

Анатолий Гармаев

---

# **Как сохранить семью счастливой?**

Упражнения, правила,  
умения

Анатолий Гармаев

**Как сохранить семью счастливой?  
Упражнения, правила, умения**

«Издательские решения»

**Гармаев А.**

Как сохранить семью счастливой? Упражнения, правила, умения /  
А. Гармаев — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-839529-1

Сегодня почти нет семьи, которая не нуждалась бы в добром наставнике, мудром руководителе. Но проблемы семейные так сложны, что не всякому человеку удастся помочь супругам. Возможно, эта книга будет ко времени. Если возникает чувство: «Еще немного и мы разведемся», — может не надо опираться на него. А попробовать разобраться в причинах, разрушающих мир и лад в семье. В книге читатель найдет много упражнений по преодолению неправильных настроений и расположений сердца в помощь своей семье.

ISBN 978-5-44-839529-1

© Гармаев А.  
© Издательские решения

## Содержание

1. Дом – это место, где любят1	6
2. Правило супружеское	7
Видишь – нужна твоя помощь – помоги	8
3. Правило родительское	9
Придай сил лучшему в ребенке	9
СПОСОБ РАБОТЫ	11
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ САМОНАБЛЮДЕНИЯ	12
Упражнение 1	13
4. Правила для детей	14
Будь у жизни учеником	14
Спротивление и худшие из качеств неисполнительность	15
Не развлекайся делом	16
Начал дело – будь в нем до конца, даже если другие ушли	17
5. Правило общее	18
Иди в себе туда, где жизнь, люби другого	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# **Как сохранить семью счастливой? Упражнения, правила, умения**

**Анатолий Гармаев**

© Анатолий Гармаев, 2017

ISBN 978-5-4483-9529-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## 1. Дом – это место, где любят<sup>1</sup>

*«Главным центром жизни любого человека должен быть его дом. Это место, где растут дети, – растут физически, укрепляют свое здоровье и впитывают в себя все, что делает их истинными и благородными мужчинами и женщинами. В доме, где растут дети, все их окружение и все, что происходит, влияет на них, и даже самая маленькая деталь может оказать прекрасное или вредное воздействие. Даже природа вокруг них формирует будущий характер. Все прекрасное, что видят детские глаза, отпечатывается в их чувствительных сердцах. Где бы ни воспитывался ребенок, на его характере сказываются впечатления от места, где он рос. Комнаты, в которых наши дети будут спать, играть, жить, мы должны сделать настолько красивыми, насколько позволяют средства. Дети любят картины, и если картины в доме чистые и хорошие, то чудесно на них влияют, делают их утонченнее. Но и сам дом, чистый, со вкусом убранный, с простыми украшениями и с приятным окружающим видом, оказывает безценное влияние на воспитание детей».*

*Самые прочные узы – это узы, которыми сердце человека связано с настоящим домом. В настоящем доме даже маленький ребенок имеет свой голос. А появление младенца влияет на весь семейный уклад. Дом, каким бы он ни был скромным, маленьким, для любого члена семьи должен быть самым дорогим местом на земле. Он должен быть наполнен такой любовью, таким счастьем, что, в каких бы краях человек потом ни странствовал, сколько бы лет ни прошло, сердце его должно все равно тянуться к родному дому. Во всех испытаниях и бедах родной дом – убежище для души... Дом – это место тепла и нежности. Говорить о доме надо с любовью... В христианском доме должна жить любовь. Он должен быть местом молитвы. Именно в молитве мы черпаем благодать, нужную нам, чтобы сделать наш дом светлым, добрым, чистым...*

*Жизненно важно значение среды. Мы еще не вполне понимаем, как много значит атмосфера в доме, где растут дети, для становления их характера. Самое первое место для нас, где мы учимся правде, честности, любви, – это наш дом – самое родное место для нас в мире.*

*За искреннее христианское отношение к семье государыня была вознаграждена горячей любовью, преданностью и предупредительностью детей. Нельзя сказать, что она не приложила к этому никаких усилий, хотя Александра Федоровна не требовала от детей любви как неперменной дани.*

---

<sup>1</sup> Кравцова М. Воспитание детей на примере святых Царственных Мучеников, М.: Благо, 2002. – с.62—63

## **2. Правило супружеское**

Мы начинаем с этой страницы знакомство с супружескими правилами. Любое из правил требует от читателя остановки чтения. Правило нужно испытать в жизни, побыть в нем, не только сознать, согласиться с ними – этого недостаточно. Нужно его исполнить.

Чтение правил через то замедлится. Однако, потеряв во времени, вы взамен восполните качество восприятия последующего содержания. Оно станет приобретать живую емкость. Знание начнет обретаться в жизнь.

## **Видишь – нужна твоя помощь – помоги**

Праздный отдых любого из членов семьи разрушает жизнь дома. Усталость после работы извинительна, если другой сказал: «Отдыхай, я сделаю все сам». Если нет таких слов – помоги.

Действительно, если я молча пришел с работы усталый, не откликаюсь на нужду другого, другому остается только внутренне принять это, внутренне приняв это, простив, или обидевшись, или вознегодовав. Так происходит в семьях, где супруги друг другу не открываются. Они будут обижаться друг на друга. Один от усталости будет внутренне требовать, чтобы не заявляли ему разные нужды. Другой, видя, что первый не откликается на нужду, будет обижаться на него, внутренне злиться и требовать, чтобы он все-таки помог. И так они оба не будут проявлять своих внутренних переживаний, оставаясь в душевном разладе друг с другом. Потом это вырвется наружу в ссоре, взаимных претензиях. Чтобы это миновать, нужно упирающееся состояние души нужно переступить.

При этом порой приходится делать невероятные усилия, чтобы сказать: «Прости, я не могу, я устал». Но необходимо хотя бы обнаружиться в своей усталости и испросить разрешения или согласия своей супруги или супруга на временное неучастие в заботах. Конечно, велика душевная щедрость человека, у которого хватает сил не только сознаться в своей усталости, но и из любви испросить разрешения отдохнуть.

Но еще выше душевная щедрость того человека, у которого в душе достаточно сил, чтобы, преодолевая свою усталость, из любви к ближнему, помогать ему. В этом случае Душевные Силы любви оказываются значительно большими, чем физические. И потому физически уставший человек, увидев любимого супруга, откликается ему и находит в себе силы. Откуда? Душевные Силы умножают силы физические.

Помни: умение сохранить жизнь, не прерывать ее мертвым действием также требует привычки, требует навыка души откликаться, едва глаз или ухо видят или слышат нужду в помощи. Здесь нет мелочей. Каждая маленькая неисполненная нужда убивает частичку отношений. Импульс жизни легко остановить, снять же наложенный на него в душе замок непросто. Возможно ли сохранить его? Одними физическими усилиями этого не сделаешь, рассудочными силами, сознанием тоже порой не сохранишь. Нужно любить, хотя бы чуть-чуть.

Не требуй исполнения этого правила от другого.

### 3. Правило родительское

#### Придай сил лучшему в ребенке

Если ребенок уходит от разговора с нами, это значит, что мы начали его неверно. Или не нашли той минуты и не почувствовали того состояния детской души, в котором навстречу нам идет его собственная потребность в разговоре, в нашей помощи.

Воспитывать – это значит придать сил ребенку на исполнение ваших слов. Можно крикнуть на него и тем оторвать от его настроений или желаний. Он и подчинится. Можно спокойно объяснить, поймет и сделает. Можно задать вопрос ему с верой, что он подумает и сам найдет, как поступить. Только при всех перечисленных вариантах нужна еще любовь к ребенку и вера в него. Ими и предадутся ему силы. А без них – или силы слушаться вас со временем иссякнут. Или, что еще хуже, ребенок начнет опираться на самоутверждение, будет черпать силы из гордости и самолюбия, чтобы выполняя ваши наставления, чувствовать себя как бы человеком.

Помогать ребенку – это значит научить его правильно воспринимать и исполнять то или иное дело и посредством правильных поступков верно выстраивать свою жизнь.

Увидеть результат можно только по конкретным действиям ребенка. Нельзя насильно внедрить что-либо в ребенка, как нельзя привить дереву не присущее ему. Это невозможно. Чуждое все равно высохнет. Плодом может быть только то, что сродно ему. Поэтому в деле воспитания детей взрослые должны быть рядом, как садовники, воспитание должно быть бережным, должно учитывать собственную свободу дитя.

В деле воспитания важно увидеть, услышать, почувствовать, что несет в себе ребенок, и возвращать то, что в нем есть.

Его настроение, его чувства, взгляды на жизнь, предметы, его радости или, наоборот, горя, его реакцию на события, на слова. Есть черты характера, свойственные только ему, особенности мышления, склонности. Наконец, предметом воспитания могут и должны быть призвания. Прежде всего призвания жизненные – сыновство, гражданство, с возрастом пробудится супружество, а там и родительство. Призвания эти составляют в ребенке и человеке важнейшую основу его личности. Каждое из них имеет свои, Богом положенные в нем, нравственные свойства, нравственные, значит бескорыстные. Все призвания – это призвания любви. К родителям, к соотечественникам, к супругам, к детям. И уже после них по важности идут призвания прикладные, образующие профессию и связанные с прикладными способностями – ремесленными, интеллектуальными, музыкальными, организаторскими и т. д. все это многообразие уже есть в ребенке, в зачатке ли или в развитии, спящее или активное. Что-то из этого имеет еще и разную причину появления.

Одно – может быть, с рождения, другое – всеяно в течение жизни, третье – уловлено, напечатлено самим ребенком... возвращение настоящего в ребенке в каждую минуту общения с ним – будь то общение мягкое, лаковое или строгое, требовательное – обязывает взрослых не насаждать что-то чуждое, а возвращать то, что уже есть, тонко чувствовать, в чем дитя нуждается на данный момент. Это могут быть слово или утешение, поступок, действие, поддерживающие ребенка.

Закладывать доброе в нем нужно прежде всего поступками любви, ибо как растению требуется тепло и солнечный свет, так и ребенку требуется родительская любовь. Но как и растению необходимы и теплые условия дня, и прохладные, даже суровые ночи, так и в отношениях к ребенку родительская любовь должна быть разнообразной: в одних случаях – доброй и ласковой, в других – строгой и требовательной. Пусть ничто не приводит родителя в отчаяние,

пусть хватит его родительской любви быть в деле воспитания и любви, преданности ребенку до конца.

## СПОСОБ РАБОТЫ

Вот небольшой прием, который позволит многое увидеть в себе. Там, где будет действительное стремление прийти к глубокому, возможному для человека, уровню общения, он позволит снять внутренние преграды на пути его достижения.

Для начала нужно выбрать один день в неделю или определенный час в течение каждого дня, и на всем протяжении выбранного времени соблюдать следующее правило.

Выслушав слова собеседника, отвечать ему, выдержав десять секунд молчания. В это время можно произнести про себя Иисусову молитву, можно просто помолчать. Это значит, после каждой реплики человека, с которым я разговариваю, независимо от того, из десяти или из одной фразы будет состоять его речь, я могу говорить лишь тогда, когда выдержу десятисекундную паузу. Как бы мне не хотелось немедленно парировать сказанное собеседником, я остаюсь верен правилу. Даже в том случае, если мне при таких условиях придется промолчать весь разговор, потому что собеседник ни разу не замолкнет более, чем на десять секунд.

Прием этот, при всей его внешней простоте, обладает большой внутренней силой. Много бессознательного откроется. Много станет предметом Исповеди и Покаяния. Продолжительность работы с этим приемом зависит от желания человека. Если не удастся работать с ним три года, работайте год. Не удастся работать год, живите с ним хотя бы полгода. А если и это не получается, тогда уж как выйдет.

Важно только помнить одно условие. Любой прием или правило теряет основную долю своей прорабатывающей силы, если он отрывается от своего содержания – главного смысла, *ради чего* он применяется. Десятисекундная пауза без веры в благословение и Промысел Божий и без внутреннего стремления к человеку, без желания понять его состояние души, без соучастия ему, превратится в свою противоположность – перейдет в черствое наблюдение себя и другого и установит в супружеских отношениях атмосферу безсердечия.

Не в правиле дело – в устремленности к Заповедям Божиим и в желании Его воли.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ САМОНАБЛЮДЕНИЯ

*Работа по сознанию своих состояний невозможна без испытания себя. Поэтому ниже предлагаются упражнения, которые позволяют начать такой труд. Где могут быть применены эти упражнения? Там, где явственно схвачено в себе одно из приведенных здесь состояний или настроений сердца. В этот момент важно остановиться, т. е. прекратить все внешние действия, и вслушаться в свое внутреннее состояние. Пока оно продолжается, нужно наблюдать, что происходит во мне. Тогда в поэтапном наблюдении – от вопроса к вопросу – будут подняты неосознаваемые скрытые движения страстной души. Если такое сознание себя вскроет первопричины поведения, движение страсти ослабнет. Покаянием и Исповедью изгладится совсем.*

*Иногда в момент переживания состояния не удается справиться с собой, остановка и наблюдение не получаются. Тогда самонаблюдение нужно сделать спустя некоторое время, по памяти, воспроизводя всю гамму переживаний пройденной ситуации.*

*Особенно важно дать действительный ответ на вопрос упражнения. Не бежать от вопроса к вопросу, не торопиться. Вскрывать все слои своего сознания от рассудочного уровня до уровня душевных движений.*

## Упражнение 1

Вижу плохие действия ближнего. Во мне разворачивается движение глубокого осуждения.

**Вопрос себе.** Почему не движение милосердия?

**Контрольный вопрос.** Читая задание упражнения, вспомнил ли я состояние, о котором говорится или прочел о нем, как читаю в художественной литературе о настроениях героев?

## **4. Правила для детей**

### **Будь у жизни учеником и не стыдись этого**

Исполняя дело, смотри, как его делает более опытный и умелый. Научись делать так, как он. Когда учишься, не только смотри, но и спрашивай. Будь у жизни учеником и не стыдись этого.

## **Сопротивление и худшие из качеств неисполнительность**

Если тебя просят старшие по возрасту и по должности (а ты однажды выбрал их старшими для себя): «Сделай то» или «Сделай это» – сделай.

## **Не развлекайся делом**

Если не можешь исполнить дело и начинаешь развлекаться – уйди. Никто не должен в дело вносить развлечение.

Обычно это правило значимо для детей, когда педагог поручает им какое-либо дело. Дети заняты больше не предметом дела, а друг другом, и поэтому больше находятся не в деле, а в общении. А дело становится лишь средством, благодаря которому происходит общение. В нем, получая радость друг от друга, они легко увлекаются и начинают развлекаться. В этом случае своими действиями показывают, что дело для них не значимо, основное для них – общение. Нередко аналогичное происходит и среди взрослых. В подобном случае лучше честно об этом сказать и уйти от дела.

## **Начал дело – будь в нем до конца, даже если другие ушли**

Этим правилом воспитаешь в себе верность, надежность, преданность. Это же правило будет развивать в тебе терпение и мужество. Благодаря этому правилу разовьешь в себе совесть, чувство долга, ответственность. И всё это – без оглядки на окружающих, без страха перед тем, что они скажут, без животного инстинкта стадности: как все, так и я. Потому что через этот инстинкт люди делаются слабыми и ненадежными.

## 5. Правило общее

### Иди в себе туда, где жизнь, люби другого

В основе наших поступков лежит любовь. Есть любовь к делам, занятиям, есть любовь к вещам, предметам, есть любовь к людям, у верующих – любовь к Богу и, наконец, любовь к себе.

Где любовь, там и жизнь. Человек говорит: мне нравится делать то и то, или нравятся вещи те и те, или люди такие и такие, или сам себе нравлюсь. В этом «нравится» уже начало любви. Начало сердечного расположения.

Вот только расположение может быть чистым и нечистым. Чистым, значит нравственным, безкорыстным. Нечистым, значит есть корысть, угождение себе. Еще хуже – самоутверждение. Самоутверждением любовь к себе превращается в самолюбие, а угождение себе превращается в самоугодие и любовь делается корыстной. Задень самоугодие, оно и вылезет чувством неудобства, неуютя, заслонит собой любовь, любовь и сморщится. Пока не задевали была жизнь. Как не угодил кто, жизнь и сморщилась. Где самоугодию неудобно стало жить, там незамедлит самолюбие. Оно заступится, чтобы самоугодию было комфортно. Заступится недовольством, досадой, раздражением, а то и яростью на обидчика. Вся любовь на том и кончится. Так ли уж надо отдавать на растерзание самоугодию и самолюбию свою любовь. Тем более, если ее между супругами уже не так и много, одни остатки. А если супружество еще в начале пути и любви друг ко другу много, любви, то есть готовности жить для другого, то тем более жаль ее отдавать на растерзание волкам – самоугодию и самолюбию. И стоящему посреди них самоутверждению.

Поэтому правило обращает нас к удержанию в себе самого дорогого – любви. Иди в себе туда, где жизнь, люби другого. Это правило обращает наше внимание даже к маломальским посягательствам на чувство любви.

В жизни бывают моменты, когда на нужду возникает порыв заботы, любви, попечения, желание поучаствовать, сделать то, другое. Но почему оно не всегда выходит в поступок, а остается внутри нас?

Причины могут быть разными. Порыв отклика на нужду тут же может быть зажатым из-за того, что мы испугались мнения окружающих, испугались за собственный покой или стало жаль свои силы, время, деньги. Происходит зажим естественной жизни, т.е. способности откликаться и служить ближним.

Зажимы накладываются на наше поведение как сети ли груз, искажают наше восприятие, наше сознание. Постоянно действующие зажимы приводят к развитию невроза. Иногда удастся снять зажим с помощью медикаментозного вмешательства или спиртного, которое лишь на некоторое время выводит из этого состояния, но не решает проблемы.

С момента рождения каждый из нас несет в себе центральное и единственное чувство, которое заполняет нас полностью. Это чувство – любовь. Сыновняя любовь к родителям. Со временем любовь к матери, отцу заменяется другим чувством – чувством любви и преданности самому себе, самоутверждению, самомнению и самоугодию, которые постепенно становятся как бы естественным человека. Утверждение себя через оценку окружающих длится всю жизнь. Ожидание комплиментов, доброго отзыва или боязнь осуждения. А ведь при этом мы не освобождены от любви, которая по естеству заложена в каждом из нас.

Ваша жизнь – это быть с другими в любви. Любовь делает другого свободным. Напротив, в привязанностях, которыми чаще всего подменяется любовь, другой связан, несвободен,

являясь средством внутреннего услаждения любящего, предметом его радости. При этом другой всегда несвободен.

Более того, как нам кажется, даже обязан быть взаимным. Ибо когда не возникает взаимности, то в душе «любящего» человека рождается чувство внутреннего недовольства, досады. Привязанность ищет собственных удовольствий, превращая другого в средство этих удовольствий и наслаждений. Привязанность характерна для душевного, а не для духовного человека. Душевный человек обращен к другому как к душевному, и поэтому это отношения всегда взаимосвязывающие, взаимообуславливающие, а в наше время часто взаимоистязующие.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.