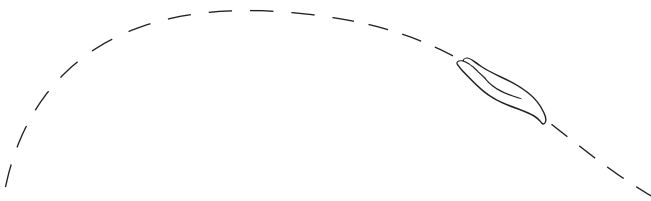


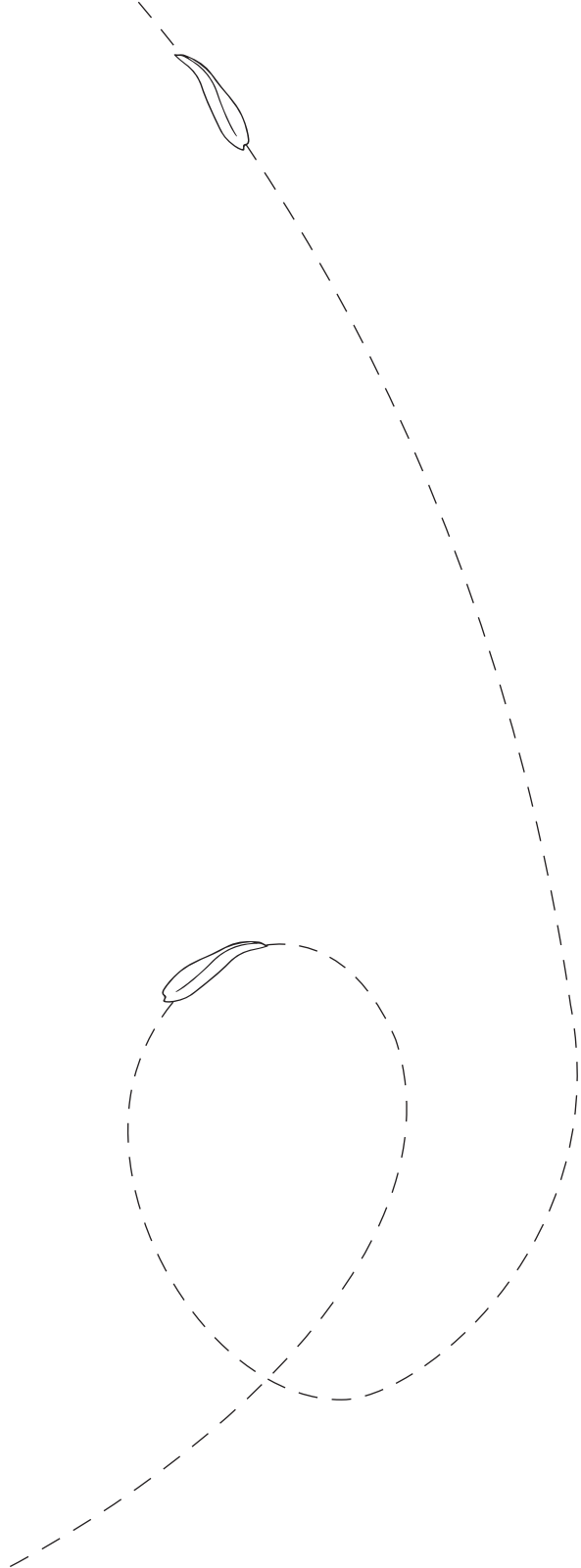
# СОДЕРЖАНИЕ

Немного о нас и об этой книге .....	7
Зачем книга о любви, или Немного статистики и фактов .....	10
<b>КАК МЫ НАХОДИМ ДРУГ ДРУГА?</b> .....	13
Заглянуть в себя, или Три сферы человека .....	15
Как понять свои ценности? .....	21
Мы разные. Противоположности притягиваются? .....	28
Как и где найти «своего человека» .....	36
Мужественность и женственность .....	44
Чудесное упражнение .....	57
Знакомство: пять главных вопросов .....	68
Краткие выводы по разделу .....	80
<b>ОТ ВЛЮБЛЕННОСТИ ДО ЛЮБВИ</b> .....	81
Влюбленность и любовь .....	83
Семь этапов развития отношений .....	92
Рифы на пути к любви: зависимость и псевдолюбовь .....	103
Ревность или верность .....	108
Пережить расставание .....	112
Самый простой способ развития отношений .....	117
Пять языков любви: воплощение на практике .....	122
Краткие выводы по разделу .....	128
<b>ЛЮБОВЬ – ЭТО</b> .....	129
Что такое любовь? .....	131
Лучшее определение любви .....	138



Грани и искажения любви .....	142
Ма́ксима любви .....	151
Труд и искусство любви .....	156
Творческое выражение любви.....	161
Любовь никогда не перестает .....	165
Краткие выводы по разделу .....	170
СВОБОДА И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ:	
ГРАНИЦЫ ОТНОШЕНИЙ ДО БРАКА.....	171
Союз свободных личностей .....	173
Интимные отношения до брака: полезно или вредно? .....	176
«Гражданский брак», или На что влияет штамп в паспорте .....	185
Быть ответственным – значит понимать возможные риски .....	198
Самая верная стратегия поведения.....	209
Развилка между вершиной и пропастью.....	213
Восполнить чашу любви, или Пути преодоления ошибок.....	218
Краткие выводы по разделу .....	222
НА ПУТИ К СЕМЕЙНОМУ СЧАСТЬЮ .....	223
Подлинная цель создания семьи .....	225
Когда пора создавать семью? Десять важнейших аспектов .....	229
Предложение руки и сердца .....	241
Свадьба и ее важнейшие смыслы .....	245
Браки на небесах .....	251
Договориться на берегу.....	256
Семья как школа любви .....	266
Краткие выводы по разделу .....	278
Послесловие.....	279





# НЕМНОГО О НАС И ОБ ЭТОЙ КНИГЕ

*« Самая сокровенная тайна,  
сердцевина и смысл всей жизни — Любовь »*

Наша семья создалась 29 июля 2011 года.

Десять лет, конечно же, очень небольшой семейный стаж. Но в этой книге мы не хотели бы кого-то чему-то учить. Мы хотим лишь поделиться:

- **ЗНАНИЯМИ**, которые мы по крупицам собрали из огромного количества современной семейной литературы по психологии, педагогике, философии, социологии, антропологии, медицины, демографии\*,
- **ОТКРЫТИЯМИ ИЗ ОПЫТА**, которыми с нами щедро поделились выдающиеся современные семьи (многодетные, семьи-долгожители и другие),
- личными **РАЗМЫШЛЕНИЯМИ** о пережитом семейном опыте, в котором было и время радости, и время боли, время веры, надежды, любви и, по Божией милости, счастья.

Эта книга возникла как закономерный результат развития проектов программы «Любовь. Семья. Счастье». С 2012 года вместе с нашей командой и друзьями в России мы развиваем проекты\*\* по подготовке молодежи к созданию семьи и поддержке молодых и многодетных семей.

Ключевой формой семейного просвещения данной программы являются интенсив-курсы «Любовь — это...», «Семья — это...», «Счастье — это...». Эта такая форма синтеза мастер-класса, семинара и тренинга, где в дружественной атмосфере молодые люди обсуждают волнующие вопросы с молодыми и опытными

---

\* В настоящее время в нашей семейной библиотеке более 300 книг по семейной психологии, педагогике, философии (в православном понимании семьи и брака), социологии семьи, репродуктивистике.

\*\* В настоящее время проекты развиваются в Агентстве социально-демографического развития. Подробнее см. на [www.lovetfamilyhappy.ru](http://www.lovetfamilyhappy.ru).

семьями, профильными специалистами. За период с 2013 по 2020 год интенсив-курсы проводились в разных формах в более чем 30 регионах России и Республики Беларусь (от Хабаровска до Владикавказа). Общее число участников превысило 5000 человек, среди которых создались и развиваются более 50 семей (нам известных), а в этих семьях, слава Богу, родились и воспитываются уже более 50 малышей.

К нам обращались многие люди из различных регионов России и ближнего зарубежья с желанием организовать или пройти интенсив-курс в своем городе. Это пособие, как мы надеемся, позволит хотя бы отчасти пройти данный курс дистанционно, поможет самостоятельной подготовке к созданию счастливой семьи **ОДИН РАЗ НА ВСЮ ЖИЗНЬ**.

Писать книгу о любви очень непросто: за историю человечества написано огромное количество песен, книг, стихотворений, сняты километры кинолент. Даже собрав всё воедино, мы не найдем ответов на все вопросы. Знанием **ТАЙНУ ЛЮБВИ** можно приоткрыть лишь отчасти. Любовь — это особый дар, и постигается он не только разумом, но и сердцем в течение всей жизни.

Это книга-размышление. В скромном труде мы попытались разобрать **НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫЕ**, на наш взгляд, темы, касающиеся подготовки к созданию семьи и развития отношений. Мы не пытались «изобретать велосипед». Напротив, лишь стремились в максимально простой форме, на понятном для современного молодого читателя языке изъяснить основные вечные законы и некоторые сложные вопросы отношений. Для этого книга наполнена **СУЖДЕНИЯМИ** выдающихся исследователей и мыслителей, **РЕЗУЛЬТАТАМИ** современных научных открытий, лучшими, на наш взгляд, **ЦИТАТАМИ И СТИХАМИ** о **ЛЮБВИ**. Мы старались обогатить книгу живыми, порой потрясающими и трогательными до глубины души **ИСТОРИЯМИ**, а также глубокими **РАЗМЫШЛЕНИЯМИ** тех людей и семей, которые на практике своей жизнью постигли **ЛЮБОВЬ**. На страницах книги уважаемый читатель найдет 25 полезных **УПРАЖНЕНИЙ** для эффективной работы с данным пособием и самостоятельной подготовки к семейной жизни.

В создании семьи многое зависит от **БОЖЬЕГО ПРОМЫСЛА** (хотя бы встреча своего человека), но многое — и от **ЛИЧНЫХ УСИЛИЙ** каждого

в отношениях (ведь любовь достигается трудом по борьбе со своими недостатками, духовным возрастанием и развитием душевных качеств).

Эта книга будет полезна тем, кто **ИЩЕТ ЛЮБОВЬ**, кто желает развития себя и своих отношений, кто задумывается над созданием семьи и мечтает о постижении земного семейного счастья.

Желаем приятного и полезного чтения!

**Семья Григория и Анастасии Сайфуллиных**



# ЗАЧЕМ КНИГА О ЛЮБВИ, ИЛИ НЕМНОГО СТАТИСТИКИ И ФАКТОВ

Несмотря на то что для большинства современных молодых россиян любовь и семья являются важнейшими жизненными ценностями, а для 78 процентов молодежи «СОЗДАНИЕ КРЕПКОЙ СЕМЬИ» – ГЛАВНОЙ ЖИЗНЕННОЙ ЦЕЛЬЮ\*, реальное поведение этому противоречит. Достаточно сказать, что в 2017 году в России в среднем на 100 браков пришлось 62 развода\*\*, и скорбный тренд большого количества разводов сохраняется.

Никто из тех людей, кто создавал семью, радостно и торжественно играл свадьбу, не планировал свою семью разрушить и развестись спустя несколько лет. Но это, к сожалению, случается. Около половины всех браков распадаются в первые пять лет\*\*\* после создания семьи. Статистика фиксирует и пугающие случаи, когда люди разводятся спустя всего пару месяцев после свадьбы.

Еще менее устойчивы такие отношения, когда люди живут вместе, даже не регистрируя своего союза как брак. Их часто по ошибке называют гражданским браком, но к браку и семье такие союзы никакого отношения не имеют, с позиции юриспруденции — это лишь сожитительство.

*По данным Всероссийской переписи населения 2010 года, в России проживает на 65 тысяч «замужних» женщин больше, чем «женатых» мужчин (всё записано без проверки паспортных данных, со слов опрашиваемых). Сейчас, через 10 лет, эта цифра больше примерно в 2,5 раза. Кажется парадоксальным, но данный пример наглядно показывает разницу восприятия сожитительства*

---

\* Исследование ГУУ «Ценностные ориентации современной молодежи» (2017).

\*\* По данным Росстата.

\*\*\* В течение первых четырех лет — 41,5 процента в течение первых девяти лет — 67,3 процента, по данным Росстата (2016 год).

*мужчинами и женщинами. И уже только из этого можно сделать многие выводы.*

Проблемы в семьях были во все времена. Но, пожалуй, никогда прежде не было такой чудовищной подмены многих понятий и ценностей и такой масштабной распространенности негативных явлений: измен, беспорядочных отношений, разводов, семейного насилия, брошенных детей и аборт. Очень велико количество повторных браков. Кажется, что «не повезло с этим человеком — повезет с другим». Но на основе данных большой статистики\* доказано, что каждый последующий брак при прочих равных условиях менее крепкий, чем предыдущий. Примеры счастливых повторных браков являются лишь исключением из данного строгого правила.

Всё это — НЕ ПРОСТО ДАННЫЕ СТАТИСТИКИ. За этими цифрами стоят неудовлетворенность жизнью, сломанные человеческие судьбы, брошенные дети, разочарования, боль расставаний, сердечная пустота и горечь по отношению к прожитым годам.

Почему так происходит? Ведь мы все искренне хотим счастья в любви\*\*. Причин этому много, главные из которых — крайний индивидуализм (или эгоизм) и неправильное понимание того, ЧТО ЖЕ ЕСТЬ ЛЮБОВЬ НА САМОМ ДЕЛЕ.

К сожалению, грустные истории расставания и разводов есть и среди наших знакомых. Кризисные этапы в отношениях переживает любая (даже кажущаяся самой благополучной) пара. Просто все по-разному переживают эти кризисы: для кого-то очередная ссора может стать камнем преткновения, а для кого-то — возможностью для возрастания в настоящей любви.

В результате утраты многих важных семейных ценностей, низкой рождаемости и других явлений Россия с 2015 года вступила

<sup>1</sup> Синельников А. Б. Кризис брачно-семейных и межпоколенных отношений и приоритетные направления демографической политики в России: диссертация на соискание степени доктора социологических наук, МГУ им. М. В. Ломоносова, 2015.

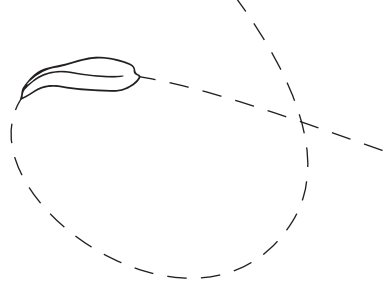
\*\* Это утверждение относится не только к жителям России, но и ко всему современному человечеству. Доказал данное утверждение коллектив 100 психологов-позитивистов со всего мира под руководством Лео Борманса в 2013 году (см. результаты исследования в книгах «Большая книга о любви» и «Большая книга о счастье»).

в беспрецедентный демографический кризис, угрожающий выживанию нашей страны. Так, по наиболее вероятному сценарию прогноза Росстата, к 2035 году численность населения нашей страны может сократиться на 9 млн, а к 2100 году, по прогнозу ООН и исходя из анализа текущих тенденций — до 70 млн человек. Не будем развивать эту мысль, отметим лишь то, что последствия могут нести в стратегическом измерении необратимый и угрожающий характер. Ведь еще в древности известный мыслитель и святой Иоанн Златоуст предостерегал: «Если разрушатся семьи, падут города и низвергнутся государства».

Однако наша книга не о глобальных проблемах общества, и написана она не для политиков или демографов. **ЭТА КНИГА – О КОНКРЕТНОМ ЧЕЛОВЕКЕ, ЕГО ПОИСКЕ СЧАСТЬЯ, СЕМЬИ И ЛЮБВИ.**

Что же такое любовь? Как и где найти «своего человека»? Как подготовиться к отношениям? Как вместе преодолеть все испытания, пройти все этапы от влюбленности до любви? Как развить подлинную мужественность/женственность? Какие ошибки в отношениях могут стать губительными на пути к счастью и как их избежать? Когда пора создавать семью и в чем глубинные смыслы свадьбы? Почему семья — это школа любви и о чем важно договориться до свадьбы? В книге мы попытались осветить эти и многие другие вопросы, которые волновали нас самих до создания семьи и побуждают к размышлению до сих пор.

Мы очень надеемся, что данное издание поможет кому-то разобраться в себе и своих жизненных целях, пережить непростые жизненные обстоятельства и преодолеть непонимание в отношениях; поддержит в одиночестве и расставании; поможет найти избранника и качественно развить существующие отношения; поможет найти внутренние силы к работе над собой и подготовиться **К СОЗДАНИЮ СЧАСТЛИВОЙ СЕМЬИ ОДИН РАЗ НА ВСЮ ЖИЗНЬ.**



КАК МЫ НАХОДИМ  
ДРУГ ДРУГА?



В ЭТОМ РАЗДЕЛЕ:

## **Самые крепкие браки – близкие по ценностям**

Три сферы человеческой личности

Как понять свои ценности. Что для меня важнее всего?

Простой секрет семейного единения и согласия

## **Чтобы понять человека, нужно говорить с ним на одном языке**

Мы разные. Психологические особенности личности

Противоположности притягиваются?

Мужественность и женственность

Стать настоящим мужчиной

Вырастить цветок женственности

## **Ключ к заветной встрече**

Чудесное упражнение. Подготовка к отношениям

Как и где найти «своего человека»

Пять главных вопросов, чтобы определить «своего человека»

# ЗАГЛЯНУТЬ В СЕБЯ, ИЛИ ТРИ СФЕРЫ ЧЕЛОВЕКА

Как и где найти «своего человека»? Как понять, «кто мне нужен»? И на чем основывать выбор человека для создания семьи? Как можно понять сущность человеческой личности еще до свадьбы? Эти вопросы волнуют очень многих.

Но прежде чем ответить на них и научиться содержательному общению с противоположным полом, очень важно разобраться с самим собой, со своими жизненными ценностями и ключевыми жизненными целями. Кроме этого, важно хотя бы немного понять устройство личности, чтобы научиться быть внимательным и за словами, поступками или даже внешними масками **РАЗГЛЯДЕТЬ ЛИЧНОСТЬ**.

Для этого очень важно ответить на один простой вопрос: из чего же состоит человек?

Казалось бы, очевидно. Ведь это в подробностях известно любому современному школьнику из курса биологии: мышцы, кровь, кости и так далее. Кто-то может даже добавить, что человек на 60 процентов состоит из воды, описать структуру клеток, волокон, строение нервной системы... Но всё это — лишь **ТЕЛЕСНАЯ** сфера человека.

Затем мы, наверное, вспомним о душе. А в серьезных книгах по общей психологии без труда отыщем разницу между индивидуом, индивидуальностью и личностью. Да и без книг нам понятно, что душа хранит в себе и выражается в чувствах и эмоциях, воле, способностях ума (мышлении, внимании, памяти). **ДУША** — еще одна сфера человека.

Но всё же при всём этом знании подсознательно мы ощущаем, что есть **ЧТО-ТО** еще. То, что выше разума и не связано с нейтральными способностями ощущать или мыслить. То, что способно определять нравственную характеристику наших поступков и связано с нашими жизненными ценностями. И эта сфера человека — **ДУХОВНАЯ**.

Понять, что такое ДУХ в личности, непросто. Нам сложно выразить это понятие словами, да и любые земные человеческие слова не смогут выразить высоты духовного смысла. Но есть в нашем языке замечательное слово: СОВЕСТЬ.

Вообще русский язык неслучайно является великим и могучим: его величина проявляется в глубокой мудрости. Например, в словаре можно найти более 40 слов с особой приставкой «со»: содружество, соединение, сотворчество, сопричастность, сопереживание, соавтор, соотечественник, сотрудник и другие. «Со» в этих словах равносильно слову «совместно».

И исходя из этого со-весть = «совместное ведание», то есть совместное знание. А С КЕМ СОВМЕСТНОЕ ЗНАНИЕ?

В словаре\* Сергея Ивановича Ожегова совесть определяется как «чувство нравственной ответственности за свое поведение перед окружающими людьми, обществом».

В изданном до революции словаре\*\* знаменитого отечественного ученого Владимира Ивановича Даля совесть определяется более обширно, как:

- нравственное сознание, нравственное чутье или чувство в человеке;
- внутреннее сознание добра и зла;
- тайник души, в котором отзывается одобрение или осуждение каждого поступка; способность распознавать качество поступка;
- чувство, побуждающее к истине и добру, отвращающее от лжи и зла; невольная любовь к добру и к истине;
- прирожденная правда, в различной степени развития.

И далее В. И. Даль пишет: «Добрая совесть есть глас Божий в человеке». Иными словами, СОВЕСТЬ – ЭТО ВНУТРЕННИЙ ДУХОВНЫЙ КОМПАС (ориентир) человека, духовный голос (Логос) внутри, который никогда не подведет, но подскажет, как поступить в той или иной ситуации честно, добро, правильно и по ЛЮБВИ.

\* Ожегов С. И., Шведова Н. Ю. Толковый словарь русского языка: 80 000 слов и фразеологических выражений. 4-е изд. — М., 1997. — 944 с.

\*\* Даль В. И. Толковый словарь живого великорусского языка. СПб., 1863–1909.

Великий русский философ Иван Александрович Ильин\* писал, что совесть есть «живая и цельная воля к совершенному и глубочайший источник ответственности и справедливости (поэтому без нее качество поступков и результатов труда становится безразличной)\*\*. ЖИТЬ ПО СОВЕСТИ — значит совершать акт внутреннего самоосвобождения, быть подлинно свободным.

Совесть нельзя купить или продать, нельзя отобрать или подарить. Совесть можно слушать и слышать (развивая сердце), а можно заглушить. А еще по совести можно поступать и жить. И хотя иногда это тяжело, жить по совести — САМАЯ ВЕРНАЯ ЖИЗНЕННАЯ СТРАТЕГИЯ. И в первую очередь это касается отношений с окружающими нас людьми.

Именно совесть напрямую связана с нашей духовной сфе-

рой. Можно сказать, что развитое чувство совести преобразует и облагораживает человека, ВОЗВЫШАЕТ ЛИЧНОСТЬ над чувственными секунду минутными желаниями или прагматичными для ума интересами.

А что такое «русский дух», живший в чудо-богатырях непобедимого Александра Васильевича Суворова\*\*\*? Или из-за чего Антуан де Сент-Экзюпери\*\*\*\* считал, что «есть только одна-единственная проблема в мире — вернуть людям духовное содержание и духовные заботы»? И, наконец, почему закономерность целых

*« Совесть — внутренний духовный компас (ориентир) человека, духовный голос внутри, который никогда не подведет и подскажет, как поступить в той или иной ситуации честно, по любви к добру и ИСТИНЕ.*

*Добрая совесть есть голос Божий в человеке »*

\* Иван Александрович Ильин (1883–1954) — русский философ, писатель и публицист, профессор права.

\*\* Ильин И. А. Путь духовного обновления. — М., 2012, гл. «О совести», с. 134–135.

\*\*\* Александр Васильевич Суворов (1730–1800) — русский полководец, основоположник отечественной военной теории, национальный герой России. За всю свою карьеру полководец не проиграл ни одного сражения (более 60 крупных битв), неоднократно наголову разбивал значительно превосходящие по численности силы противника. Известен своей глубокой верой, аскестикой, прямоотой характера и заботой о солдатах, которых любя называл «чудо-богатырями».

\*\*\*\* Антуан де Сент-Экзюпери (1900–1944) — французский писатель, поэт и эссеист, профессиональный летчик. Наиболее известные произведения Экзюпери — аллегорическая повесть-сказка «Маленький принц» и роман «Цитадель».



исторических явлений Василий Осипович Ключевский\* связывал с обратной пропорциональностью духовности?

Всё потому, что духовность (или бездуховность) человека хотя и проявляется в поступках и чертах характера, но закрепляется и выражается в его **ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЯХ**: в том, что для человека важнее всего в жизни.

Для кого-то это власть, признание в обществе, деньги. Для кого-то — семья, дети, Отечество. Для людей верующих самое

« То, что может противостоять всему социальному, телесному и даже психическому в человеке, мы и называем духовным в нем. Духовное, по определению, и есть свободное в человеке. Духовная личность – это то в человеке, что всегда может возразить! »

– ВИКТОР ЭМИЛЬ ФРАНКЛ –

главное место в жизни занимает Бог. Мы все очень разные. Но хотим мы этого или нет, но наши жизненные ценности и духовная сфера в целом определяют наши основные душевные свойства и качества. Душевные же качества (особенно волевая и чувственная

сила) отражаются даже в телесной внешности. Это видно из обыденной жизни, ведь даже простые, но сильные душевные переживания обязательно проявляются внешне. Так, человек грустный весь опускается, человек веселый — весь оживает. Еще сильнее и устойчивее в телесном облике проявляются черты характера человека, особенно во взгляде («глаза — зеркало души») или в речи.

С точки зрения психофизиологии и медицины это **ПРИОРИТЕТНОЕ СВОЙСТВО** духа над душой и телом, а также **ВЗАИМОСВЯЗЬ** трех сфер человеческой природы очень аргументированно доказал в своем одноименном труде «Дух, душа и тело»\*\* святитель и профессор Лука (Войно-Ясенецкий)\*\*\*.

\* Василий Осипович Ключевский (1841–1911) — известный российский историк, профессор и академик, автор фундаментального Курса русской истории (в 5 частях).

\*\* Лука (Войно-Ясенецкий), архиепископ. Дух, душа и тело. — М., 2017.

\*\*\* Лука (в миру Валентин Феликсович Войно-Ясенецкий, 1877–1961) — архиепископ Русской Православной Церкви, российский и советский хирург, ученый, автор трудов по анестезиологии и гнойной хирургии, доктор медицинских наук, профессор, духовный писатель, доктор богословия (1959). Несмотря на то что был гонимым епископом Церкви (прошел несколько →



*Три сферы человеческой природы: дух, душа и тело*

Замечательное определение духа дал святитель Феофан Затворник\*: «Дух — это внутренняя, моральная сила. В каждом человеке есть **ДУХ** — **ВЫСШАЯ СТОРОНА ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ЖИЗНИ**, сила, влекущая его от видимого к невидимому, от временного к вечному, от твари к Творцу, характеризующая человека и отличающая его от всех других живых тварей наземных. Можно сию силу ослаблять в разных степенях, можно криво истолковывать ее требования, но совсем ее заглушить или истребить нельзя. Она — неотъемлемая принадлежность нашего человеческого естества»\*\*.

По мнению В. И. Даля, «душа дает жизнь плоти, а дух — высшую искру Божества, ум, волю, стремление к небесному». Дух человеческий, основанный на совести, должен иметь ведущее место и одухотворять, возвышать душу. Душа, в свою очередь, освещает всю телесную сторону человека. В человеческой личности всё важно, неразделимо и взаимосвязано. Но от того, что будет двигать нашей личностью — телесные инстинкты и страстные наклонности или мировоззренческие искания смысла бытия, — и будут

---

ссылок, унижения, побои и чудом избежал расстрела), за свои величайшие научные и практические медицинские труды стал лауреатом Сталинской премии первой степени (1946). Прославлен в лике святых.

\* Феофан Затворник, святитель (в миру Георгий Васильевич Говоров, 1815–1894) — епископ и святой Русской Православной Церкви, богослов, публицист.

\*\* Феофан Затворник. Что есть духовная жизнь и как на нее настроиться. Гл. 9.

зависеть мотивы и качество наших поступков, а также РЕЗУЛЬТАТ И ИСХОД нашего земного жизненного пути.

---

*Прежде чем положить карандаш в коробку, карандашный мастер отложил его в сторону.*

*«Есть пять вещей, которые ты должен знать, перед тем как я отправлю тебя в мир, – сказал он карандашу. – Всегда помни о них, никогда не забывай, тогда ты станешь лучшим карандашом, которым только можешь быть.*

*Первое, ты сможешь сделать много великих вещей, но лишь в том случае, если ты позволишь Кому-то держать тебя в Своей руке.*

*Второе, ты будешь переживать болезненное обтачивание время от времени, но это будет необходимо, чтобы стать лучшим карандашом.*

*Третье, ты будешь способен исправлять ошибки, которые ты совершаешь.*

*Четвертое, твоя наиболее важная часть будет всегда находиться внутри тебя – это твой **внутренний стержень**.*

*И пятое, на какой бы поверхности тебе бы ни пришлось писать, ты всегда должен оставить свой добрый след. Независимо от твоего состояния ты должен продолжать писать».*

*Карандаш понял и пообещал помнить об этом. Он был помещен в коробку с призванием к жизни.*

---

# КАК ПОНЯТЬ СВОИ ЦЕННОСТИ?

Одним из способов определения жизненных ценностей является получение ответа на вопрос: «А чего я хочу от жизни?» Для одного это будет материальный достаток и уверенность в завтрашнем дне. Для другого — благополучная семья, любящая жена и счастливые дети. Для третьего — слава и высокий социальный статус. Для четвертого — власть. Для пятого — познание. Для шестого — служение во имя человечества. Список можно продолжать до бесконечности, тем более что у каждого человека всегда существует некое множество жизненных ценностей и желаний.

## УПРАЖНЕНИЕ 1. ЖЕЛАНИЯ

НАПИШИТЕ СПИСОК ТОГО, ЧЕГО ВЫ ХОТИТЕ ОТ СВОЕЙ ЖИЗНИ.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

Достоинством данного метода является то, что мы можем позволить себе помечтать и описать желаемый **ОБРАЗ** нашего будущего, который может стать сильным мотиватором для каждодневной деятельности. Однако у данного способа есть один существенный недостаток: вместе с подлинными жизненными ценностями и смыслами мы можем включить в список и набор инструментов, способствующих **ДОСТИЖЕНИЮ** наших целей и приближению нас

к нашим ценностям, но при этом не являющихся подлинными ценностями. Более того, мы можем определить с житейской позиции очень важные и правильные цели, но, формулируя цели, не увидеть смысла. Для преодоления этого недостатка имеется другой способ познания себя, серьезное и вдумчивое отношение к которому позволяет заглянуть в тайники собственной души.

## УПРАЖНЕНИЕ 2. ЦЕННОСТИ

ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА – НАСТОЯЩЕЕ ЧУДО. КАЖДЫЙ ИЗ НАС РОЖДАЕТСЯ С НАДЕЖДОЙ НА ПОСТИЖЕНИЕ СМЫСЛА, СЧАСТЬЯ И РЕАЛИЗАЦИИ СЕБЯ. НО, ХОТИМ МЫ ЭТОГО ИЛИ НЕТ, ЗЕМНОЙ ПУТЬ КАЖДОГО ЗАКОНЧИТСЯ. КТО-ТО УМРЕТ В 90 ЛЕТ, КТО-ТО – В 70, КТО-ТО В 50, КТО-ТО – ЧЕРЕЗ 10 ЛЕТ ИЛИ ЧЕРЕЗ 5, КТО-ТО – ЗАВТРА ИЛИ ДАЖЕ СЕГОДНЯ. МЫ НЕ ВЛАСТНЫ НАД СВОЕЙ СМЕРТЬЮ И НЕ ЗНАЕМ, КОГДА ЭТО ПРОИЗОЙДЕТ.

ДАЖЕ ЕСЛИ МЫ СОБЛЮДАЕМ ВСЕ ПРАВИЛА ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ, МЫ НЕ ЗНАЕМ, КТО ЕДЕТ НАМ НАВСТРЕЧУ. МАШИНЫ ПРОЕЗЖАЮТ НА ЗАПРЕЩАЮЩИЕ ЗНАКИ И СВЕТОФОРЫ, ЗИМОЙ С КРЫШ ПАДАЮТ СОСУЛЬКИ, РАСПРОСТРАНЯЮТСЯ ИНФЕКЦИИ, ПРЕСТУПНОСТЬ... ТЫСЯЧИ ЛЮДЕЙ ЕЖЕДНЕВНО УХОДЯТ ИЗ ДОМА, НЕ ЗНАЯ, ЧТО ОБРАТНО УЖЕ НЕ ВЕРНУТСЯ.

*Закройте на минуту глаза и попробуйте представить, что вы находитесь близко к границе жизни и смерти, вы знаете, что вам остался всего один день. Без чего или кого вам не хотелось бы уходить? Какие поступки вы хотели бы успеть совершить? Кто или что для вас в эту минуту важнее всего? Запишите представленные в эту минуту ценности в таблицу.*

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

У каждого человека будет свой набор ответов. Но в большинстве своем называются семья и дети (любовь), готовность к встрече с Богом и вечностью (вера), друзья, героические или значимые (ради других людей и Отечества) поступки.

Перед лицом границы жизни и смерти\* богатство, слава, власть обычно отходят на второй план. Многие из нас интуитивно понимают, что все материальные блага с собой мы не заберем. Это лишь инструменты для достижения каких-то жизненных целей. Важнее для нас любовь: к Богу, семье, ближним. Но, к сожалению, наша каждодневная деятельность об этом выборе далеко не всегда свидетельствует.

### УПРАЖНЕНИЕ 3. ЖЕЛАНИЯ И ЦЕННОСТИ

СРАВНИТЕ СПИСКИ ПО ИТОГАМ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ 1 И 2 И ПРОВЕРЬТЕ НЕПРОТИВОРЕЧИВОСТЬ ЖЕЛАНИЙ И ЦЕННОСТЕЙ ДРУГ ДРУГУ. В СЛУЧАЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ РАЗЛИЧИЙ ИЛИ ПРОТИВОРЕЧИЙ ПРОАНАЛИЗИРУЙТЕ, ПОЧЕМУ ТАК ПОЛУЧИЛОСЬ.

Любая жизнедеятельность будет нам в тягость, если она не будет делать нас счастливыми (хотя счастье не всегда означает удовольствие, легкость и радость). Феномен СЧАСТЬЯ тревожил умы многих мыслителей на протяжении истории, и почти все приходили к выводу о том, что счастье имеет более глубокую природу, чем *«Подлинное счастье невозможно без самоотдачи и высшего смысла»* кажется на первый взгляд. Так, крупнейший германский философ XVIII века Иммануил Кант писал: «На самом деле мы находим, что чем больше просвещенный разум предаётся мысли о наслаждении жизнью и счастьем, тем дальше человек от истинной удовлетворенности»\*\*. Подлинная душевная радость часто не имеет ничего общего с телесным временным удовольствием. Подлинное счастье не связано с потреблением

\* Очень важно в выполнении данного упражнения фокусироваться не на смерти, а на моменте жизни. Смерть — лишь отрезвляющая зримая граница по-настоящему важного и второстепенного.

\*\* Кант И. Сочинения в 6 томах. — М., 1965. Т. 4. Ч. 1., с. 230.