием на каяках. Но самым незабываемым впечатлением было то, как мы учились ходить под парусом.

С первых минут нашего обучения мы быстро поняли, что это занятие гораздо сложнее, чем может показаться на первый взгляд. Хотя оно требует напряжения, в то же время хождение под парусом расслабляет и дает незабываемые впечатления. Во время нашего обучения парусному спорту стало очевидным, что нужно действовать слаженно, как команда, и находиться на

одной стороне парусной лодки, чтобы плавно скользить по прекрасным водам у Карибских островов.

Бог создал брак и семью, чтобы дать людям столь необходимую им компанию, где они могли бы почувствовать взаимосвязь с такими же, как они. Хотя в этом процессе присутствуют трудные моменты, вознаграждение превосходит все ожидания.

В Библии есть немало хороших советов, чтобы наши семейные взаимоотношения принесли нам максимум радости. Чем больше мы читаем Слово Божье (сами и совместно с супругом), тем больше приходим в гармонию с тем, что Бог желает совершить для наших семей и для каждого из нас в частности. Действительно, нам, людям, невозможно уберечь любовь от зла или боли. Однако, применяя Слово Божье к нашим семейным отношениям, мы можем прославлять Бога в наших отношениях и получать Его благословения. Но это может произойти только тогда, когда мы находим время, чтобы побыть наедине друг с другом, возрастая духовно благодаря силе Творца.

Мы любим проводить время вдвоем. Сейчас, когда мы женаты уже более тридцати лет, у нас есть множество любимых занятий и мест, которые мы любим посещать. Мы очень благодарны Богу за то, что Он нас однажды соединил, и стремимся каждый день применять в наших брачных отношениях те советы, которые находим в Библии. Один из наших любимых текстов записан в Послании Иакова, главе 1, стихе 19, где сказано: «Всякий человек да будет скор на слышание, медлен на слова, медлен на гнев».

Работать рука об руку, как работаем мы, — это приятно, но это также является непростым испытанием. Для того чтобы наш брак и семья оставались привле-

кательными, мы решили вместе планировать проведение свободного времени и находить поводы для небольших праздников. После того как мы заканчиваем работу над каким-либо сложным проектом, мы позволяем себе небольшой отдых. Одно из наших любимых времяпровождений — это ужин в хорошем индийском ресторане. Хотя мы стараемся не переедать, все же считаем, что наслаждение пищей — это еще одна причина славить Бога и радоваться жизни, вкушая прекрасный ужин, состоящий из таких экзотических блюд, как чана масала, байган бхарта, дал макхани, рис и тандури роти. И если мы не нарушаем программу еженедельных физических упражнений, то можем позволить себе еще и стакан мангового фреша.

Вместо того чтобы смотреть на своего супруга с позиции того, что вы можете от него получить, взгляните на брак с перспективы того, что вы можете отдать.

Наши дети выросли и теперь живут отдельно. Каждый раз, когда представляется возможность, мы проводим время вместе. Играем ли мы в какие-либо игры, обедаем ли вместе, посещаем ли музей или церковь, мы помним, что мы — семья, и благодарим Бога за Его благость к нам. Если мы расстаемся, то поддерживаем отношения, постоянно оставаясь на связи. Конечно, таких отношений можно добиться, только если приложить к этому определенные усилия. Но это стоящее вложение в здоровье и крепость семьи.

Божий замысел относительно брака гораздо легче воплощается в жизнь, если супруги используют так называемую концепцию счета в эмоциональном бан-

ке. Такой счет подобен любому другому банковскому счету. Снимать с него средства можно только тогда, когда они на нем присутствуют. И все мы знаем, что происходит, когда мы тратим больше, чем вносим. В таком случае, если мы рано или поздно сделаем попытку выписать чек с этого счета, нас проинформируют о недостатке средств.

Любой брак можно превратить в совершенный, если пары верят в эту возможность и готовы трудиться ради нее.

Тот же самый принцип применим и к семейным отношениям. Если, находясь в браке, вы являетесь потребителем, который только берет, при этом ничего не вкладывая в благополучие своего супруга, то не ожидайте чего-то хорошего от семейных отношений. Проявляя по отношению к супругу любовь и заботу, вы тем самым попол-

няете счет его эмоционального банка. И чем больше эмоциональных вкладов вы сделаете на протяжении вашей жизни, тем богаче будут ваши отношения. Противоположное стремление — получить больше, чем отдать, — ведет к «банкротству» отношений.

Как обстоит дело с вашими вкладами в эмоциональном банке супруга? Добры ли вы, терпеливы, оказываете ли поддержку, ободряете и прощаете, проявляя при этом постоянство? Или вы циничны, нетерпеливы, критичны, требовательны, тяжелы в общении и агрессивны?

Независимо от того, насколько сложны ваши семейные отношения, вы можете полностью изменить ситуацию, если только решите поступать по-иному. Вместо того чтобы смотреть на своего супруга с пози-

ции того, что вы можете от него получить, взгляните на брак с перспективы того, что вы можете отдать. Затем вы увидите, как будет расти счет в эмоциональном банке вашего супруга, и ваши отношения вскоре станут изобиловать добрым расположением друг к другу.

Представленные ниже шесть советов о поведении могут помочь любой супружеской паре стабилизировать свои отношения. Пары, которые захотят применить на практике хотя бы одно из этих предложений, немедленно заметят улучшение ситуации.

1. Прекратите считать свой брак ошибкой.

Человеческий мозг настроен на восприятие того, что мы ему сообщаем. Если вы будете постоянно твердить, что ваш брак — ошибка, то скоро сами начнете в это верить. В подобном случае мы предлагаем людям задать себе вопрос: «У меня хороший брак с некоторыми сложными периодами или у меня отвратительный брак, в котором встречаются только отдельные светлые полосы?» Здесь возникает аналогия с известным текстом: «Стакан наполовину полон или наполовину пуст?» Пары, которые готовы увидеть хорошее в своем супруге, смогут более легко разрешать конфликты и испытывать большее удовлетворение от своего брака. Поэтому говорите себе, что у вас прекрасный брак, и вы вместе со своим супругом начнете верить в это.

Истина заключается в том, что любой брак можно превратить в совершенный, если супружеские пары верят в эту возможность и готовы трудиться ради нее. Слово Божье справедливо утверждает: «Если скольконбудь можешь веровать, всё возможно верующему» (Евангелие от Марка, 9:23).

2. Молитесь о своем браке и супруге.

Семью создал Творец. И видеть Его центром своего брака не только мудро и логично, но и жизненно важно. Мы имеем в виду не просто словесное признание этого факта, но установление и поддержание живых отношений с Богом, — как на личном уровне каждого из супругов, так и пары в целом. Попросите Бога исцелить ваш брак и ожидайте чуда. Бог — это Тот, «Кто действующею в нас силою может сделать несравненно больше всего, чего мы просим, или о чем помышляем» (Послание к ефесянам, 3:20). Мы часто задаем супружеским парам вопрос: если бы они видели воочию, что Бог присутствует при их разговоре друг с другом, стали бы они действительно произносить то, что порой говорят друг другу? Или они бы желали выглядеть перед лицом Божиим более добрыми, терпеливыми, любящими и прощающими? А если принять во внимание тот факт, что вы ежедневно просите Бога простить вам ваши грехи и даровать благодать и милость, то как вы сами можете иначе обращаться со своим супругом? Бог обещает, что, если мы смиренно ищем Его, когда молимся, Он услышит нас, простит нас и исцелит наше сокрушенное сердце (см. Вторую книгу Паралипоменон, 7:14).

3. Учитесь эффективным навыкам общения и применяйте их на практике.

Этот совет может показаться очевидным и естественным. Но истина заключается в том, что эти навыки не являются врожденными и легко применимыми. Хотя мы все с рождения научены общаться, большинство из нас впитали порочные или неправильные методы коммуникации. Мы учимся общению в наших семьях

и переносим эти поведенческие приемы — хорошие и плохие — в свой брак. Но надо помнить: то, что хорошо работало в нашем отчем доме или в общении с нашими друзьями, может не сработать в браке с нашим супругом. Каждому нужно быть готовым изменить стиль своего поведения и приемов общения таким образом, чтобы это обогатило отношения. Большая часть разногласий в браке происходит из-за того, что каждый из супругов говорит о себе самом и никто из них не хочет остановиться, чтобы вникнуть в нужды, желания и переживания мужа или жены.

*Семью создал
Творец. И видеть
Его центром своего
брака не только
мудро и логично, но
и жизненно важно.*

Значительное количество проблем в браке в действительности не являются проблемами. Многие вопросы вполне можно разрешить, уделив время тому, чтобы выслушать друг друга и постараться обрести подлинное взаимопонимание. Мы снова возвращаемся к мудрой мысли, высказанной в Послании Иакова, главе 1, стихе 19, по поводу того, чтобы нам обрести умение быть быстрыми на слышание, медленными на слова и медленными на гнев.

4. Изучите привычки вашего супруга.

Люди до вступления в брак изо всех сил стараются проявить себя с наилучшей стороны, пытаются быть идеальным парнем или идеальной девушкой. Они отходят от своей обычной модели поведения, стремясь узнать, что нравится другому, и одарить его исполнением заветных желаний. Однако после брачной церемонии и медового месяца они полагают, что им больше нет нужды делать что-то особенное друг для

друга. Конечно, такая перемена заставляет вашего супруга чувствовать, что его доброе отношение считается чем-то само собой разумеющимся. Именно в таких случаях люди говорят, что создали брак не с тем человеком. Дело не в том, что брак был создан не с тем человеком. Скорее, каждый из них просто перестал быть тем человеком, с которым другой когда-то стремился заключить брак. Что еще хуже, они начинают раздражать друг друга, делая именно то, что, как им известно, не любит их супруг.

Прощение того, кто причинил вам боль, — это самая трудная часть реализации принципа любви, однако невозможно любить по-настоящему, не прощая.

Если бы супружеские пары пользовались «золотым правилом», упомянутым в Евангелии от Матфея, главе 7, стихе 12 («Итак, во всем, как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними»), то они бы увидели, как в геометрической прогрессии расцветает их брак и улучшаются отношения.

5. Научитесь прощать.

В браке — самых близких взаимоотношениях — пары время от времени будут испытывать боль². А значит, им нужно будет научиться прощать друг друга. Иногда один из супругов причиняет боль другому ненамеренно. Но порою люди наносят друг другу душевные раны, говоря оскорбительные слова и делая

² Мы не говорим о боли в результате жестокого обращения. Если вы испытываете физическое или эмоциональное насилие любого рода в своих взаимоотношениях, то ищите помощи у квалифицированного специалиста или пастора. Если за помощью не обращаться, то жестокое обращение, как правило, становится еще более жестоким. Для получения большей информации посетите страницу Адвентистского служения семье по адресу <http://www.family.adventist.org>.

отвратительные вещи вследствие ответной реакции на боль, которую они испытывают. Некоторые раны можно легко проигнорировать, другие простить гораздо труднее, а есть и такие, что надолго оставляют глубокий след.

Прощение того, кто причинил вам боль, — это самая трудная часть реализации принципа любви, однако невозможно любить по-настоящему, не прощая. Прощение не означает потерю чувства собственного достоинства, освобождение виновника от ответственности или требование обо всем забыть. Однако прощение действительно помогает начать процесс исцеления от боли и освобождает нас от стремления наказать другого человека. Оно также побуждает человека восстанавливать разрушенные отношения. Посредством силы Божьей вы можете обрести способность подарить прощение своему супругу. Текст из Послания к римлянам, 5:8 гласит: «Бог Свою любовь к нам доказывает тем, что Христос умер за нас, когда мы были еще грешниками».

6. Развивайте чувство юмора.

Утверждение «смех — лучшее лекарство» продолжает оставаться актуальным. В действительности исследования в области медицины показывают, что смех благотворно влияет на нашу физиологию и нервную систему. Он помогает снизить уровень стресса, стимулирует иммунную систему, снижает кровяное давление, укрепляет супружеские узы и помогает сохранить новизну отношений. Мы советуем супружеским парам находить то, над чем можно посмеяться, и перестать нервничать по пустякам. Снова повторимся, что большая часть проблем, с которыми сталкиваются су-

пруги в браке, связана с их индивидуальными особенностями. Тем не менее они могут научиться смеяться над недоразумениями. В Библии говорится об этом так: «Веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости» (книга Притчей, 17:22).

Заключение

Брак одновременно удивителен, прекрасен и труден. Удивителен и прекрасен — потому что он создан Творцом для нас, чтобы мы отражали Его образ. Труден — потому что в нем соединяются два несовершенных, неидеальных, эгоистичных человека, которые оказываются еще более несовершенными и эгоистичными, когда становятся мужем и женой. Супружеским парам следует противостоять этой реальности и трудиться совместно, как членам одной команды. Вместе мы должны победить врага, пытающегося разрушить наше единство друг с другом и с Богом.

Глава 3

УСПЕШНОЕ ВОСПИТАНИЕ

Воспитание детей сегодня является более серьезной проблемой, чем когда-либо. Формирование характера ребенка становится еще более актуальным в связи с тем, что дети ежедневно сталкиваются с ценностями, которые противоречат ценностям их родителей. Сегодня наши дети подвергаются информационной атаке со стороны сверстников, СМИ, интернет-ресурсов, а также, кроме родителей, других взрослых. Этот поток самой разнообразной информации сбивает детей с толку, делая их нечувствительными ко многим социальным порокам, таким как насилие, безнравственность, жестокое обращение и дискриминация.

Статистика в отношении убийств среди подростков, травли и стрельбы в школе, самоубийств, увлечения наркотиками и злоупотребления спиртными напитками отражает значительные перемены в понимании того, каким должно быть детство. Таким образом, сегодня детям гораздо сложнее получить базо-

вые уроки самоорганизации, здоровой самооценки и сопереживания по отношению к другим. Современные дети более подвержены депрессии, тревожности и импульсивному поведению. В то же время их родители испытывают растущее давление со стороны экономических факторов, что вынуждает их посвящать работе все большее количество времени, в результате чего у них остается меньше времени на общение с детьми.

Несмотря на все эти проблемы, родители продолжают оставаться лучшей защитой для своих детей от рискованного поведения, такого как употребление наркотиков и спиртного, добрачный секс, булимия или анорексия. Родители, ежедневно участвующие в воспитании своих детей, в конце концов будут вознаграждены тем, что увидят, как их дети выросли здоровыми и ответственными людьми. Хотя воспитание детей не является точной наукой и здесь невозможно дать никаких гарантий, родители, по максимуму использующие время для общения с детьми, с большей вероятностью смогут повлиять на них и подготовить их к взрослой жизни.

Бывают времена, когда воспитание детей кажется не настолько сложной проблемой, особенно когда меняешь им подгузники, укладываешь спать и убираешь за ними игрушки. Однако быть родителем — одна из самых важных и трудных задач, стоящих перед человеком. Задумайтесь о значимости воспитания ребенка, который будет не просто послушным, но приобретет зрелый характер и здоровое чувство собственного достоинства, будет уметь справляться с эмоциями и строить здоровые отношения с людьми. Воспитание детей имеет первостепенное значение.

Конечно, не существует совершенных родителей. Однако по благодати Божьей наши дети могут превратиться в прекрасных взрослых людей, несмотря на то, что их родители были несовершенно. И, соответственно, родителям также не следует ожидать совершенства от своих детей. Далее в этой главе мы поделимся некоторыми советами о том, как родители могут успешно справиться с задачей воспитания детей.

Мы уже отмечали тот факт, что, несмотря на отсутствие гарантий в воспитании, родители могут поступать так, чтобы лучше воспитать детей. И поскольку воспитание детей является первостепенной задачей родителей, им важно осознавать, каковы их собственные ценности и как их передать своим детям.

Давайте сначала выясним, что такое «ценности». Это важные убеждения, которые разделяют люди одной культуры или члены одной семьи в отношении того, что хорошо, а что плохо. Ценности оказывают существенное влияние на поведение человека, служат в качестве руководящих принципов во всех жизненных ситуациях. Некоторыми основополагающими моральными ценностями являются честность, порядочность, уважение и ответственность за других.

Но характер — это не то, что мы говорим, это то, кем мы являемся, это способ, посредством которого наши ценности проявляются. Это методы, помогающие нам воплощать в жизнь наши ценности. Таким образом, если вы говорите ребенку, что честность яв-

Характер — это не то, что мы говорим, это то, кем мы являемся, это способ, посредством которого наши ценности проявляются.

ляется важной ценностью в вашей семье, но при этом просите его сказать позвонившему вам человеку, что вас нет дома, то ваш ребенок решит, что честность не является важной ценностью. Характер проявляется в поведении человека. Помните, что ценности (наши убеждения) — более философское понятие, тогда как характер больше связан с действиями.

Характер состоит из фундаментальных ценностей, которые мы упомянули выше, — честности, уважения, доброты, сочувствия и ответственности. Когда эти качества являются частью характера человека, можно ожидать, что человек будет регулярно проявлять их в своем поведении. Если

Родители должны стремиться к тому, чтобы жить теми же ценностями, какие они хотят увидеть в характере их ребенка.

они уже стали частью характера ребенка, ожидается, что эти черты не будут меняться, когда ребенок взаимодействует с разными людьми или находится в различных ситуациях.

Опять же, поскольку никто не совершенен, могут быть случаи, когда ваш ребенок не проявляет этих свойств характера. Одна-

ко чем чаще подкрепляются желаемые ценности, тем быстрее они становятся частью характера ребенка. Следовательно, родители должны также стремиться к тому, чтобы жить этими ценностями. По этому поводу кто-то однажды заметил, что ваш ребенок может не делать того, что вы говорите; он с большей вероятностью будет делать то, что вы делаете.

Словосочетание «эмоциональный интеллект» является одной из самых популярных фраз нового тысячелетия. В действительности психологи обнаружили,

что эмоциональный интеллект (ЭИ) является более надежным основанием для прогноза успеха в жизни, нежели просто коэффициент интеллекта. Было обнаружено, что ЭИ ведет к успеху во всех сферах жизни — в работе, карьере и отношениях. Так что же такое эмоциональный интеллект? Это способность контролировать свои эмоции, их осознание и умение справляться с ними в любых стрессовых ситуациях.

Доктор Джон Готтман, один из ведущих психологов в сфере исследования брака и семьи, считает, что родители должны быть вовлечены в переживания и чувства своих детей. Они должны стать наставниками по развитию эмоционального интеллекта своего ребенка. Родителям следует использовать весь свой эмоциональный спектр, чтобы преподать детям важные жизненные уроки и построить с ними более близкие отношения. Доктор Готтман утверждает, что подобная эмоциональная тренировка не означает, что родителям следует покончить с дисциплиной, но она поможет родителям более успешно взаимодействовать на уровне «родитель — ребенок»³.

Родители могут стать наставниками, применив на практике следующие советы:

1. Постарайтесь понять эмоции вашего ребенка. Это отличная возможность для создания более тесных отношений с ним.
2. Научитесь слышать вашего ребенка. Родители должны научиться слушать своих детей и вникать в их проблемы. Ваше отношение к детям крайне важно для формирования их эмоционального интеллекта и их становления. Следите, чтобы ваши

³ John M. Gottman and Joan DeClaire, *Raising an Emotionally Intelligent Child: The Heart of Parenting* (New York: Fireside, 1998), p. 27.

слова не были осуждающими, критичными или обвиняющими.

3. Помогите своим детям найти объяснения эмоциям, которые они испытывают. Порой ваш ребенок может кричать, драться или топтать ногами, и это обычно трактуется как гнев. Но в большинстве случаев эти приступы гнева — лишь проявления того, что чувствует ваш ребенок на самом деле. Вместо того чтобы рассердиться на ребенка, спросите его, что он чувствует. Подведите его к ответу, используя такие выражения, как «мне грустно», «я расстроен», «я смущен», «стесняюсь», «печален».
4. Определите вместе с ребенком границы существующей проблемы. Детям жизненно важно научиться этому в раннем возрасте. Они будут ориентироваться на это руководство как в детстве, так и в юности. Дети с самого начала стремятся к независимости; однако родитель, который предоставляет независимость без ограничений, не приносит ребенку пользы. Скорее, он создает для ребенка обстановку хаоса и неуверенности. С другой стороны, родитель, который чрезмерно контролирует ребенка и не позволяет ему проявлять некоторую независимость, мешает развитию последнего. Необходимо уважать детей, признавать ценность их точки зрения и предоставлять им право выбора.

Знание характера, моральных ценностей и эмоционального интеллекта своего ребенка — это неплохо, но как родители могут помочь детям перейти от слов к делу? Как мы помогаем нашим детям преобразовать такие понятия, как «щедрость», «доброта», «забота», «чувствительность», «прощение» и «сострадание» в

глаголы, обозначающие действия? Дети не могут развить эмоциональный интеллект или добрый характер путем запоминания правил и положений. Список хороших качеств и добродетелей будет забыт так же быстро, как он и запомнился. Но если дети применяют на практике то, что они узнали, то эти абстрактные понятия становятся частью их самих. По мере усвоения определенных ценностей идея «быть хорошим» становится частью идентичности вашего ребенка.

Чтобы добиться успеха в воспитании детей, родители должны знать некоторые простые истины, которые необходимо применять в своих отношениях с ребенком. Как родитель вы должны прежде всего понимать, что в основе морали лежит уважение — к себе, к другим и к Создателю Вселенной. Как родитель вы должны уважать своих детей и ожидать с их сторо-

ны ответного уважения. Если планируете воспитать ответственных людей, которые будут руководствоваться в своей жизни определенными принципами и стремиться к достойной цели, вы уже сейчас должны относиться к ним как к полноправным личностям.

Надо помнить, что дела говорят громче слов. Дети замечают и копируют все, что делают их родители. Они запоминают все и впоследствии подражают их образу жизни. Пример, подаваемый собственной жизнью, порой является лучшим учителем. Но помните, что ваше примерное поведение не подразумевает совершенства. Оно лишь позволяет вашим детям увидеть преданность нравственным и христианским

Необходимо уважать детей, признавать ценность их точки зрения и предоставлять им право выбора.

идеалам. Оно также касается подражания образу жизни высоконравственных людей, когда те совершают ошибку. Это значит показать, что вы сожалеете, рассказать вашим детям о той нелегкой борьбе, в которой вы оказываетесь, принимая решение жить так, как вы верите. Если вы — христианин, то крайне важно показать детям, как жил Христос на этой земле и как жить нам самим, подражая Его примеру.

Родители должны говорить о своих ценностях и воплощать их в практической жизни. Как гласит древняя поговорка: «Мы должны не только проповедовать о том, что делаем, но и делать то, о чем проповедуем».

Детям необходимо знать, что их слышат, что они важны для своих родителей, что родители проявляют искреннее внимание к тому, что они говорят. Благодаря этому дети чувствуют себя любимыми.

Детям нужны как наши слова, так и наши дела. Для максимального эффекта следует не только обучать их самим ценностям, но также показать причины и принципы, которые стоят за ними. Родители должны направлять, наставлять, слушать и давать советы.

Сделайте любовь основанием, на котором строятся ваши отношения с ребенком. В Новом Завете встречается фраза: «Бог есть любовь» (Первое послание Иоанна, 4:16). Показать детям Божью любовь мы можем только

своим отношением к ним. Они должны быть уверены в той безусловной любви, которую на нас изливает Бог, любви, которая ничего не требует взамен. Именно такая любовь поможет нашим детям развить положительное представление о себе, чувство значимости,

внутреннюю силу. Любовь, о которой мы говорим, активна, а не пассивна.

При воспитании детей любовь выражается во внимании, времени, посвящаемом ребенку, поддержке, связи друг с другом и посвященности. Эта подлинная активная любовь привязывает вас к ребенку. Она учит детей любить себя и любить других. Дети или взрослые, которые не чувствуют себя любимыми, испытывают большие трудности относительно самоуважения и, как следствие, относительно любви к окружающим. Детям необходимо знать, что их слышат, что они важны для своих родителей, что родители проявляют искреннее внимание к тому, что они говорят. Благодаря этому дети чувствуют себя любимыми.

В воспитании детей нет «кнопок быстрого набора», как бы этого ни хотелось вечно занятым родителям. Качество проводимого времени никогда не компенсирует его минимального количества. Члены здоровой семьи планируют свое время так, чтобы иметь возможность вместе пообедать, поработать и поиграть, как бы заняты и загружены они ни были. Суть в следующем: воспитание детей требует времени.

Родители должны воспитывать в своих детях правильный настрой: «я могу это сделать», поощряя их всегда пробовать что-то новое. Вы должны научиться радоваться их успехам и относиться к неудачам как просто к урокам, которые говорят нам о том, что та или иная тактика не работает. Ребенок, который слышит гораздо больше похвалы и признания, чем критики и обвинения, вырастет с положительным восприятием самого себя. Родители, оказывающие поддержку своим детям, помогают им воспринимать себя как способных и компетентных личностей, которые будут от-

стаивать то, что правильно, и которые не будут нуждаться в том, чтобы любой ценой получить одобрение окружающих. Те дети, которые чувствуют поддержку родителей, менее склонны поддаваться негативному влиянию сверстников.

Будьте уверены, любовь и дисциплина идут рука об руку. Эти два фактора являются наиболее значимыми показателями воспитания, при котором дети чаще всего наследуют моральные ценности своих родителей и умеют устанавливать теплые, позитивные отношения с другими. В конечном счете детям более всего необходимо знать, что не существует ничего, что могло бы лишить их родительской любви.

Когда родители закладывают в жизни своих детей фундамент для положительного и здорового развития, тогда у детей есть шанс стать такими, какими их хочет видеть Бог. Ваш ребенок сможет принять верное решение, столкнувшись с непростым выбором, и не станет идти на поводу у чужого мнения. Дети, воспитанные в правильном ключе, не только осознают, что сильный характер вкупе с эмоциональным интеллектом приносит пользу им лично, но также станут полезными семье, церкви и обществу. Такое понимание приходит благодаря тому, что им с детства были привиты необходимые навыки и взгляды, ставшие тем самым материалом, из которого и построена счастливая жизнь.

Глава 4

СКАЛА ИЛИ ПЕСОК?

Во время нашего недавнего путешествия в Кот-д'Ивуар для участия во встрече лидеров Западно-Центрального Африканского отделения церкви наш рейс из Парижа в Абиджан отложили на несколько часов. Поскольку изначально мы должны были прилететь в час ночи, эта задержка означала, что водитель, встречающий нас в аэропорту, проведет без сна всю ночь и раннее утро.

Положение осложнилось еще и тем, что во время нашей пересадки в Уагадугу, столице Буркина-Фасо, возникла непредвиденная проблема: один из пассажиров, севший на самолет в Париже, куда-то пропал, что вызвало тревогу среди экипажа и еще больше задержало наше прибытие в Абиджан. Это обстоятельство заставило нас переживать о том, будет ли водитель (которого мы не знали и никогда не видели) ждать нас в аэропорту ранним утром, когда мы наконец прибудем на место.

К счастью, у этой истории счастливый конец. Мы убеждены: это произошло благодаря тому, что кто-то в свое время привил необходимые ценности Чарльзу, нашему водителю. Его честность, порядочность, ответственность и удивительная трудовая этика проявились в тот день в полной мере.

Чарльз как ни в чем не бывало ждал нас в аэропорту. Будучи очень добрым и милым человеком, он, несмотря на долгое ожидание, доставил нас к месту назначения в целости и сохранности. Мы не сомневались, что характер Чарльза был сформирован на прочном основании, заложенном когда-то его родителями или воспитателями, и на его приверженности правилам, которым его научили в детстве.

Иисус в Нагорной проповеди произнес следующие слова: «Итак, всякого, кто слушает слова Мои сии и исполняет их, уподоблю мужу благоразумному, который построил дом свой на камне; и пошел дождь, и разлились реки, и подули ветры, и устремились на дом тот, и он не упал, потому что основан был на камне. А всякий, кто слушает сии слова Мои и не исполняет их, уподобится человеку безрассудному, который построил дом свой на песке; и пошел дождь, и разлились реки, и подули ветры, и налегли на дом тот; и он упал, и было падение его великое» (Евангелие от Матфея, 7:24–27).

Этими словами завершается речь Иисуса о том, чего Он ожидает от Своих последователей, тех, кто примет решение жить добропорядочной жизнью, основанной на вечных ценностях.

Истина заключается в том, что подобная опасность существует и сегодня. Многие считают себя хорошими людьми и добропорядочными христианами лишь

потому, что разделяют определенные религиозные убеждения. Но они не спешат претворять в жизнь ценности, отраженные в учении Иисуса. И поскольку они на самом деле не следуют этим основополагающим принципам, они не имеют силы и благодати, которые появляются в результате готовности поступать согласно Божьим наставлениям.

Любопытно, что семейная и христианская жизни в определенном смысле не так уж и отличаются друг от друга. Знать, чего ожидает Бог, и исполнять Его требования — это разные вещи.

В Нагорной проповеди Христос также поднимает тему священства брака: «Вы слышали, что сказано древним: „не прелюбодействуй“. А Я говорю вам, что всякий, кто смотрит на женщину с вожделением, уже прелюбодействовал с нею в сердце своем» (Евангелие от Матфея, 5:27, 28). Библейский автор далее поясняет смысл этого отрывка, утверждая в стихе 32: «А Я говорю вам: кто разводится с женою своею, кроме вины прелюбодеяния, тот подает ей повод прелюбодействовать; и кто женится на разведенной, тот прелюбодействует».

Считая любовь основой любого здорового брака, апостол Павел, находясь под вдохновением свыше, заявляет в главе 13 Первого послания коринфянам: «Если я говорю языками человеческими и ангельскими, а любви не имею, то я — медь звенящая или ким-

Если вы только произносите красивые слова, но не идете добрым путем, то вы просто обманываете самих себя и упускаете радость, мир и благословения, которые могли бы иметь в браке и семейной жизни по замыслу Божьему.

вал звучащий. Если имею дар пророчества, и знаю все тайны, и имею всякое познание и всю веру, так что могу и горы переставлять, а не имею любви, — то я ничто. И если я раздам все имение мое и отдам тело мое на сожжение, а любви не имею, нет мне в том никакой пользы. Любовь долготерпит, милосердствует; любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздража-

Возводить свой брак на скале означает воплощать в жизнь этическое учение Иисуса Христа, стараясь не строить семейные отношения на песке своего собственного мнения или тех советов, что предлагаются свободной моралью нашего времени.

ется, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине; все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит. Любовь никогда не перестает...»

Сегодня многие забывают о том, что брак был учрежден Богом в самом начале человеческой истории как союз перво-степенной важности, когда Он провозгласил: «Не хорошо быть человеку одному; сотворим ему помощника, соответственного ему» (Бытие, 2:18). В этой же главе, чуть ниже, мы читаем: «Потому оставит человек отца своего и мать свою и прилепится к жене своей; и будут двое одна плоть» (Бытие, 2:24).

И чтобы ни у кого не возникло искушения утверждать, что это сугубо ветхозаветное понятие, которое сегодня к нам не относится, в Новом Завете этот текст повторяется еще трижды: в Евангелии от Матфея, 19:5; в Евангелии от Марка, 10:7, 8; и в Послании к ефесянам, 5:31. Это поясняет Божий замысел относительно брака

как самых тесных, самых близких отношений, в которых могут находиться мужчина и женщина.

Эти отрывки Библии наполнены непреложными требованиями, включая тот факт, что муж и жена указаны в единственном, а не во множественном числе. Библейской заповедью является то, что брак был задуман как союз между одним мужчиной и одной женщиной. Апостол Павел это подтверждает: «Но, во избежание блуда, каждый имей свою жену, и каждая имей своего мужа» (Первое послание коринфянам, 7:2). Все идеи, отличные от этого повеления, являются по своему происхождению человеческими теориями и не поддерживают модель, установленную Богом в Эдеме. И конечно, трудно не заметить, что в Божье намерение входило, чтобы брак был вечным.

Бесспорно, Господь сотворил брак и семью как благословение и радость для людей. Единение, о котором упоминается в книге Бытие, 2:24, было задумано в противовес одиночеству, которое человек ощутил вначале (см. Бытие, 2:18, 20). Это единение должно было быть совершенным. Однако все, что создается нам на добро, зло стремится уничтожить. Это зло, исходящее от сатаны, вполне успешно существует и сегодня, разрушая жизни множества мужей и жен, которые полностью забыли о Божественном предназначении брака.

Размышляя о твердых принципах морали и благопристойности, отраженных в мудрости библейских книг, следует задуматься, строите ли вы свой брак на скале или на песке. Если вы только произносите красивые слова, но не идете добрым путем, то вы просто обманываете самих себя и упускаете радость, мир и благословения, которые могли бы иметь в браке и семейной жизни по замыслу Божьему.

Все мы склонны забывать, что замысел Божий совершенен и был задуман для нашего благополучия. Но очень важно, чтобы мы сегодня приняли решение обращаться к Творцу, учиться у Него и получать от Него силу, чтобы исполнить Его план относительно нашей жизни. Поскольку любой кризис в браке и в семье — это духовный кризис, то он может быть разрешен только посредством силы Божьей. Когда вы превращаете в жизнь те повеления, которые нам оставил Бог, то строите свой брак на твердом основании, а не на песке. Мы также знаем, что каждый кризис в семейных отношениях — это стимул для духовного роста, и сегодня у вас есть возможность возрастать.

Хотите создать прекрасную семью? Важно, чтобы ваши супружеские отношения строились на доверительном общении. В браке мы часто сталкиваемся с проблемами из-за привычек, которые сформировались у нас еще в родительских семьях. Мы сами себе даем «моральную индульгенцию», заявляя: «Я такой, какой есть; любите меня или уходите. Я — хороший человек. Я кормлю бездомных и участвую во многих благотворительных акциях».

Давайте вернемся к учению, которое представлено в Нагорной проповеди: «Всякого, кто слушает слова Мои сии и исполняет их, уподоблю мужу благоразумному, который построил дом свой на камне» (Евангелие от Матфея, 7:24). Итак, если ваш брак и семейные отношения складываются не очень хорошо, что, по-вашему, вы можете изменить в своем поведении, чтобы вас считали благословением для вашего супруга и семьи? Если вы считаете, что измениться слишком трудно, то помните, что с Богом возможно все, и Он поможет вам, если вы того пожелаете.

Возводить свой брак на скале означает воплощать в жизнь этическое учение Иисуса Христа, стараясь не строить семейные отношения на песке своего собственного мнения или тех советов, что предлагаются свободной моралью нашего времени.

Глава 5

СТАНОВЯСЬ БЛИЗКИМИ СОЮЗНИКАМИ

Несколько лет назад нам встретилось выражение, принадлежащее перу неизвестного автора: «Заклучить брак — легко. Сохранить брак — уже сложнее. Умение оставаться счастливыми в браке на протяжении всей жизни — это высшее искусство».

Не нужно быть гением, чтобы признать истинность этого утверждения. Если вы внимательно посмотрите на окружающих людей — тех, с кем вы общаетесь ежедневно, вы поймете, насколько оно справедливо.

Даже если вы женаты всего несколько месяцев, вы уже наверняка убедились, что оставаться женатыми, не говоря о том, чтобы быть счастливыми в браке, — это трудно, это требует усилий. Как же развить и поддерживать близкие взаимоотношения с вашим супругом и как вам стать настоящими союзниками?

Когда мы говорим здесь о близких отношениях или о близости, это, вероятно, не то, о чем вы сейчас подумали. Близость, о которой мы говорим, это просто та близость, которую необходимо развивать каждой супружеской паре, — эмоциональная, финансовая,

Бог любит вас независимо от вашего семейного положения. Однако Бог ненавидит развод, поскольку он разделяет людей и приносит им боль.

духовная и интеллектуальная. Хотя физическая близость также очень важна в браке, однако если супруги не чувствуют близости, о которой мы говорим в этой главе, то они, возможно, никогда по-настоящему не испытают истинного единения, которое необходимо, чтобы пройти длинную дистанцию брака. Словарное определение «близости в браке» трактует это выражение так: «Узы любви, которые состоят из взаимной за-

боты, ответственности, доверия, открытого обмена чувствами и ощущениями, а также обмена информацией о значимых событиях без утайки»⁴.

Если же говорить о значении слова «союзники», это означает «быть связанными какими-либо взаимными отношениями, такими как схожесть интересов или дружба». Другое значение, связанное с этим словом, — «официальный союз, заключенный, например, посредством договора, лиги, брака или тому подобного».

Данная глава посвящена развитию близких отношений с вашим супругом, способствующих истинному единению. Женатые люди, которые являются союзниками, очень близки эмоционально, финансово, ду-

4 H. Norman Wright, *The Secrets of a Lasting Marriage* (Ventura, CA: Regal Books, 1995), p. 152.

ховно и интеллектуально; они склонны поддерживать друг друга, когда сталкиваются с проблемами извне.

Эллен Уайт, христианская писательница девятнадцатого и начала двадцатого века, утверждала: «Как бы осмотрительно и благоразумно ни начинался брак, редко можно встретить пару, которая была бы единой во всем, когда брачная церемония только совершается. Истинный союз двух людей, объединенных в браке, образуется на протяжении последующих лет»⁵.

Истина о браке заключается в следующем: независимо от того, как долго два человека знают друг друга до вступления в брак или насколько совместимыми они бы ни казались, со временем супружеские взаимоотношения естественным образом приходят в состояние отчужденности и разделения, так как мы все грешники и по своей природе эгоистичны.

Но добрая весть в том, что мужья и жены могут стать близкими союзниками. Наши браки могут процветать. У нас есть выбор. Мы можем жить с тем, что неправильно — что в конечном итоге приводит к презрению, негодованию и разделению, или мы можем стремиться к прекрасному браку.

Самый лучший выбор, который мы можем сделать, чтобы стать близкими союзниками, — это каждый день целенаправленно развивать наши отношения посредством силы Божьей. Поскольку брак был (и остается) замыслом Божиим и Он хочет, чтобы брак стал благословением для нас, наших семей, наших детей и всех окружающих, нам нужно довериться Ему: Он даст нам желание и силы становиться добрыми и терпеливыми, результатом чего будет счастливый брак.

⁵ Эллен Уайт. Христианский дом, с. 105.

В конце концов, в Новом Завете говорится: «Человекам это невозможно, Богу же всё возможно» (Евангелие от Матфея, 19:26). Таким образом, мы должны научиться доверять Богу, чтобы Он мог преобразовать наш брак в ту совершенную модель, которая была задумана Им изначально.

В процессе изучения библейского определения близости — той, о которой мы говорим, мы встречаем следующий текст: «И были оба наги, Адам и жена его, и не стыдились» (Бытие, 2:25). Эта нагота была гораздо большей, чем физическая, — это эмоциональная, финансовая, духовная и интеллектуальная нагота.

Следовательно, быть союзниками в браке означает быть настолько эмоционально, финансово, духовно и интеллектуально связанным со своим супругом, чтобы это, в свою очередь, означало, что вы «наги и не стыдитесь». Эта концепция символической наготы означает, что между вами и вашим супругом нет никаких преград. Вам нечего скрывать от него, поскольку вы абсолютно открыты друг перед другом, что может происходить только в том случае, если между вами установились отношения полного доверия. По сути, это означает, что вы приняли решение в полной мере доверять друг другу, ибо каждый из вас гарантирует свою надежность.

Эта мысль возвращает нас назад к Божьему замыслу о браке, которое мы находим в новозаветном отрывке: «...Так что они уже не двое, но одна плоть. Итак, что Бог сочетал, того человек да не разлучает» (Евангелие от Матфея, 19:6).

Единство, о котором говорится в данном библейском отрывке, действительно является тайной в том смысле, что два человека — муж и жена — согласно Но-

вому Завету (см. Первое послание коринфянам, 7:2)⁶ соединяются вместе, образуя новую идентичность. Причем это не означает, что один человек доминирует над другим. Скорее, есть два отдельных человека с их собственной индивидуальностью, с их собственными симпатиями и антипатиями, с их эгоистичными «я», которые решили стать «мы». Таким образом, когда один из них страдает, другой тоже страдает, когда один из них счастлив, другой также счастлив, поскольку они приняли решение стать близкими союзниками.

Для современных семей есть надежда: если супруги обладают четким пониманием того, какие факторы поведения способны привести к разделению и отчуждению в браке, они смогут избежать такого рода ошибок. Основываясь на фактах, ставших нам известными в результате исследования института брака, можно сделать вывод, что сегодня существуют определенные преграды для единства, которое должно возникнуть между супругами, чтобы они стали близкими союзниками.

Среди факторов, препятствующих установлению близости, можно выделить следующие:

- самозащита и страх отвержения;
- грех и эгоизм;
- недостаток знания.

Из-за того, что многие из нас испытывали в детстве, мы склонны к самозащите в результате страха отвержения, когда кто-то высказывает мнение, отличающееся от нашего. Для нас это — признак опасности. Такое поведение — к несчастью — весьма часто проявляется в браке. Конечно, мы уже упомянули, что все

6 «Но, во избежание блуда, каждый имей свою жену, и каждая имей своего мужа».

Стать близкими союзниками — это решиться быть терпеливым со своим супругом и защищать друг друга от всего, что стремится ухудшить или разрушить ваши отношения.

мы грешники. Этот факт лежит в корне эгоизма. Мы хотим, чтобы все было так, как мы говорим, просто потому, что мы так сказали. Это препятствует установлению близких взаимоотношений с другим человеком, который может предложить вам поступить несколько иначе, чем вы привыкли. Наконец, нам просто недостает необходимых знаний, чтобы поддерживать близкие отношения. Мы не знаем, как эффективно обмениваться информацией

друг с другом. Мы не знаем, как управлять конфликтом. Мы не знаем, как достичь близости в наших отношениях. Следовательно, невозможно стать близкими союзниками, пока в наших супружеских отношениях существуют эти препятствия.

Стать близкими союзниками — значит воплотить в наших супружеских отношениях некоторые компоненты. Во-первых, единство, или тот опыт, которому Библия дает название «одна плоть». Это та согласованность в сфере эмоционального, финансового, духовного, интеллектуального и физического единения, которая должна присутствовать в каждом успешном браке. Во-вторых, постоянство, представляющее собой готовность к тому, чтобы состоять в браке со своим супругом, пока смерть не разлучит вас. Это не означает, что Бог перестанет вас любить, если вы развелись. Бог любит вас независимо от вашего семейного положения. Однако Бог ненавидит развод, поскольку он разделяет людей и приносит им боль.

Но жестокое обращение и супружеская неверность также разрушают постоянство брака. Следовательно, этого следует избегать любой ценой, чтобы наслаждаться совершенными супружескими отношениями, которые Бог желает видеть в вашей жизни. Третьим элементом является открытость, что определяет степень искренности и доверия между супругами. Это отношения, в которых нет места стыду. Это обстановка безопасности и поддержки, поскольку и муж, и жена ясно понимают, что они — игроки одной команды и им нечего скрывать друг от друга.

Стать близкими союзниками — это решиться быть терпеливым со своим супругом и защищать друг друга от всего, что стремится ухудшить или разрушить ваши отношения. Быть близкими союзниками означает ежедневно поддерживать соответствующий настрой, чтобы ваши супружеские взаимоотношения способствовали счастью, эмоциональной наполненности и удовлетворению.

Нам бы хотелось, чтобы такие супружеские отношения были у каждого.

Глава 6

ОТНОШЕНИЯ, ОСНОВАННЫЕ НА БЛАГОДАТИ

Жизнь свидетельствует о том, что наиболее счастливы в браке доброжелательные и общительные люди. Если вы подумаете о членах вашей семьи, то согласитесь, что большую симпатию у вас вызывают те люди, которые умеют вас слушать, равно как и те, чьи слова приятны для вас.

Один наш друг поделился с нами историей о том, как он присоединился к группе спортсменов, живущих по соседству; они ежедневно пробегали по семь километров. Вернувшись однажды с пробежки, он был воодушевлен тем фактом, что вторая половина дистанции заняла у него меньше времени, чем первая половина. Он был приверженцем здорового образа жизни и беспокоился о том, чтобы вернуться в форму, поэтому испытывал гордость по поводу своих успехов в беге. Вернувшись домой, он упомянул об этом своей жене.

Недолго думая, она сказала ему: «Знаешь, почему ты смог бежать быстрее во второй половине пути? Потому что бо́льшая часть трассы на этом участке проходит вниз по склону».

О ужас! Наш друг почувствовал, что у него перехватило дыхание. Вместо того чтобы услышать слова похвалы от своей супруги — после всех усилий, что он затратил на свои тренировки, он почувствовал себя ничтожным из-за ее необдуманного ответа.

Несомненно, некоторым людям приходилось выслушивать гораздо более страшные вещи в свой адрес. Однако той женщине стоило бы задуматься, говорить ли ей это, независимо от того, было ее замечание верным или нет. Реплики такого рода ни к чему хорошему не приводят.

Если вы хотите, чтобы ваши семейные взаимоотношения были здоровыми, важно научиться использовать в общении такой элемент, как благодать.

Когда мы произносим слово «благодать», то имеем в виду духовную концепцию, которая означает незаслуженную милость и любовь, которые Бог щедро дарует людям. Благодать — это нечто, чего мы не заслуживаем. Как Бог прощает нам наши промахи, даже если мы не заслуживаем прощения, так и мы можем относиться к окружающим с благодатью. Это означает общаться с человеком корректно и дружелюбно, даже если он этого не заслуживает.

В Ветхом Завете встречается изумительная фраза: «Золотые яблоки в серебряных прозрачных сосудах — слово, сказанное прилично» (книга Притчей, 25:11).

Вот каким образом семьи могут жить мирно и счастливо — общаясь между собой так, будто преподнося ежедневно друг другу драгоценные дары из золота и

серебра, даже если тот, кого ты любишь, и не достоин этого. Есть ли человек в вашей семье, в общении с которым вам нужно использовать благодать? Это простой вопрос для большинства из нас, на который легко ответить, поскольку у подавляющего большинства людей есть хотя бы один родственник, с которым у них сложные отношения.

Ранее мы упомянули концепцию, представленную доктором Стивеном Р. Кови, заключающуюся в том, что для эффективной коммуникации следует «быть проактивным». Эта мысль побуждает людей построить вокруг себя сферу общения, которую Кови называет «кругом контроля». Когда вы живете в этом круге, вы тратите основное количество времени, контролируя единственного человека, которого можете контролировать, — самого себя.

Это противоположно положению вне круга контроля, находясь в котором люди сконцентрированы на том, чтобы контролировать других. Проактивные люди находятся в круге контроля, и в их жизни, несомненно, присутствует благодать, в противоположность тем, кто вышел за пределы данного круга.

Истина заключается в том, что вы не можете контролировать своего супруга, своих детей, братьев и сестер, своих родителей или родственников. По-настоящему вы можете контролировать только себя самого. Таким образом, когда кто-то говорит вам нечто неприятное, гораздо полезнее будет потратить свои ресур-

Вы не можете контролировать своего супруга, своих детей, братьев и сестер, своих родителей или родственников. По-настоящему вы можете контролировать только себя самого.

сы на то, чтобы продумать ответную реакцию мира и благодати, вместо того чтобы пытаться изменить этого человека. Как мы уже упоминали, между словами в ваш адрес и вашей ответной реакцией существует определенное пространство. Поэтому прежде чем отреагировать, вспомните в тот момент о трех важных действиях: остановиться, подумать и выбрать.

Когда мы слышим от кого-то то, что нам не нравится, мы склонны отвечать незамедлительно и аналогично. Однако, чтобы в вашем поведении присутствовала благодать — сила относиться к людям так, как они того не заслуживают, вам необходимо быть проактивными, находиться в круге контроля, остановиться, чтобы у вас было время перевести дыхание прежде, чем вы скажете что-то, что вызовет у вашего оппонента такую же боль и усугубит положение. В этом минутном пространстве — до вашего ответа — вам также стоит подумать о том, что нужно сказать и чего говорить не следует. И, наконец, вам нужно выбрать верную ответную реакцию. Верная ответная реакция — та, что успокоит страсти, а не «плеснет масла в огонь». Вот что значит использовать слова как золотые и серебряные дары.

Люди, которые не придают особого значения построению здоровых семейных отношений, живут вне круга контроля. Вместо того чтобы задуматься над своими словами, они начинают обвинять другого человека в том, что он начал скандал, и не испытывают угрызений совести по поводу того, что оскорбляют своего собеседника. Эти люди реагируют реактивным образом, не делая выбора в пользу проактивного поведения. Они не используют имеющееся пространство между словами оппонента и своей реакцией и не

размышляют о последствиях своих слов и влиянии, которое окажет их ответ на взаимоотношения. Таким образом, они не останавливаются, не думают и не делают правильного выбора ради здоровых отношений с членом своей семьи.

Люди часто говорят нам, что стремление к осторожности в общении с целью не ранить чувства своих любимых дается слишком трудно. Они говорят, что, возможно, людям нужно просто перестать быть столь чувствительными, что боль неизбежно возникает, когда мы общаемся с окружающими.

Хотя иногда это справедливо, отношения в семье подобны вождению автомобиля. Увидев красный сигнал светофора, мы останавливаем автомобиль, хотя было бы естественно и логично продолжить движение, чтобы скорее достичь пункта назначения. Однако, поскольку в городе мы находимся не одни, нам следует думать о том, чтобы уступить дорогу остальным водителям, которые едут в других направлениях.

Сигналы светофора существуют для того, чтобы помочь всем водителям безопасно добраться до своего конечного пункта. Если мы достаточно терпеливы, то у всех нас есть возможность добраться туда, куда мы направляемся. Если же мы неосторожны и не внимательны к сигналам светофоров, которые расположены в стратегически важных местах, то мы скорее всего станем виновниками ДТП, испортив жизнь себе и другим, возможно, даже со смертельным исходом — из-за своей невнимательности и беспечности.

Семейные взаимоотношения очень хрупки; к разговорам, которые происходят в рамках этих отношений, следует подходить крайне осторожно. Если вы стремитесь быть внимательным супругом и человеком,

оказывающим поддержку своим близким, то такое поведение поможет сохранить ваши взаимоотношения здоровыми на протяжении долгих лет.

Семейные взаимоотношения очень хрупки; к разговорам, которые происходят в рамках этих отношений, следует подходить крайне осторожно.

В чем же заключается ответственность супруга, чувства которого ранили? Дает ли ему право тот факт, что слова близкого человека причинили ему боль, отреагировать аналогично, причинив боль в ответ? Конечно нет. В действительности ему выпадает возможность отнестись к обидчику с благодарью. Ответить своему супругу так, как он того, быть может, не заслуживает. Это истинное значение благодати. Именно при этом необходимо удержаться в круге контроля и быть проактивным. Именно здесь стоит остановиться, подумать и избрать верную ответную тактику ради сохранения здоровых супружеских отношений, невзирая на те обидные слова, что мы порой слышим от близких.

Верно также и то, что вследствие нашей греховной природы мы все равно ненамеренно будем говорить или делать что-то, что может причинить боль окружающим. В этом случае нам предоставляется возможность извиниться; мы можем жить в круге контроля и принимать на себя ответственность за то, что совершили, а не обвинять другого человека в излишней чувствительности. Жена может сказать, что ей жаль, что она причинила своему мужу эмоциональную боль, даже если это не было ее намерением. Муж может остановиться, подумать и выбрать верную ответную

реакцию, которая будет способствовать построению более крепких здоровых отношений с женой.

Мудрость Нового Завета очень практична и полезна, когда люди ищут эффективных путей общения, основанного на благодати. Мы уже делились с вами и вновь хотим поделиться тем, что сказано в Послании Иакова, 1:19: «Всякий человек да будет скор на слышание, медлен на слова, медлен на гнев».

Некоторые могут подумать, что скоры на слушание и медленны на слова должны быть только женщины и дети, но смысл этого мудрого совета из Библии заключается в том, что «всякий человек да будет скор на слышание, медлен на слова». Это означает, что никто в семье не освобождается от ответственности общаться продуктивно, основываясь на принципах благодати. И часто здоровое общение начинается с того, что человек учится слушать, чтобы иметь возможность улучшить свои семейные взаимоотношения.

Глава 7

ЖЕСТОКОЕ ОБРАЩЕНИЕ В СЕМЬЕ

В феврале 2013 года многие люди смотрели телевизор, ожидая услышать приговор суда в отношении Оскара Писториуса, известного спортсмена, участника Олимпийских и Паралимпийских игр. Он был признан виновным в том, что застрелил свою подругу Реву Стенкамп в квартире, где они совместно проживали. Спортсмен заявил, что по ошибке принял ее за грабителя.

Нам не придется долго искать подтверждения тому факту, что насилие сегодня заполонило наше общество и каждую секунду по всему миру происходит множество случаев, о которых не пишут на первых полосах газет.

Семьи страдают в результате бездушной жестокости, поскольку многие люди выбирают грубую силу в качестве основного способа доказать свое мнение. Последствия этого выбора заходят слишком далеко и являются разрушительными для людей любого возраста, а также для их семей.

Хотя мы, возможно, не в силах сдержать все насилие вокруг нас, добрая весть заключается в том, что благодаря силе Божьей у нас есть неограниченный ресурс самоконтроля, доступный тем, кто просит и принимает его. Священное Писание предлагает нам советы о том, как построить здоровые, крепкие взаимоотношения с окружающими, а особенно с членами наших семей.

В этой главе мы покажем разрушительный характер насилия и жестокости в семье, а также изначальное Божье намерение относительно наших семейных взаимоотношений. Мы также рассмотрим элементы доверительных, гармоничных отношений. Сегодня деятельность различных организаций и групп по всему миру направлена на то, чтобы остановить и предотвратить насилие, обучая людей навыкам, необходимым для создания здоровых отношений.

Исходя из повсеместно распространенных случаев жестокого обращения в наших семьях, можно сделать вывод, что сегодняшний мир весьма далек от Божьего идеала человеческих взаимоотношений. Многие из тех, кто называют себя христианами, не обладают ни одной из черт характера Христа.

К несчастью, в большинстве случаев виновные в жестоком обращении используют Писание и богословие, чтобы оправдать свои жестокие действия. Кроме того, многие благонамеренные пособники этих людей также злоупотребляют Библией, чтобы убедить жертв домашнего насилия принять со смирением продолжающиеся издевательства в семьях. Это злоупотребление Писанием может быть опасно и даже летально для жертв, о которых здесь идет речь. Ответственные сообщества людей больше не могут об этом молчать.

Замалчивание этих проблем приводит к тому, что замкнутый круг домашней жестокости не прекращается; оно не ведет к переменам. Каждое сообщество (особенно церковная община) должно прилагать усилия, чтобы помочь семьям искоренить проблему жестокого обращения и оказать им помощь в создании здоровой обстановки для детей, подростков и взрослых.

Конечно, тот факт, что мы живем в век насилия, сегодня является очевидным. Мы вновь и вновь узнаем из выпусков новостей о случаях жестокого обращения. И с каждым днем все больше людей становятся жертвами такого насилия.

К проблеме семейного насилия обращаются в музыке, живописи и литературе. И случаи, которые больше всего трогают наши сердца, — это события с участием женщин и детей. Верно и то, что мужчины также могут являться жертвами жестокого обращения и насилия, но в данном случае показатели меньше, что может быть связано с отсутствием обращений в полицию. Независимо от того, кто является жертвой, насилие в семье несовместимо с Божьим планом для человечества.

Давайте вначале рассмотрим некоторые определения и общую информацию о домашнем насилии. Домашнее насилие включает физическое жестокое обращение, сексуальное насилие и эмоциональное насилие. Не существует иерархии жестокости — любое проявление насилия разрушительно по своей природе.

Каждое сообщество должно прилагать усилия, чтобы помочь семьям искоренить проблему жестокого обращения и оказать им помощь в создании здоровой обстановки для детей и взрослых.

Физическое жестокое обращение может проявляться в толчках, пощечинах, однако эти «безобидные» на первый взгляд вещи могут перерасти в более жестокую экзекуцию. Начавшись с легких побоев, дело может закончиться убийством.

Сексуальное насилие может включать в себя неуместные прикосновения и устные замечания. Изнасилования, домогательства и инцест также входят в эту категорию.

Не существует иерархии жестокости — любое проявление насилия разрушительно по своей природе.

Эмоциональное насилие подразумевает поведение, направленное на унижение человеческого достоинства. В качестве этого могут выступать словесные угрозы, вспышки гнева, нецензурная лексика, невыполнимые требования и обесценивание личности и положительных сторон характера. Сильный

инстинкт собственника, изоляция и лишение кого-то из членов семьи средств к существованию — все это травмирует психологически и эмоционально.

Не существует конкретного портрета насильника или жертвы. Они могут принадлежать ко всем возрастным и этническим группам, социально-экономическим классам, профессиям и религиозным или нерелигиозным сообществам. Жестокое обращение и насилие в семье способны принимать различные формы: физическую, сексуальную или эмоциональную. В случае с пожилыми людьми и детьми оно может также включать в себя безучастное отношение или пренебрежение.

Жертвы

- В Соединенных Штатах Америки каждая четвертая женщина на протяжении своей жизни подвергается домашнему насилию, также называемому насилием со стороны партнера⁷.
- Женщины с большей вероятностью, чем мужчины, могут погибнуть от рук своего партнера.
- Более всего риску стать жертвами домашнего насилия подвержены женщины в возрасте от 20 до 24 лет⁸.
- Ежегодно каждая третья женщина — жертва домашнего насилия погибает от рук своего настоящего или бывшего партнера⁹.

Последствия

- Люди, подвергшиеся домашнему насилию, «сталкиваются с высоким уровнем депрессии, нарушениями сна и другими эмоциональными проблемами»¹⁰.
- «Домашнее насилие способствует ухудшению состояния здоровья многих пострадавших»¹¹.
- «Если не будет оказана своевременная помощь, то девочки, оказавшиеся свидетелями домашнего насилия, будут более подвержены жестокому обращению в подростковом и зрелом возрасте»¹².
- В свою очередь «мальчики, оказавшиеся свидетелями домашнего насилия, гораздо более под-

7 «Get the Facts and Figures», The National Domestic Violence Hotline, <http://www.thehotline.org/resources/statistics/>.

8 «Domestic Violence», Bay Area Women's Center, <http://bawc-mi.org/site15/index.php/2015-03-30-00-21-30/domestic-violence>.

9 Там же.

10 Там же.

11 Там же.

12 Там же.

вержены тому, чтобы во взрослом возрасте самим стать виновниками жестокого обращения со своими женами и/или детьми, тем самым возрождая цикл насилия в следующем поколении»¹³.

- По большей части случаев домашнего насилия его жертвы никогда не сообщают об этом в полицию¹⁴.

Насилию в семье всегда сопутствует злоупотребление силой. Домашнее насилие характеризуется страхом, контролем и причинением вреда. Один человек использует принуждение для установления контроля над другим лицом или другими членами семьи.

Есть ряд причин, по которым обидчики могут решить злоупотребить своей силой:

- человек думает, что он прав; воспринимает это как часть своей роли;
- он чувствует, что имеет право использовать силу;
- такому поведению он научился в прошлом;
- он считает, что подобная тактика оправдывает себя.

В большинстве зафиксированных случаев жестокого обращения оно совершается мужчинами. Однако виновными в этом могут оказаться и женщины. Повторимся, что независимо от половой принадлежности виновника жестокому обращению нет места в здоровых, гармоничных отношениях.

Виновный в жестокости предполагает, что имеет право контролировать всех членов своей семьи. Готовность использовать насилие для достижения этого контроля возникает из его жизненного опыта, из того, чему он когда-то научился. Виновник подобного обращения узнал из определенных источников, что чело-

¹³ Там же.

¹⁴ Там же.

веку, который больше и сильнее — обычно это мужчина, — допустимо бить других «для их же пользы» или потому, что он «любит их», как бы ужасно и нелогично это ни звучало.

Такие люди учатся оскорбительному поведению, используя различные источники, включая наблюдение за родителями и сверстниками, неправильное толкование библейского учения, а также продукцию СМИ — с их шутками, мультфильмами и кинофильмами, которые пропагандируют контроль над личностью и жестокое обращение как естественную часть отношений. Порой сами жертвы полагают, что это именно они являются причиной проявления жестокости. Но это неверно. Поведение жертвы не вызывает жестокости обидчика. За жестокое обращение ответственен обидчик, но никак не жертва.

Эти факты неприятны и напоминают нам о греховном состоянии мира, в котором мы живем. Добрая весть и надежда для современных семей заключаются в том, что Бог не оставил нас одних. Библия раскрывает истинную картину того, какими должны быть человеческие взаимоотношения. Люди созданы любящим Богом, ценящим отношения; Богом, Который сотворил нас, чтобы мы находились во взаимоотношениях, во-первых, с Ним, а затем — с другими людьми. Поскольку мы сотворены по Его образу (Бытие, 1:27), то все наши взаимоотношения должны отражать и Его любовь. Конечно, в отличие от Бога мы несовершенны

Независимо от половой принадлежности виновника жестокому обращению нет места в здоровых, гармоничных отношениях.

и из-за этого испытываем трудности в наших отношениях. Таким образом, нам надо искать Божьего руководства для обретения благодати и силы быть более любящими, добрыми и терпеливыми, а также проявлять самоконтроль во всех своих отношениях.

Господь дал нам путь, идя которым мы можем иметь здоровые отношения с окружающими нас людьми. Мы призваны поддерживать друг друга; это называется расширением возможностей и полномочий. Когда мы предоставляем друг другу бóльшие возможности, мы создаем большее доверие в отношениях. Если же мы злоупотребляем силой путем доминирования и принуждения, то мы разрушаем доверие. Доверие — это ключ к процессу расширения полномочий.

Библия раскрывает истинную картину того, какими должны быть человеческие взаимоотношения.

Родители, которые наделяют определенными полномочиями своих детей и готовят их к ответственности, тем самым прививают своим детям навыки, необходимые для взрослой жизни и построения здоровых отношений. Но когда родители

пользуются нездоровыми формами власти и контроля над детьми, то дети отрываются от семьи и обучаются негативным путям использования силы и взаимодействия с другими людьми.

Предоставление возможностей и полномочий — это любовь в действии, та самая благочестивая черта, которой нам следует обладать. Если мы предоставим членам наших семей бóльшую свободу действий, то это произведет революцию в представлении о власти в наших домах. Принуждение и манипуляция — это противоположности наделения полномочиями и воз-

возможностями. Они являются искажением того, что такое истинная сила. Наделение возможностями и полномочиями предполагает взаимность и единство.

Божья любовь и благодать дают нам силу наделять возможностями и полномочиями других людей. Когда подобное происходит среди членов семьи, каждый из них будет в геометрической прогрессии возрастать в смирении и любви. Члены семей начнут все более возрастать и преображаться в подобие Христу. А Его сила обещана нам, если мы стремимся к здоровым отношениям.

Сегодня многие находятся вне этой модели здоровых семейных отношений. Мы призываем вас, живущих в домах, куда проникло насилие, начиная с сегодняшнего дня стремиться к тому, чтобы сделать ваш дом и семью свободными от жестокого обращения. Мы просим вас распознать проявления насилия и как можно скорее обратиться за советом и профессиональной помощью, чтобы начать процесс исцеления. Этот шаг подарит большую надежду вашей семье.

Глава 8

КАК ИЗБЕЖАТЬ РАЗВОДА И СЕМЕЙНОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ

Свадебные церемонии — это прекрасные, восхитительные и благословенные торжества. Когда молодые стоят перед алтарем, держась за руки, глядя друг другу в глаза, произнося свои обеты, они исполнены радости и надежды. Каждая пара верит, что их любовь настолько уникальна, а их связь так сильна, что они всегда будут вместе — «в болезни и в здравии, в горе и радости».

Реальность такова, что большинство браков может завершиться одним из трех вариантов: процветающие пары, конфликтующие пары и пары, которые расстались. В США, да и во многих других странах мира, разводом оканчиваются от 40 до 50 процентов заключенных браков¹⁵. Что случилось с обетами быть

¹⁵ «Marriages and Divorces», DivorceStatistics, <http://Divorcestatistics.org>, and «Crude Divorce Rate»; Eurostat, <http://ec.europa.eu/eurostat/web/products-datasets/-/tps00013>.

вместе, «пока смерть не разлучит нас»? Может быть, дело в том, что произносившие эти слова не относились к ним серьезно? Или молодым супругам не хватило осознания того, что означает эта клятва в действительности?

Когда многие пары слышат о высоком проценте распавшихся семей, они «размывают» свои брачные обеты, адаптируя слова, используемые в традиционных обрядах, к современным реалиям. Некоторые супружеские клятвы теперь гласят: «пока оба любят» вместо «пока мы оба живы». Кажется, что некоторые пары намеренно занижают свои ожидания на случай, если они не смогут жить по таким высоким стандартам посвящения друг другу.

Не требуется специальных наблюдений, чтобы понять, что брак как институт терпит сегодня сокрушительное поражение по всему миру. У каждого из нас есть родственники или знакомые, которые состоят в разводе. А в странах, где законный развод не предусмотрен, пары просто расходятся, проживая раздельно в одном и том же доме, и эта жизнь довольно горька. Можно с уверенностью сказать, что большинство из нас лично испытали боль напряженных взаимоотношений или через это прошел кто-то из наших близких.

Учитывая эту пугающую реальность, возникает вопрос: как паре прожить всю жизнь в счастливом браке? Как молодым людям сегодня создать брак, который продлится всю жизнь? Возможно ли избежать неудачного брака или развода? Да, добрая весть заключается в том, что пары могут прожить в счастливом браке всю свою жизнь, свести к минимуму душевные страдания и никогда не являться в зал суда или ЗАГСа для получения развода.

Большинство из нас слышали о таком понятии, как *влюбленность*, или сами ее испытали. По крайней мере, именно это слово употребляется в нашем обществе. Это головокружение, прилив чувств и ощущение «бабочек в животе», что происходит, когда мы встречаем кого-то, кто сильно нас привлекает, но это не настоящая любовь. Скорее, это просто естественный ответ организма на нейрохимические вещества, которые выбрасываются в лимбическую систему мозга, когда мы встречаем человека, на наш взгляд, привлекательного. Мы предпочитаем называть это *симпатией*.

Другая истина заключается в том, что эта головокружительная ответная реакция в отношении одного и того же человека не будет постоянной, если мы намеренно и ежедневно не станем прилагать усилия, чтобы поддерживать положительные взаимоотношения. Та могущественная сила, которая соединяет нас вначале, начинает ослабевать, как только мы прекращаем делать все те прекрасные вещи, которые имели место в начале отношений, и как только нам приходится решать бытовые жизненные проблемы. В этом случае люди полагают, что если их романтические чувства исчезли, то они *разлюбили* друг друга.

Психологи и другие ученые обнаруживают, что в нас заложена потребность близких отношений с другими людьми. Мы нуждаемся в ощущении доверия, без-

Как человек, проявляющий благодать к окружающим, вы можете предложить вашему супругу любовь и принятие его со всеми недостатками и несовершенствами как безвозмездный дар.

опасности и защищенности, которые возможно испытать с кем-то, кто не является частью нашей родительской семьи. Противоположностью *близости* является *изоляция*, и наш мозг интерпретирует эту изоляцию как опасность для нашего благополучия. Вот почему вступление в брак по-прежнему является одной из главных целей большинства людей. Наличие спутника жизни часто является нашим единственным или самым надежным источником и гарантией поддержки, утешения и близости. В наш век прогрессирующей изоляции и одиночества многие ученые сходятся во мнении, что сейчас как никогда люди должны быть заинтересованы в отношениях, которые характеризуются

В браке оба человека рано или поздно неизбежно причинят друг другу боль. Прощение же открывает путь исцелению и примирению во всех отношениях.

преданностью и постоянно-стью; а факты свидетельствуют о том, что романтические связи вполне возможно поддерживать в таких посвященных отношениях, как брак.

Чувство *влюбленности* — это прекрасное чувство. Но человеческие отношения динамичны, они постоянно меняются. Таким образом, несмотря на то, насколько глубокой кажется эта влюбленность, она полностью основа-

на на эмоциях и крайне низком уровне преданности, которые в конце концов угаснут или исчезнут. Однако, посвящая этому определенное количество времени, усилий и готовности продолжать отношения, на фундаменте влюбленности возможно взрастить и поддерживать — или вновь разжечь — любовь, которая сохранится на протяжении всей жизни.

Созидание успешного брака подобно строительству дома. Оно требует четкого плана и готовности к большому труду. Мы хотим предложить пять основных шагов для построения крепкого и здорового брака.

1. Стройте свой брак на настоящей любви.

Настоящая любовь требует понимания потребностей друг друга и готовности проявить самоотречение ради сохранения отношений. Настоящая любовь требует больших усилий и жертв, но поддерживает нашу решимость создать самый лучший брак на земле. Мудрость Нового Завета гласит: «Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине; все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит. Любовь никогда не перестает, хотя и пророчества прекратятся, и языки умолкнут, и знание упразднится» (Первое послание к коринфянам, 13:4–8).

2. Принимайте несовершенства друг друга.

В браке мы должны научиться ценить друг друга и принимать тот факт, что мы являемся несовершенными людьми. Мы вновь будем говорить о важности того, чтобы брак был наполнен *благодатью*. Напомним: благодать — это нечто такое, что вы можете дать другому человеку, даже если он этого не заслуживает. Так вы проявляете по отношению к своему супругу доброту, терпение, мягкость, и, что характерно, вы так поступаете даже тогда, когда не особо расположены к этому. Почему? Потому что в определенные момен-

ты — даже ежедневно — вашему супругу придется проявить то же самое по отношению к вам.

Чем прекрасна благодать, так это тем, что ее невозможно заработать или купить. Как человек, проявляющий благодать к окружающим, вы можете предложить вашему супругу любовь и принятие его со всеми недостатками и несовершенствами как безвозмездный дар. Благодать в браке создает атмосферу, которая действует за пределами чувства вины и стыда, и создает условия для возрастания и обновленного посвящения супружеским отношениям.

3. Слушайте друг друга.

Подавляющее большинство результатов исследований брачных отношений свидетельствуют о том, что супруги часто испытывают трудности из-за отсутствия эффективной коммуникации. Если бы женатые люди (да и неженатые тоже) повысили свой уровень коммуникативных навыков, они достигли бы гораздо большей степени взаимопонимания и обрели основу для более крепких и здоровых отношений.

Полноценное общение в любых отношениях подобно воде и солнечному свету для цветущей лужайки. Способность выслушать человека сродни удобрению, которое проникает глубоко в почву, чтобы напитать и обогатить ее. В большинстве отношений проблемы возникают тогда, когда не удовлетворяются некоторые потребности супругов, — просто потому, что сигналы о них не слышны. Пары с высоким уровнем общения понимают, что внимание к словам собеседника является важным компонентом их брака.

Выслушать собеседника означает воспринять исходящую от него информацию ушами и сердцем. Такое

поведение показывает вашему супругу, что вы более заинтересованы в том, чтобы услышать и принять то, что он хочет до вас донести, нежели применить самозащиту и непримиримо отстаивать свое мнение. И данная тактика вновь требует самоотречения — это второй важный компонент для того, чтобы брак длился всю жизнь.

Когда каждый из партнеров в браке чувствует, что его слышат и понимают, близость пары увеличивается, а преданность друг другу и взаимоотношения укрепляются.

4. Прощайте обидчика.

Словарь Д. Н. Ушакова дает следующие определения слову «простить»: 1) проявлять снисходительность, снять с кого-либо вину за что-нибудь, не поставить в вину; 2) освободить, избавить кого-нибудь от обязательств.

Слово «прощение» имеет следующее значение: «Помилование, отмена наказания за какую-нибудь вину, проступок».

Прощение открывает путь исцелению и примирению во всех отношениях. В браке оба человека рано или поздно неизбежно причинят друг другу боль. Когда мы прощаем, мы отказываемся от своего предполагаемого права наказывать обидчика или мстить за то, что нам сделали. Когда мы вынашиваем обиду, в отношениях возникают горечь и ненависть. Прощение освобождает нас от этих чувств. Прощение, в сущно-

В браке мы должны научиться ценить друг друга и принимать тот факт, что мы являемся несовершенными людьми.

сти, более полезно для прощающего, нежели для прощенного.

5. Проявляйте свои чувства.

Большинство пар с трудом могут дождаться свадьбы, чтобы насладиться физическими преимуществами брака. Но с течением времени, когда ежедневная рутина берет свое, а романтика «сбавляет обороты», мы перестаем делать то, что делали в начале. Объятия — это самый простой способ напомнить друг другу, что вы неразрывно связаны. Когда мы обнимаемся или прикасаемся друг к другу, в нашем организме вырабатывается окситоцин. Это гормон, который усиливает нашу привязанность к другому человеку; он также снижает кровяное давление и уменьшает стресс. Таким образом, есть множество преимуществ, которые мы можем получить в результате простого объятия. Мы советуем супружеским парам обниматься каждое утро, прежде чем расстаться друг с другом, и каждый вечер, когда они воссоединяются вновь.

Заключение

Фактор, что отличает успешные браки от несчастных или тех, которые заканчиваются разводом, — это наличие навыков построения отношений — знание, как поддерживать настоящую любовь, разрешать конфликты, прощать и принимать, поддерживать романтику и улучшать коммуникацию. Большинство пар недостаточно подготовлены к этому, но каждая пара может этому научиться! Опасно смиряться с текущим положением или возвращать чувство безнадежности по отношению к вашему браку.

Если вы готовы включить эти основополагающие моменты в ваш брак, то вы построите такой союз, который выдержит любые жизненные бури. Хотя все браки время от времени подвергаются испытанию на прочность, им вовсе нет нужды распадаться. Пары, которые в добрые и тяжкие времена умеют работать совместно, как команда, увидят, что с годами их брак не только сохранился, но и процветает; такие пары будут жить «долго и счастливо»!

Глава 9

КАК ОДИНОКИМ ОБРЕСТИ ДУШЕВНЫЙ ПОКОЙ

Недавно мы отметили 34-ю годовщину нашего брака. Это больше, чем возраст некоторых читателей. Однако нам кажется, что только вчера был тот прекрасный летний день на северо-востоке США, когда мы обменивались брачными обетами.

Когда мы стояли перед священнослужителем, обещая любить друг друга «пока смерть не разлучит нас», мы не представляли себе, насколько трудно будет сохранить эти обеты. Эти слова было довольно легко произнести, особенно в той атмосфере восторга и предвкушения совместной жизни. С другой стороны, ничто не смогло бы подготовить нас к этой (по сути, очень неплохой) жизни, которую мы проживаем как муж и жена, кроме необходимости примириться с тем фактом, что не существует идеальных браков, так как нет идеальных людей.

Многие люди, которые не состоят в браке, хотели бы в нем состоять. Они считают, что если бы это произошло, то им было бы легче справляться с некоторыми проблемами и жить более полноценной жизнью. Действительно ли это так? Есть ли у семейных людей преимущество в этом мире, помешанном на удовлетворении всех своих желаний? Или, может быть, они тоже весьма уязвимы, поскольку им приходится сталкиваться со своими вызовами жизни?

Правда заключается в том, что, хотя создать семью относительно легко, оставаться в браке гораздо труднее. Итак, что же следует предпринять неженатому человеку до того, как он или она найдут подходящую пару для заключения брачных уз, учитывая очень сильные сексуальные позывы и постоянно способствующие этому посылы, которые сегодня являются реальностью постмодернистской жизни?

Когда мы исследуем эту деликатную, но крайне важную тему, необходимо признать, что сексуальность была Божьим замыслом, и этот замысел, без сомнения, был весьма хорош. Однако все, что Бог создал для нашего блага, сатана пытается разрушить. Подобно тому, что произошло в случае с Евой в Эдемском саду, он продолжает предлагать обольстительные альтернативы Божьим благим наставлениям в надежде, что вы поддадитесь на его обман, который в конце концов приведет к горю и страданиям.

В самом начале земной истории Бог провозгласил: «Потому оставит человек отца своего и мать свою и прилепится к жене своей; и будут двое одна плоть. И были оба наги, Адам и жена его, и не стыдились» (Бытие, 2:24, 25). Согласно Библии, в отношении сексуального самовыражения предполагается определенный

контекст — оно происходит после того, как человек оставит отца и мать и «прилепится» к жене. Эта такая обстановка, в которой нет стыда для сексуальных проявлений, так как именно в этой обстановке человек дает обет пожизненного посвящения другому человеку и теперь готов насладиться преимуществами, которые предполагаются в рамках подобной преданности.

На тот случай, если вы не убеждены в отношении того, что говорит Бог в книге Бытие, апостол Павел в Новом Завете подтверждает эту мысль: «Ибо воля Божия есть освящение ваше, чтобы вы воздерживались от блуда; чтобы каждый из вас умел соблюдать свой сосуд в святости и чести, а не в страсти похотения, как и язычники, не знающие Бога» (Первое послание к фессалони-

кийцам, 4:3–5). Этот отрывок ясно говорит о том, что если вы позиционируете себя как верующего человека, то должны контролировать свое тело и страсти, ради того чтобы жить жизнью моральной чистоты, воздавая славу Богу.

Библия продолжает раскрывать подобающий контекст в отношении сексуальной активности, утверждая в Первом послании к коринфянам, 7:1, 2: «Хорошо человеку не касаться женщины. Но, во избежание блуда, каждый имей свою жену, и каждая имей своего мужа». Не сомневайтесь, этот богодухновенный совет

Ограничения ясны: чтобы сексуальное проявление имело место, оно должно происходить между мужчиной и его женой или между женщиной и ее мужем. Если вы мужчина, то вы женитесь на женщине, а если вы женщина, то вы выходите замуж за мужчину.

дан не каким-то святым людям, но он основан на реальном положении дел и практической жизни человека на земле. Библейский автор признает, что поскольку люди настроены Богом на сексуальную близость, они будут испытывать глубокое желание вступить в нее. Однако этот факт не дает людям, которые стремятся жить высоконравственной жизнью и быть послушными Богу, права отказаться от принципов, утвержденных Создателем от начала. Напротив, ограничения ясны: чтобы сексуальное проявление имело место, оно должно происходить между мужчиной и его женой или между женщиной и ее мужем. Пожалуйста, обратите также внимание на то, что если вы мужчина, то вы женитесь на женщине, а если вы женщина, то вы выходите замуж за мужчину.

Вальтер Тробиш, немецкий писатель, освещающий вопросы семьи и брака, однажды сказал: «Секс — это не испытание любви, потому что именно то, что человек хочет испытать, при испытании и разрушается»¹⁶.

Это утверждение прямо противоположно практике

Поскольку Бог создал людей, обладающих мозгом, они несут ответственность за свою сексуальность и выбор, который делают каждый день.

наших дней, когда личность является наивысшей ценностью в обществе. Это означает, что чего бы человек ни пожелал совершить, он или она имеют право это совершить, при условии, что никому не причиняется вред в процессе данного действия. Конечно, такой человек, одержимый нарциссизмом и стремящийся к получению наслаждения и удоволь-

¹⁶ Walter Trobisch, *I Married You* (New York: Harperand Row, 1971), p. 75–77.

ствия, не будет особо заботиться о том, наносится ли при этом кому-нибудь вред. Подобный человек заинтересован только в том, что он может получить, а не в том, что может отдать. Истинная любовь всегда задается вопросом: «Что я могу дать?», а не: «Что я могу получить?» Эта концепция отражена в Библии, в Евангелии от Иоанна, 3:16, где сказано: «Ибо так возлюбил Бог мир, что *отдал...*» (курсив добавлен. — Прим. авт.).

Идти на риск, руководствуясь этикой Бога, Который сотворил вас, чтобы вы вели нравственную жизнь, несли ответственность за свои поступки, — это, несомненно, лучший из вариантов. В книге пророка Иеремии, 29:11, говорится: «Ибо *только* Я знаю намерения, какие имею о вас, говорит Господь, намерения во благо, а не на зло, чтобы дать вам будущность и надежду». Когда речь идет о нашей этике в отношении секса, то это надежная точка отсчета, от которой можно оттолкнуться в вопросе обретения мира, будучи не в браке.

В отношении того, что предпринять одиноким людям, Стивен Р. Кови в своей книге «Семь навыков высокоэффективных семей» рассматривает навык «предпринимать что-либо, думая о конечном результате». Этот навык сравнивается с полетом самолета. Когда он совершает перелет из одного места в другое, пилотам необходимо иметь при себе план полета, где четко указан пункт прибытия. Это крайне важно, поскольку во время полета может разразиться буря, заставив пилота обойти ее сверху или сбоку. Однако, поскольку план полета разрабатывается с четко указанным местом прибытия, до тех пор, пока пилот следует ему, самолет с большой вероятностью приземлится именно в этом пункте назначения в запланированное время.

То же самое верно и в отношении вашей жизни. Довольно рано в своем путешествии по этой земле вы должны будете определиться с «местом назначения», которого вы хотите достичь во взаимоотношениях с окружающими. Когда вы найдете ответ на вопрос, какую жизнь хотите вести, будет необходимо разработать план — он поможет не сбиться с пути и достичь в итоге конечного пункта. Такой «план полетов» отразит ваши ценности. Вы должны решить, какие ценности включите в свой «багаж», а от каких будет лучше отказаться, чтобы благополучно добраться до места назначения.

Во время путешествия, несомненно, будут возникать самые различные чувства и побуждения, подобно тем бурям, что встречаются в реальном полете. Тем не менее если «план полета» вашей жизни построен на библейских ценностях, то вы благополучно достигнете конечной точки вашего путешествия.

Одна из ловушек, которая приводит к безнравственному сексуальному поведению, — это образ мыслей человека. То, о чем человек думает, тесно связано с тем, что он смотрит и слушает. Никогда прежде в истории человечества не было такой широкой возможности взаимодействовать с информацией аморального содержания, как это происходит сегодня. Интернет во многом облегчил жизнь для всего человечества, но в то же время с ним оставаться нравственным человеком гораздо труднее, чем когда-либо прежде. С компьютерами, планшетами и смартфонами, доступными для многих, все сложнее оставаться порядочным человеком. Важно также признать, что такого рода искушения не имеют исключительной силы для одиноких людей; они в равной степени притягательны для любого человека — и женатого, и одинокого. Именно

по этой причине в Библии говорится: «Больше всего хранимого храни сердце свое, потому что из него источники жизни» (книга Притчей, 4:23).

Таким образом, вопреки устоявшемуся в современном обществе мнению, что люди не могут ничего предпринять для укрощения своего сексуального влечения, ученые документально подтверждают, что самым важным половым органом человека является его мозг. Таким образом, человеческая сексуальность кардинально отличается от сексуальности птиц и пчел. Дело в том, что сексуальное влечение у человека возникает в зоне префронтальной коры головного мозга — той части, где происходят все процессы, связанные с обучением, и которая является центром здравого смысла.

Поскольку Бог создал людей, обладающих мозгом, они несут ответственность за свою сексуальность и выбор, который делают каждый день. У людей есть возможность сделать выбор, даже когда в их мозге бушуют биохимические реакции. Люди могут воспользоваться своим высоко развитым мышлением, чтобы решить, как, когда и где они будут удовлетворять свои сексуальные желания и будут ли удовлетворять их вообще. Эта реальность отличает людей от животных.

Еще одна ложь, бытующая сегодня в обществе, заключается в том, что секс поднимает самооценку, делая вас более желанными или более уверенными. Женщины особенно хотят быть желанными и часто используют секс в качестве барометра достоинства, а также как средство для упрочения отношений. Мужчины, с другой

«Больше всего хранимого храни сердце свое, потому что из него источники жизни» (книга Притчей, 4:23).

стороны, используют секс, чтобы почувствовать себя более уверенными и способными; для них это связано с силой и производительностью, конкуренцией и достижениями, а для многих это банальное ведение счета, чтобы определить, сколько «побед» они совершили.

К сожалению, добрачный или внебрачный секс никогда не подтвердит и не продлит ваши отношения. Если вы женщина, это не сделает вас более желанной. Если вы мужчина, он не избавит вас от вашей неуверенности; на самом деле, подобные действия скорее всего окажут на вас прямо противоположное влияние. И в конечном итоге это заставит вас чувствовать себя ущемленными, отчаявшимися, одинокими и неуверенными.

Так что же делать разумным существам с сексуальными потребностями? Необходимо научиться справляться с ними, вместо того чтобы позволить им управлять вами; помнить о наличии выбора и принимать здравые решения. Вот некоторые варианты: можно принять легкомысленную точку зрения, например: «Это просто произошло», или: «Если мы любим, это не может быть неправильно», или: «Секс сближает нас»; либо сделать выбор в пользу следующей тактики: «Я не стану пользоваться своей сексуальностью до брака» и: «Давай установим границы». Состоит человек в браке или нет, все эти варианты являются мнимыми, за исключением последних двух. Если вы заранее не установите четкие границы поведения, рано или поздно вы попадете в беду; так сделайте это сейчас, до того, как столкнетесь с искушением.

Чтобы обрести мир, живя в одиночестве, важно с самого начала определить свои ценности, руководствоваться ими и просить Бога о том, чтобы получить силу жить ими каждый день.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Недавно мы разговаривали с супругами, состоявшими в браке более двадцати пяти лет, и жена упоенно рассказывала о замечательном отпуске, который они только что провели на Арубе. Было заметно, что она очень гордится возможностью рассказать нам о том, что они с мужем сделали свои отношения настолько приоритетными, что сэкономили средства, ради того чтобы вдвоем провести время в красивом месте. Не успела она упомянуть место, где они отдыхали, как ее раздраженный муж почти ворвался в комнату: «Нет, дорогая, — сказал он, — мы были на Барбадосе, разве ты не помнишь?!» Выражение лица этой милой дамы внезапно изменилось с радостного на печальное.

В другой раз мы беседовали с парой, у которой было трое детей-подростков, и младший сын с гордостью рассказывал нам о том, что три года назад он в летнем лагере научился кататься на водных лыжах. Трудно было не заметить, насколько этот парень был

увлечен своим рассказом; он чувствовал себя довольно уверенно в отношении навыков, которые освоил, и было видно, что он разбирается в том, о чем говорит. Однако через минуту его мать вмешалась в разговор и перебила его: «Это было два, а не три года назад, Мэтью». Реакция парня была мгновенной. Горящие глаза потускнели, а горделивая осанка уступила место опущенным плечам.

Лучшее решение, которое вы можете принять для своей семьи, — это сделать Бога в вашем браке советником и лоцманом в море жизни, настоящим источником надежды, когда все вокруг кажется безнадежным.

Мы делимся этими историями, чтобы подчеркнуть: мы никогда не встречали людей, которые бы стали счастливее в своих отношениях или у которых связь «родитель — ребенок» усилилась бы благодаря тому, что член семьи оказал непрошеную помощь рассказчику, «поправив» его.

Правда в том, что каким бы любезным ни пытался показаться муж в первой истории и какой бы полезной ни старалась быть мать во втором случае, это очень оскорбительные примеры той склонности, которая есть у мно-

гих из нас, когда мы публично поправляем друг друга, особенно самых близких. Эти примеры также показывают, насколько такая практика может свидетельствовать о дурных манерах и сколь разрушительной она может быть для качества наших взаимоотношений.

В обеих этих иллюстрациях исправление рассказа было совершенно ненужным, оно не добавляло реальной ценности той информации, которой человек делился. Совершенно ясно, что со стороны счастливой

жены не было намерения ввести кого-либо в заблуждение, говоря о том, где именно они провели отпуск, ведь и Аруба, и Барбадос — это прекрасные Карибские острова с великолепными пляжами. Также со стороны подростка не было попытки обмануть нас, рассказывая, как давно он научился катанию на водных лыжах; неважно, было это два или три года назад.

Итак, следите за теми привычками, которые у вас сформировались и которые ежедневно сказываются на ваших семейных отношениях. Хотя верно то, что члены вашей семьи несовершенны и, подобно вам, склонны совершать непреднамеренные ошибки или забывать точные детали истории, но то, как вы относитесь к их словам, улучшит или разрушит ваши отношения. Хотя их несовершенные истории никому не повредят, ваши постоянные исправления дадут им понять, что высказываться в вашем присутствии для них может быть небезопасно.

Несколько месяцев назад мы консультировали женщину, которая была замужем пятнадцать лет, и у нее было двое детей школьного возраста. Она очень переживала из-за того, что ее муж всегда занят работой и у него не остается времени для нее и детей. «Я уже не верю, что мой муж любит меня, — сказала она. — Я ждала, когда же он станет менее занятым, но за последние десять лет так ничего и не изменилось. Я устала ждать и хочу прекратить этот несчастный брак».

В другой раз мы говорили с женщиной, которая сказала нам: «Хочет ли Бог, чтобы я была замужем за наркоманом? Мой муж — наркоман, и иногда я опасюсь за свою жизнь и жизнь наших детей, когда он ведет себя жестоко или тратит наши деньги, чтобы оплатить наркотики».

Однажды мы особо почувствовали глубокую боль молодой женщины, когда она поделилась с нами своей проблемой: «Мы женаты три года, а мой муж уже перестал быть романтичным. Что я могу сказать или сделать, чтобы побудить его к романтике?»

Хотя, как правило, женщины обращаются к нам чаще, чем мужчины, чтобы рассказать о своих отношениях, мы прониклись переживаниями одного молодого человека, который признался: «С моей женой просто невозможно жить. Каждый раз, когда мы говорим о чем-то значимом, это заканчивается конфликтом, потому что ей нужно, чтобы все было так, как она хочет. В действительности не имеет значения, в чем заключается ситуация, картина всегда одна и та же. Я постоянно чувствую себя ущербным, когда разговариваю с женой о чем-либо, потому что, по ее мнению, она всегда права, а я всегда неправ. Будучи мужчиной, я считаю, что Бог ожидает от меня лидерства. Но с такой женщиной, как моя жена, я вообще не верю, что возможно достичь Божьих целей в нашем браке. Я устал, расстроен и уже не знаю, что делать».

Как мы уже говорили в начале этой книги, брак и семейные отношения — это самые сложные переживания, которые могут быть у людей. И то, что нет идеальных семей, — правда, поскольку нет идеальных людей.

Мы надеемся, что когда вам придется сделать выбор, касающийся отношений, независимо от того, состоите ли вы в браке или разведены; овдовели или никогда не создавали семьи; молоды, среднего возраста или пожилого, — вы сделаете его с уверенностью, что вы не одиноки в своем стремлении к душевному миру и счастью.

Несмотря на то, что здоровые семейные отношения трудно выстроить и поддерживать, мы более чем когда-либо верим в то, что у современных семей есть надежда. И эта надежда содержится не только в рекомендациях, которыми мы поделились с вами на этих страницах, — быть проактивными, не спешить, думать и избирать верную ответную реакцию в своем взаимодействии с окружающими. Надежда не только в том, что вы всегда можете обратиться за помощью к профессиональным консультантам, которые могут помочь вам увидеть ваш брак в перспективе и найти способы обрести навыки для построения более прочных отношений. Надежда не только в том, что вы теперь знаете о необходимости ежедневного «пополнения счета эмоционального банка» членов вашей семьи. Настоящая надежда заключается в обещаниях Бога помочь вам в ситуациях, которые кажутся неразрешимыми, ибо, как Он утверждает в Евангелии от Марка, 10:27: «Человекам это невозможно, но... всё возможно Богу».

Очень важно быть на стороне Божьей. Ищите Его в вашем путешествии по жизни, взирайте на Него, когда вы сталкиваетесь с необходимостью принятия решений. На самом деле, Он хочет участвовать в вашей жизни, хочет общаться с вами, когда вы читаете Его Слово и когда говорите с Ним в молитве. Лучшее решение, которое вы можете принять для своей семьи, — это сделать Бога в вашем браке советником и

*Вот Его
приглашение к вам
и вашим любимым:
«Се, стою у двери
и стучу: если кто
услышит голос
Мой и отворит
дверь, войду к нему
и буду вечером с
ним, и он со Мною»
(Откровение, 3:20).*

лоцманом в море жизни, настоящим источником надежды, когда все вокруг кажется безнадежным.

Вот Его приглашение к вам и вашим любимым: «Се, стою у двери и стучу: если кто услышит голос Мой и отворит дверь, войду к нему и буду вечерять с ним, и он со Мною» (Откровение, 3:20). Дадите ли вы Ему такую возможность?

В этом заключается надежда в отношении вашей семьи. И мы не только надеемся, мы молимся об этом.



ИЗУЧАЕМ БИБЛИЮ ВМЕСТЕ!

Заказывай
бесплатный
курс для себя
и своей семьи

0 800 30 20 20
(*бесплатно
с мобильных
и стационарных
телефонов Украины)



БИБЛЕЙСКИЕ УРОКИ

- «Верую» (укр./рус.)
- «Новая жизнь» (укр./рус.)
- «Удивительные факты» (укр./рус.)
- «Притчи Рабби Иисуса» (рус.)
- «Еммануил» (рус.)
- «Тайны пророка Даниила» (укр./рус.)
- «Discover» (рус.)

УРОКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

- «Дивовижні пригоди» (укр.)
- «Твоя подорож» (укр.)

УРОКИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ

- «Формула жизни» (рус.)
- «10 вопросов к Богу» (рус.)

УРОКИ ПО ПСИХОЛОГИИ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ

- «Когда любовь
возвращается домой» (рус.)

Многие из затронутых в данной книге вопросов
рассматриваются в программах телеканала «Надія»

www.tv.hope.ua

телерадиоцентра «Голос надії»

www.radio.hope.ua

и в книгах издательства «Джерело життя»

www.lifeforce.ua



ГДЕ СЛУШАТЬ?

- В Интернете 24/7
radio.hope.ua
- Через приложения
для Android и iOS
- На SoundCloud
- В офлайн-режиме
через подкасты

РАДИО,
КОТОРОЕ
ДАЕТ
НАДЕЖДУ...



Всегда на связи
0 800 30 20 20

radio.hope.ua

Вилли и Элейн Оливер
Надежда для современной семьи

Переводчик **Наталья Чумпалова**
Ответственный редактор **Александр Евграфов**
Дизайн обложки и верстка **Степан Сибир**
Корректоры **Нина Лукьянова, Валерия Мелешкина**

Подписано в печать 12.07.2018.
Формат 60×84/16. Бумага офсетная. Гарнитура Yefimov Serif 11pt. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 5,58. Уч.-изд. л. 2,72. Тираж 15 000 экз.. Изд № 3-0486. Заказ № 5508.

Издательство «Джерело життя» 04071, г. Киев, ул. Лукьяновская, 9/10-А
Тел. (044) 425-6906

Тел. горячей линии: 0-800-30-2020

E-mail: dzherelo@ukr.net