

Энрике Чайх

ВОПРОКИ ВСЕМУ

Как сохранять радость и находить
прекрасное в каждом дне

Заокский
2026



ИСТОЧНИК
ЖИЗНИ

УДК 274/278

ББК 86.376

Ч15

A pesar de todo... ¡Qué linda es la vida!

Enrique Chaij

Asociación Casa Editora Sudamericana

Перевод с испанского Н. Худовой

В данном издании библейские цитаты приводятся по русскому Синодальному переводу, за исключением тех случаев, когда указана аббревиатура ИПБ, обозначающая перевод Института перевода Библии в Заокском.

Чайх, Энрике.

Ч15 Вопреки всему / Энрике Чайх ; [пер. с исп. Н. Худовой]. — Заокский : Источник жизни, 2026. — 128 с.

ISBN 978-5-00126-364-7

Книга, которую вы держите в руках, отвечает на вопрос, как сохранять радость и находить прекрасное в каждом дне, даже в непростых ситуациях. В ней представлены десять вдохновляющих глав, в которых раскрываются ключевые принципы счастья.

УДК 274/278

ББК 86.376

© 2003 Asociación Casa Editora Sudamericana

© Издательство «Источник жизни», перевод,
редакционно-издательское оформление, 2026

ISBN 978-5-00126-364-7

Оглавление

Предисловие	4
Глава 1. Красота жизни	5
Глава 2. Гармония в семье	12
Глава 3. Здоровые отношения с другими людьми	32
Глава 4. Зрелый и уравновешенный разум	47
Глава 5. Когда в жизни царит радость	58
Глава 6. Формула успеха	67
Глава 7. Даже когда больно	80
Глава 8. Свобода от зависимостей	95
Глава 9. Мы не одни.	106
Глава 10. У меня есть Друг	113

Предисловие

Мы часто сталкиваемся с людьми, которые чувствуют себя подавленно. Они беспокоятся о своих проблемах и не испытывают удовлетворения от своей жизни. Похоже, что в мире остается все меньше радостных людей. Хотя многие стараются улыбаться, в их глазах читается грусть. Люди падают духом, не понимая причины. В глубине души они отчаянно ищут лекарство от уныния, то, что вернет радость, ободрит и вдохновит, ведь каждый человек хочет быть счастливым.

Эта книга была написана в ответ на эту всеобщую потребность. Она напоминает, что жизнь может быть прекрасна каждый день, вопреки всему. Десять глав с примерами из жизни напомнят о ключевых принципах счастья. Книга будет полезна как для тех, кто уже считает себя счастливым, так и для тех, кто ищет свой путь к счастью.

Во время чтения анализируйте свой внутренний мир. Самоанализ полезен для духовной жизни. Начните путь к внутренней гармонии и гармоничным отношениям с окружающими.

Мы искренне желаем, чтобы ваша жизнь вопреки всему была прекрасна.

Издатели

Красота жизни

Каждый день превращается в песню радости, каждое препятствие — в возможность для победы, каждое дело — в выражение благодарности Творцу.

Женщина, потерявшая мужа и оставшаяся с больным сыном на руках, призналась подруге: «Я не хочу жить, меня ничто не радует». Подруга ответила: «Не теряй надежду! Не падай духом!» Прошли годы. Сын выздоровел, женился на достойной девушке, и у женщины появились внуки. Сердце, которое когда-то было наполнено горем, вновь обрело счастье.

Как же ей удалось справиться с тоской? Сначала все вокруг казалось ей мрачным. Потом она научилась ценить то, что у нее есть, — сына, внуков, свою работу, веру. Ее взгляд на жизнь изменился. Она поняла, что у нее достаточно причин для того, чтобы преодолеть боль и наслаждаться жизнью.

Давайте применим ее опыт к себе. Есть ли у нас крепкое здоровье, работа, еда, одежда и крыша над головой? Разве этого недостаточно для того, чтобы быть довольными и благодарными? Мы часто мечтаем о большем, но наши мечты могут никогда не сбыться. При этом мы не замечаем маленьких ежедневных радостей, которые, если на них правильно смотреть, могут сделать нас счастливее.

Плывущее по небу облако, птица, поющая у окна, рассвет, освежающий дождь, запах цветущего луга, первый

крик новорожденного, первый шаг и первое слово малыша, дружеское объятие, мудрый совет родителей, искренняя улыбка в ответ — все это дары Всевышнего. Они делают нашу жизнь ярче и побуждают наше сердце петь.

Причины недовольства

Мы часто сами лишаем себя счастья, забывая, что позитивное отношение к жизни может сделать ее ярче.

Для Петра, солидного мужчины старше пятидесяти лет, неделя началась с многих проблем на работе. День выдался утомительным. Он неоднократно жаловался руководителю и коллегам.

Вечером в автобусе по дороге домой он обратил внимание на молодую девушку, которая излучала радость. Когда она выходила на своей остановке, он заметил, что она передвигается на костылях и у нее нет ноги. Несмотря на трудности, она улыбалась. Петр подумал: «А я жалею, имея две здоровые ноги!»

Проходя по улице, он услышал звук гитары. Уличный музыкант играл возле подземного перехода. Мелодия так тронула мужчину, что он не только положил деньги в футляр, но и заговорил с молодым человеком. Тот рассказал о своих планах стать профессиональным гитаристом, несмотря на свою слепоту. Петр мысленно помолился: «Прости меня, Господи. Я вижу и все равно жалею, а этот парень слепой, но он радуется жизни».

Во дворе своего дома он увидел пожилую пару, которая неспешно прогуливалась. Супруги нежно смотрели друг на друга. Но по их оживленным жестам Петр понял, что они глухонемые. «Господи, спасибо, что я слышу и могу говорить, — помолился он. — Помоги мне перестать жаловаться».

Почему мы склонны жаловаться? Мы сетуем на то, что у нас слишком много работы, что нам мало платят, что приходится вставать слишком рано. Возможно, мы слишком

сосредотачиваемся на том, чего нам не хватает, и не задумываемся о том, что у нас уже есть: способность ходить, видеть, слышать и говорить.

Если мы до этого дня жаловались на «несчастную» судьбу, пора изменить свои мысли и перестать твердить о нашем несчастье.

Давайте спросим себя: «Использую ли я способность ходить, чтобы улучшить свою физическую форму? Иду ли я в правильном направлении в своей жизни? Я могу видеть, но всегда ли я смотрю на то, что созидает мой характер? Приветлив ли мой взгляд? Что я слушаю и о чем говорю с людьми?»

Принять себя

В одной притче рассказывается о том, что в ледяных водах у берегов Антарктиды плавал айсберг. Он был недоволен собой. Ему не нравилось быть холодным и белым, как и все вокруг. Айсберг слушал рассказы крачек, которые садились на его поверхность отдохнуть. Птицы рассказывали о теплых и красочных краях. Айсберг решил отправиться туда. Он поймал течение и поплыл прочь от ледяного континента. Высокие волны и сильные ветра пытались его остановить, но он не сдавался. Вода становилась теплее, и айсбергу это нравилось. Он не замечал, как тает. Айсберг становился все меньше, пока совсем не растаял, так и не доплыв до места своей мечты.

Многие люди похожи на несчастный айсберг. Они вечно чем-то недовольны: тем, что у них есть, или тем, кем они являются. Они не устают мечтать о воображаемых преимуществах других людей, забывая о том, что у них самих есть способности и таланты, которые, если их развивать, откроют им дверь в успешную и радостную жизнь. Многие перестают работать над собой, развивать свои таланты. Вместо этого они подражают другим, теряя свою индивидуаль-

ность. В итоге они не становятся ни теми, кому подражали, ни собой, потому что не понимают, какими им нужно быть.

Как важно принимать себя таким, какой ты есть! Без этого невозможно раскрыть свои таланты и способности, почувствовать удовлетворение от своих достижений. Какими бы скромными ни были наши таланты, у нас есть прекрасная возможность развить их и достичь необходимого уровня, чтобы быть довольными собой.

Долой скуку

Писатель-фантаст Артур Кларк считал, что если люди не научатся жить по-другому, в XXI веке они будут умирать от скуки. Он полагал, что автоматизация домашних дел освобождает их от множества забот, но также может привести к утрате интереса к жизни.

Время показывает, насколько точны были его предсказания. Сегодня проблема скуки и отсутствия мотивации действительно актуальна. Многие люди чувствуют себя потерянными, уставшими от рутины, они не видят смысла в своем существовании.

Новые технологии делают жизнь комфортнее, но при этом она становится менее радостной. Как заметил социолог Ванни Паккард, «мы постоянно что-то улучшаем, но это не делает нас счастливее». Парадокс, не так ли?

Сегодня жизнь стала легче. В то же время гораздо труднее жить радостно и спокойно. Происходящее в мире расстраивает и тревожит. Незаметно мы теряем интерес к жизни. Все становится серым и однообразным. Ничто не радует, ничто не огорчает. Чтобы побороть внутреннюю пустоту, люди прибегают к удовольствиям и зависимостям, но это не помогает.

Однако, когда человек устремляется на крыльях веры к Богу, пустота сменяется душевной полнотой. С Богом жизнь обретает смысл, исчезают все признаки скуки. Каж-

дый день превращается в песню радости, каждое препятствие — в возможность для победы, каждое дело — в выражение благодарности Творцу.

Как победить усталость?

Многие люди живут в постоянной усталости. Погруженные в ритм современной жизни, они испытывают нехватку сил и отсутствие радости. Слишком много дел, чтобы оставаться и насладиться моментом.

Почему хроническая усталость стала такой распространенной проблемой? Возможно, мы стремимся достичь большего, чем можем себе позволить. Мы хотим иметь больше, выглядеть лучше. Ради комфортной жизни мы вынуждены много работать, прикладывая невероятные усилия. Но в итоге жизнь становится невыносимо напряженной и полной обязательств. А когда мы осознаем свое состояние и хотим из него выбраться, оказывается, что мы уже привыкли к определенному уровню достатка и не готовы снижать его. И тогда мы чувствуем, что жизнь душит нас.

Организм изнашивается, и мы испытываем хроническую усталость. Но есть еще и усталость духа — душа, обессиленная борьбой. Чувство вины за то, что сам себя лишаешь мира и спокойствия. Боль одинокого сердца, страдающего от неверия и непонимания. Эта духовная усталость влияет на тело, делая его уязвимым к болезням.

Существует ли лекарство от этой усталости? Можно ли исцелить тело и душу? Безусловно! Для этого нужно изменить отношение к жизни. Какой смысл любить богатство больше самой жизни? Зачем подвергать свое тело истощающим перегрузкам? Зачем бежать за материальными преимуществами в ущерб здоровью и спокойствию? Разумный человек поставит физическое и душевное благополучие

выше амбиций. Он не допустит, чтобы суэта и поверхностные вещи отравляли его существование.

Каждый из нас может ощутить радость, занимаясь тем, что нам по силам. Важно не перегружать себя, трезво оценивая свои возможности. Мы все можем найти внутренний покой, освободившись от тоски и тревог. Для этого достаточно услышать и принять Божественный призыв: «Придите ко Мне, все труждающиеся и обремененные, и Я упокою вас» (Мф. 11:28).

Повернуться лицом к солнцу

Немецкий профессор Ганс Стирн написал: «Недовольные работники болеют чаще и дольше довольных». Он пришел к этому заключению после наблюдения за поведением трехсот рабочих и служащих. Он выяснил, что конкуренция, плохие отношения с сослуживцами, беспокойство по поводу продвижения по службе и другие схожие факторы приводили к заболеваниям. Согласно этому исследованию, некоторые заболевания кровеносной и пищеварительной системы носили психосоматический характер и возникли из-за вышеуказанных факторов.

Недовольство вредит нашему здоровью и мешает быть счастливыми. Тот, кто недоволен работой, семьей или окружением, становится уязвимее к болезням. Беспокойство на работе, страх потерять место или неуверенность в отношениях с коллегами мешают успеху. В таком состоянии невозможно улучшить здоровье и достичь радости.

Так что же делать, когда мы видим, что наше отношение к жизни становится негативным и раздражительным? Лучшим решением будет напомнить себе о красоте жизни и подняться над обстоятельствами.

Если у нас есть здоровье, семья и работа, способная обеспечить нас, стоит ли расстраиваться тому, что находятся те, кто пытаются ранить нас? Если мы научимся жить мудро,

то откроем для себя, что всегда можно найти повод наслаждаться жизнью. В одной песне есть такие слова: «Повернись к солнцу, и тень останется позади тебя». Это можно применить как к физической, так и к духовной сфере нашей жизни. Обращаясь к оптимизму и доверию Богу, мы оставляем позади себя печальные моменты.

Несмотря на стесненные обстоятельства и поводы для ропота, несмотря на наши ошибки, неудачи и падения, жизнь прекрасна, и мы можем сделать ее лучше. Несмотря на ежедневную борьбу, неблагодарность и непонимание со стороны окружающих, несмотря на стресс, усталость и все трудности, с которыми нам приходится сталкиваться, жизнь остается увлекательной и захватывающей, пока мы идем вперед, направив взгляд на Бога. Тогда омрачающие нас тени исчезают, и мы можем воскликнуть: «Моя жизнь прекрасна вопреки всему!»

Гармония в семье

*Искренние и теплые чувства —
источник счастья в браке.
Дружба между родителями и детьми
ценнее любых материальных благ,
которые можно накопить в доме.*

«Жили они долго и счастливо и умерли в один день» — эта фраза вам хорошо знакома. Но могут ли супруги наслаждаться гармоничными отношениями и строить счастливую семью без помощи Бога? Возможно ли, чтобы истинная любовь зародилась в сердце человека, который не признает Творца любви и брака?

«Люблю как никогда!»

Однажды на прием к психологу пришла разгневанная женщина, которая с порога заявила, что ненавидит своего мужа. «Я скажу вам больше, — добавила она, — я хочу, чтобы ему было больно!» «В этом случае, — ответил психолог, — советую вам быть с ним исключительно вежливой и нежной. А вот когда вы станете необходимы ему, как воздух, когда он убедится, что вы его сильно любите, тогда подайте на развод. Ничто не ранит его сильнее».

Через несколько месяцев женщина вернулась к психологу, чтобы рассказать ему, что верно следовала его совету. «Прекрасно! — сказал он. — Теперь пора объявить ему о разводе». «О разводе? — воскликнула женщина. — Ни за что. Теперь я люблю его как никогда!»

Психолог достиг своей цели. Он прописал любовь как лекарство для нездоровых отношений и спас брак.

Искренние чувства помогают не только исцелить супружеские отношения, но и, что особенно важно, избежать размолвок и ссор, сохранить счастье супругов.

Муж сказал жене: «Я часто думаю, какой была бы моя жизнь без тебя. А еще о том, что я очень счастлив, ведь мы вместе уже столько лет». Эти слова любви и благодарности — лучший подарок для жены.

Супруги должны заботиться о своей любви, как о цветке. Они должны поливать его добрыми словами и поступками, чтобы он не завял и не засох. Удивительно, но люди часто более тщательно ухаживают за комнатными растениями, чем за отношениями, которые их связывают. Стоит ли удивляться, что в таких семьях возникают разногласия, напряжение и скандалы. Недостаток любви всегда приводит к непониманию и конфликтам, особенно в кругу близких людей.

Мужья, как вы относитесь к своим женам? Чувствует ли ваша жена себя счастливой в окружении вашей искренней и нежной любви? Проявляете ли вы к ней внимание, чтобы она ощущала себя королевой в семье? Достаточно ли вы дарите любви своей супруге и детям?

Жены, обращаюсь к вам. Принимаете ли вы с радостью проявления чувств своего мужа? Знает ли он, что вы его любите? Чувствует ли он вашу поддержку? Для вас муж и дети — самое важное в жизни?

Супружеское счастье строится на ежедневных проявлениях любви. Нежность чаще всего вызывает такие же чувства в ответ.

Поддержка семьи

Насколько мы ценим свою семью? Осознаем ли, насколько важны для нас хорошие отношения между родителями и

детьми? Замечаем ли мы, что в трудные моменты поддержка близких помогает нам справляться с ними?

Один предприниматель вернулся домой в полном изнеможении. Он едва добрался до дивана и упал, закрыв лицо руками. «Что произошло?» — спросила жена. «Я объявлен банкротом. Моей мастерской больше нет. Мы на самом дне», — ответил он. Жена сказала: «Ты потерял не все, у тебя есть я и вся наша семья. Мы пройдем через это вместе». Старшая дочь обняла отца и сказала: «Папа, я буду помогать тебе». Пожилая мать добавила: «Сынок, мы не на дне. Ты здоров, у тебя есть верная спутница жизни и любящие дети. Бог поможет тебе, попроси Его». Услышав эти слова, мужчина сказал: «Пусть Бог простит меня. Я потерял не все, самое ценное осталось со мной».

Сила дружной семьи велика. Можно ли найти лучшее убежище от жизненных бурь? Когда семья объединена узами крепкой любви, тогда боль, трудности и испытания переносятся легче. Понимание и поддержка жены вдохновляют мужа. Преданность и внимание мужа делают жену счастливой. Дружба между родителями и детьми наполняет дом теплом, которое не купишь ни за какие деньги.

Цените ли вы свою семью? Говорите ли друг другу слова, от которых на душе становится светло? Если мы осознаем, что наш дом — дар Божий, то приложим все силы ради того, чтобы сохранить единство и гармонию в нем. Наша семья заслуживает только лучшего. А лучшее — это любовь, которую мы можем развивать, и благословение Бога, которое мы можем получить.

Вторая пара рук

Вы когда-нибудь задумывались о том, как было бы удобно иметь еще одну пару рук? Особенно это актуально для женщин, на которых лежит забота о домашнем хозяйстве.

Иногда дел так много, что двух рук не хватает. Ах, как пригодилась бы еще одна пара!

Утром муж торопился на работу и попросил жену поскорее подать завтрак. За последние полчаса это была не первая его просьба. Тем временем нужно было одеть сына в детский сад, а младшая дочь проснулась и позвала маму. Женщина, которая не могла сделать все сразу, ответила мужу: «Подожди минуту, у меня только две руки».

Весь день в голове мужчины крутилась мысль: «У меня только две руки». Он подумал о том, сколько обязанностей лежит на плечах его жены — готовка, стирка, уборка, двое детей. «Да, это слишком много для одной пары рук, — сказал он себе. — С сегодняшнего дня у нее будут и мои руки».

Спустя некоторое время он поделился: «Я действительно стал для жены второй парой рук. Помогаю ей во всем, в чем могу. И знаете, наша жизнь стала счастливее».

Мужья, подумайте: хотела бы ваша жена иметь еще одну пару рук? Не рук домработницы или даже ваших детей, а ваши руки? Ваша помощь как друга и товарища будет особенно ценна для нее. Насколько приятнее и радостнее становится супружеская жизнь, когда муж и жена помогают друг другу! Муж облегчает домашний труд жены и поддерживает ее, а жена помогает мужу, когда у него возникают трудности.

Я обращаюсь к мужьям. Если вы хотите, чтобы между вами и вашей женой возникали размолвки, отказывайтесь помогать ей по дому. Вы увидите ее усталой, разочарованной, огорченной, услышите ее жалобы. Если же вы хотите, чтобы в семье царил атмосфера счастья, пожертвуйте своим удобством и временем, следуйте принципу взаимопомощи. И делайте это с любовью, а не по принуждению или из чувства долга.

Кроме того, совместные усилия жены и мужа способны творить чудеса. Доверьтесь Богу, просите у Него благо-

словения на каждый день, и вы увидите, как ваша жизнь наполнится радостью и счастьем.

Отношения без соперничества

В притче Сесилии Борхас рассказывается о споре между солью и сахаром в пекарне. Они не могли решить, кто из них важнее и кого больше любят покупатели. Пришел один покупатель и попросил соленые крекеры. Затем пришел другой и выбрал сладкие кексы. Спор продолжался, потому что соль и сахар не хотели уступать друг другу. Тогда пришел пекарь и сделал необычные пирожки. У них было сладкое тесто, а начинка — солоноватая. Когда соль и сахар соединились, они создали восхитительный вкус. Автор завершает притчу выводом: «Каждая заслуга ценна по отдельности, но вместе они приносят в два раза больше пользы».

Пара, осознающая истинную суть брака, не станет соперничать. Оба супруга будут помнить, что они соединили свои жизни для того, чтобы любить и дополнять друг друга, а не соперничать, проявляя эгоизм. Муж должен ценить достоинства своей жены, а она — его. Нет смысла в соперничестве, если каждый делает лучшее, на что способен, ради счастья другого.

Супруги могут действовать либо сообща, либо по отдельности. Поэтому так важно ценить друг друга, иначе брак обречен. Спустя некоторое время после свадьбы, когда двое узнают друг друга лучше, могут возникнуть разочарования. Муж может обнаружить, что жена не так искусна в домашних делах, как ему казалось. Жена, в свою очередь, может увидеть, что муж не столь заботлив и внимателен, каким казался в медовый месяц. Однако даже разрушение иллюзий не должно приводить к горьким упрекам и спорам, которые могут разрушить брак. Если есть разногласия или недостатки, не лучше ли супругам зрело оценить ситуации и обсудить все спокойно?

Когда муж и жена вместе с детьми ежедневно молятся о мудрости, они могут рассчитывать на гармонию и счастье в доме. Семья, живущая в Боге, не боится испытаний и не знает поражений.

Мягкий ответ

Михаил часто повышал голос. Любая мелочь — детская оплошность или слово, которое ему не нравилось, — могла вызвать его гнев. Он начинал кричать, нарушая покой в доме.

Двадцать лет назад, после свадьбы, они оба были спокойными людьми. Но со временем Михаил становился все более раздражительным и терял контроль над собой. Его жена, чтобы защититься, начала отвечать ему тем же, и в доме стали происходить частые словесные баталии. Даже после скандалов проходило несколько дней, прежде чем супруги могли вновь нормально разговаривать.

Их детям-подросткам часто доставалось от раздражительного и несправедливого отца. В семье царил напряженная, безрадостная атмосфера, полная обид и страхов. Такой дом совсем не напоминал самое лучшее место на земле, каким он должен быть.

Неумение контролировать свою речь часто говорит о неспособности управлять эмоциями. Тот, кто уважает близких, старается быть внимательным, ласковым и не ранит их резкими высказываниями. Он выбирает мягкие, добрые слова, создавая гармоничную атмосферу, где родители и дети рады друг другу. Современная жизнь полна стресса и напряжения. Мы часто теряем терпение и становимся нетерпимыми к окружающим — будь то соседи, друзья или коллеги. Когда эти эмоции проявляются дома, это разрушает единство и мир в семье.

Вы привыкли кричать друг на друга в семье? Считаете, что крики и угрозы — эффективный способ воспитания де-

тей? Но если мы хотим создать спокойную атмосферу, есть два простых, но действенных метода. Во-первых, избегайте споров на повышенных тонах. Во-вторых, не отвечайте грубостью на грубость. Если мы не подбрасываем дрова в костер, то огонь погаснет. Священное Писание говорит нам, что приятная речь благотворна, что наши слова должны быть добрыми и созидательными, а гнев нужно усмирять (см. Притч. 16:24; Кол. 4:6; Еф. 4:29; Пс. 36:8).

Если вам трудно контролировать свои эмоции и речь, обратитесь за помощью к Богу. Он смягчит ваше сердце и поможет построить счастливую и гармоничную семью.

Важность поддержки

Воскресным вечером муж и жена сели ужинать. Муж, откусив кусок сливового пирога, поморщился и сказал: «Какая кислятина». «Да, — ответила жена, — я положила слишком мало сахара». «Не очень-то вкусный получился ужин», — отметил муж. «Сегодня пирог не удался, — расстроилась она, — ты сразу упрекнул меня. А когда все хорошо, ты молчишь, как будто так и должно быть».

Остаток ужина прошел в напряженном молчании. Но муж обдумал слова жены и стал чаще говорить ей приятные слова, хвалить за ее хорошие черты характера и дела.

Многие женщины мечтают о таком отношении мужа, а многие мужчины — о понимании со стороны жены. Если супруги не поддерживают и не вдохновляют друг друга каждый день, то откуда ждать поддержки и ободрения? Сердце жены и матери, которая много сил отдает семье и дому, жаждет понимания и сочувствия после трудного дня. Одно слово благодарности и признательности за все, что она сделала за день, согревает ее сердце. А равнодушие и пренебрежение ранит его. Мужья, берегите своих спутниц жизни от таких ран. Дети, любите свою маму.

Конечно же, муж и отец также нуждается в понимании со стороны семьи. Жены, не указывайте постоянно своим мужьям на их незначительные ошибки, которые допускают все. Вы больше поможете им, подчеркивая их достоинства, чем сосредотачиваясь на недостатках. А если есть необходимость поговорить об ошибках супруга, то делайте это с пониманием и любовью. Никто не обижается, когда видит искреннюю заботу и любовь.

Важно учиться ценить друг друга и тот вклад, который каждый вносит в отношения. Нужно чаще выражать любовь и нежность, искренне благодарить супруга, поддерживать и вдохновлять его. Это делает семейную жизнь гармоничной и уютной.

Искренняя похвала

Одна женщина пожаловалась: «Моя семейная жизнь стала безрадостной и однообразной, потому что муж никогда не хвалит меня. Если бы он хотя бы иногда говорил добрые слова, это вдохновляло бы меня. Трудно стараться, когда не знаешь, замечают ли твои усилия».

Если бы мы спросили всех женщин, то удивились бы, как часто они говорят одно и то же. Дома мы часто забываем о благодарности, признательности и похвале. Мужьям важно научиться выражать свою признательность. Иногда достаточно всего лишь улыбки и нескольких теплых слов, чтобы поднять настроение жене. Одно искреннее слово похвалы может принести больше пользы, чем десять упреков.

Это правило применимо не только к браку, но и к отношениям между учителями и учениками. Исследования показывают, что ученики, которых учителя хвалят, добиваются лучших результатов, чем те, кого критикуют. Когда учителя не замечают успехов учеников, такие дети теряют интерес к учебе. Мы добиваемся большего, когда поощряем хоро-

шее, чем тогда, когда игнорируем достижения или сосредотачиваемся на ошибках.

Дети особенно нуждаются в искренней похвале. Это доказывает история одного мальчика, чье поведение было далеким от идеального, и мать часто ругала его за это. Но однажды он целый день был хорошим и не шалил. Вечером, укладывая ребенка спать, мать уже собиралась уйти, когда услышала всхлипывания сына: «Мама, разве я не был весь день хорошим?» Мальчик плакал, потому что не получил похвалы, хотя старался вести себя правильно весь день.

Почему мы откладываем выражения любви и благодарности близким? Стоит ли ждать, пока они покинут этот мир и уже не услышат наших теплых слов?

Речь не о том, чтобы восхвалять человека или преувеличивать его достоинства. Хвалить нужно за реальные поступки. Жизнь в доме становится приятной, когда супруги вдохновляют друг друга словами признательности. Дети растут более счастливыми и воспитанными, когда, наряду с дисциплиной, получают похвалу от родителей.

Баланс

Давайте нарисуем портрет идеальной хозяйки. Она стремится поддерживать идеальный порядок в доме, поэтому тратит много времени на стирку и уборку. Дом обставлен со вкусом, все сверкает чистотой, каждая вещь лежит на своем месте, еда приготовлена, семья одета с иголочки. Идеальная хозяйка гордится собой, и у нее есть на это основания. Но какова цена этого? Поговорим начистоту.

Всему свое время. Если на домашние дела уходят все силы и свободные часы, то остается мало времени и энергии на что-то еще. Муж предлагает жене сходить вечером к друзьям, а она отвечает, что устала. В воскресенье дети хотят погулять в парке, а мама предпочитает остаться дома, чтобы сделать что-то полезное. Постепенно забота о доме

начинает разрушать гармонию и единство в семье. Женщина начинает злиться, потому что она много усилий вкладывает в поддержание порядка, а остальные только создают бардак и не ценят ее труд.

Вы когда-нибудь задумывались, что главное в доме — не чистота и порядок? Если вы хотите поддерживать идеальный порядок, но при этом не учите детей помогать вам, вы вредите и себе, и им. С другой стороны, если вы не даете членам вашей семьи чувствовать себя свободно, постоянно напоминая о важности чистоты и аккуратности, вы превращаетесь в домашнего тирана, который мешает другим жить счастливо.

Безусловно, домашние дела требуют внимания, но не стоит подходить к ним с излишним рвением. Старайтесь, чтобы ваши действия создавали мир и спокойствие в семье. Уделяйте время совместным занятиям. Избегайте постоянного напряжения и усталости. Вам тоже нужен отдых. Даже если дом не идеален, не волнуйтесь. Счастье важнее порядка.

Дом — это не выставочный зал, а уютное место для нескольких людей, нуждающихся во взаимной любви и семейном тепле.

Женщина — это не только хранительница домашнего очага. Для нее важно жить духовной жизнью, развивать веру и отношения с Богом, получать от Него благословения и делиться ими с мужем и детьми.

Терпение

Молодая девушка выходила замуж, преисполненная самых светлых надежд. На свадьбе ее сердце ликовало от счастья. Однако всего через месяц она вернулась в дом родителей со словами: «Я и представить не могла, что он окажется таким грубым и невнимательным. Я не могу жить с ним». Когда сталкиваешься с подобными случаями, возни-

кают логичные вопросы: «Разве эти двое не были знакомы до свадьбы? Сколько же времени они встречались?» В данном случае молодые люди действительно плохо знали друг друга, потому что поженились спустя несколько месяцев после знакомства. А когда они стали узнавать друг друга по-настоящему, было уже поздно. Этой паре решение о создании семьи стоило принимать после более длительного общения.

Этот неудачный опыт учит нас двум важным вещам.

Во-первых, необходимо хорошо знать человека, с которым вступаешь в брак, иначе высок риск ошибиться и испортить себе жизнь. Спешка в таком важном деле может привести к ошибкам и неудачам. Требуется благоразумие, знание и терпение.

Во-вторых, не стоит разрушать брак после первой же размолвки. Да, могут быть серьезные причины для развода, но в большинстве случаев стоит попытаться сохранить отношения. Любовь, уважение и взаимная терпимость помогут преодолеть трудности. Возвращаться к родителям — не лучший вариант, свидетельствующий о незрелости и неготовности справляться с проблемами, если только не исчерпаны все средства сохранения семьи.

Мужчина, недавно разведенный, решил воспользоваться электронным каталогом брачного агентства. Он ввел свои данные, отметил вкусы, предпочтения и нажал кнопку автоматического подбора. Каково же было его удивление, когда на первом месте среди предложенных вариантов оказалась его жена, которая чуть раньше обратилась в то же агентство. Именно она оказалась самым подходящим вариантом для него. Они дали себе второй шанс, и на этот раз их брак оказался счастливым.

Мужья, замечаете ли вы в своих женах черты, которые вам не по душе? Возможно, есть недостатки, которые вы

хотели бы изменить. Подумайте, как каждый из вас может помочь своей жене.

Жены, как вы относитесь к слабостям своих мужей? Чувствуют ли они вашу поддержку — как в дни благополучия, так и в трудные времена?

Когда супруги по-настоящему любят друг друга и ежедневно ищут Божьих благословений, их союз становится крепким. Ведь их единство поддерживает Сам Творец неба и земли.

«Мы развелись»

Сегодня брак уже не кажется таким важным, как раньше. Когда возникают разногласия, конфликты или обиды, многие пары начинают сомневаться в правильности своего решения. Грусть и разочарование могут подтолкнуть к мысли о разводе. Но не лучше ли в такие моменты искать другие способы решения проблем?

Один мужчина, поспешивший развестись, рассказал: «Я думал, что жить одному будет лучше. Но с тех пор, как я расстался с женой, мне приходится выносить тяжесть молчаливого одиночества в пустом доме. Никто не интересуется, хорошо мне или плохо, жив я или умер. Друзья не могут заполнить пустоту, образовавшуюся после развода». Эти слова могут быть знакомы многим, кто когда-то принял решение о разводе. Разве не лучше научиться жить счастливо в браке, даже если между супругами возникают разногласия?

К сожалению, во многих семьях не хватает взаимопонимания. Мужья жалуются: «Моя жена меня не понимает. Она не пытается поставить себя на мое место. Я слышу от нее только жалобы и упреки». А жены, в свою очередь, отмечают: «Мой муж меня не замечает. Я работаю весь день, а после работы меня ждут домашние дела. А от него не до-

ждешься ни слов благодарности, ни помощи». Будет ли счастлива семья, где оба испытывают такие чувства?

Христианская писательница Эллен Уайт выразила такую мысль: «Хотя могут возникнуть трудности, недоразумения и препятствия, ни муж, ни жена не должны допускать и мысли, что их союз — ошибка и разочарование. Примите решение, что вы будете друг для друга всем, чем только можете быть. Продолжайте уделять друг другу столько же внимания, сколько вы уделяли прежде. Во всем поддерживайте друг друга, сражаясь в жизненной борьбе. Старайтесь делать друг друга более счастливыми. Пусть между вами будет взаимная любовь, взаимная снисходительность. И тогда брак вместо того, чтобы стать концом любви, будет, как и был, ее началом. Теплота истинной дружбы, любовь, объединяющая сердца, является предвкушением радостей неба» (Христианский дом. С. 106).

Достичь этого идеала можно лишь благодаря терпению и умению находить компромиссы. Это требует времени и усилий. Вера в Бога и любовь к Нему — решающие факторы на пути к единству и счастью.

Плод неверности

Многие мужчины и женщины находят внебрачные связи заманчивыми. Однако сторонники вседозволенности ошибаются: крепкий брак приносит больше счастья, чем любое приключение на стороне. Вы когда-нибудь говорили с людьми, изменяющими партнеру? Какое впечатление они на вас произвели?

Вот реальный пример из жизни женатого мужчины. После многих измен, которые ему удавалось скрывать, теперь он живет с чувством вины и душевной боли. Он запутался в многочисленных связях, дал много обещаний и взял на себя обязательства, от которых не может избавиться.