

# FamilyLife Today® Radio Transcript 0067

References to conferences, resources, or other special promotions may be obsolete.

## Keep Life Manageable

Day 13

Guest: Dennis Rainey

From the Series: Building Your Mate's Self-Esteem: 10 Building Blocks

---

## RUSSIAN TRANSLATION

### Умение управлять жизнью

День 13

Ведущие: Абель Волошин, Александр

Из серии: Формируя самоуважение своего супруга: 10 строительных блоков.

---

**Абель:** Добро пожаловать на программу «Семейная жизнь сегодня». С вами наш постоянный гость Александр и я, Абель. Спасибо, что присоединились к нам. Мы говорим о том, как укрепить самооценку своего супруга.

Умение управлять жизнью — это строительный блок, о котором мы хотим поговорить с вами сегодня. **Когда у меня в жизни все выходит из-под контроля, я чувствую себя нехорошо.**

**Александр:** в одной газете была статья, которая называлась «Мы стремительно проносимся по жизни». Большинство из нас именно так себя и ощущает: мы живем урывками; все заканчивается, даже еще не успев начаться. Мы не понимаем, какое давление оказывается на нашу жизнь и на наших супругов, когда мы пытаемся выстроить брачные отношения. Вопрос не только во времени и планах. **Есть еще решения. Решения,** которые мы принимаем, которые способны сильно повлиять на нас. Это относится к нашей мудрости и к тому, чтобы жить в соответствии с Писанием.

Мы говорим о том, как управлять сексуальными отношениями со своим супругом, как устанавливать границы, что смотреть по телевизору, на какие фильмы ходить. Деньги и материализм очень сильно могут влиять на нас и создать давление. Давайте разберем конкретный случай. Он иллюстрирует, что давление может либо увеличиться, либо уменьшиться, в зависимости от того, как мы распоряжаемся деньгами. Роберт и Мария, молодая семейная пара. Как и многие молодые семьи, они сначала жили на съемной квартире. Первые четыре года их брака оба много работали и в итоге смогли накопить денег для первого взноса и купить свою квартиру. Вскоре после этого Мария родила первого ребенка. Квартира была небольшой, но, казалось, отвечала их нуждам и позволяла жить на доходы одного члена семьи. На протяжении следующих несколько лет у них родились еще двое детей. Я думаю это знакомо многим. Ты начинаешь ощущать, что в квартире как-то тесновато, и многие могут практически рассказать остальную часть этой истории.

Им нравилось обновлять свою квартиру. Роберт продолжал брать на себя больше работы, и его доход увеличился. Когда их младший ребенок пошел в детский сад, Мария решила пойти подрабатывать преподавателем для детей дошкольного возраста. Через девять лет жизни их квартира начала казаться им маленькой. Кто-то из знакомых уже переехал в квартиры побольше. Вот и Роберт с Марией решили поговорить с риелтором. Они нашли квартиру своей мечты в новом доме. Большая, просторная, солнечная, с прекрасной кухней. Проблема была только в цене. Им надо было бы платить в два раза больше, чем они платили на данный момент. Единственным выходом было бы устройство Марии на новую работу на полный рабочий день. «Мы всегда хотели такую квартиру», сказала Мария, «я знаю, что мы будем здесь счастливы». Но ведь для этого не обязательно иметь огромную квартиру. Мы склонны двигаться вверх, поэтому очень сложно установить стандарт жизни, который не будет оказывать давление на семью. Если бы Роберт и Мария приняли это решение, и она бы вернулась на полный рабочий день, то это увеличило бы давление на каждого из них, на их брак, и более всего, на их семью.

**Авель:** И это давление будет продолжаться три, четыре, пять лет подряд, пока привлекательность новой квартиры не утратит немного свой блеск.

**Александр:** Эта семья начинает идти на поводу нового образа жизни. Они начинают терять из виду перспективу. Они уже не проводят тихое время с Богом, они не размышляют над вопросом – каковы наши ценности? Как наши решения влияют на нашу семью и брак? Насколько они разрушают моего супруга? Как они повлияют на то, что будет с нами через 20 лет? Мне кажется, что многие из нас, устают из-за таких решений. Мне нравится слудеющее выражение, потому что оно очень верно: «Усталость делает всех нас трусами». Мы становимся раздражительными. Мы уже не так проникательны в отношениях. Мы не растем духовно. Мы скорее просто выживаем, просто держимся из последних сил. Все это создает давление, которое совершенно не нужно.

**Авель:** то есть это давление напрямую связано с тем, что мы ценим?

**Александр:** Да. Послушайте, пожалуйста, меня внимательно. Если вы, как семья, думаете не о том, каковы ваши ценности, каковы основные убеждения вашей веры и жизни, будь то материализм, жизненные стандарты, размер квартиры, количество комнат, новизна вещей, то после возвращения из гостей вы будете сравнивать все, что вас окружает с тем, что вы видели. «У нас нет этого... Посмотри, сколько у них денег, а сколько у нас, а мы с ними ровесники».

**Авель:** Это касается не только вашего дома, это касается и ваших детей. Например, соседский Петя занимается теннисом, а Лена балетом, и вы думаете, смотря на своих детей: «Да они даже ходить нормально не могут, не то, что балет танцевать».

**Александр:** я думаю, мы говорим о самом огромном источнике давления, существующем сегодня — сравнении. Сегодня все сравнивают себя друг с другом. И это бегущая дорожка, которая становится все круче и круче, и в итоге многие пары терпят крушение. Они терпят крушение в браке или в семье, потому что они были настолько сосредоточены на определенном жизненном стандарте, что потеряли из вида то, что действительно важно, и это – отношения. Если ваш брак потерпит неудачу, что хорошего в большой квартире? Если ваши дети не видят вас, и вы не занимаетесь ими? Если вы бегаеете туда-сюда, постоянно заняты вещами, которые вызывают давление, то вам в итоге придется платить за это на протяжении всего жизненного пути.

**Авель:** мне придется тебя здесь остановить, потому что некоторые наши слушатели, задумались о своих ценностях и сказали: «Да, важнее всего наша духовная жизнь». Они вдруг поняли, что столкнулись с давлением из-за посвящения, которое они сделали, пообещав помогать в церкви или в воскресной школе.

**Александр:** Давай перейдем к этой духовной сфере. Возможно, наши слушатели уже устали слушать, как я цитирую этот стих, потому что я часто на нем останавливаюсь. Но я считаю, что мы должны жить этим стихом. Ефесянам 5:15 и дальше: «Итак, смотрите, поступайте осторожно, не как неразумные, но как мудрые, дорожа временем, потому что дни лукавы. Итак, не будьте нерассудительны, но познавайте, что есть воля Божия». Всегда ли нужда является призывом? Иначе говоря, всегда ли воля Бога в том, чтобы вы восполняли нужды других людей? Ответ – нет. Иисус не исцелял все болезни. Иисус проходил мимо людей. Он решал не делать этого вообще. И при этом Он находился в центре Божьей воли. Мы можем быть в центре Божьей воли, и точно также принимать решение не восполнять какие-то нужды. Необходимо вернуться к мудрости и решить для себя: «В чем мы не готовы потерпеть неудачу?». Тем самым вы участвуете в формировании самооценки своего супруга, помогая находить покой его душе, принимать верные решения, определять свои ценности и основные убеждения, найти время для размышлений, время, чтобы послушать то, что говорит им Бог. Поддерживая своего супруга жить мудро, вы увидите, как растет его уверенность в себе, потому что, живя по воле Бога, невозможно не расти.

**Авель:** Часть умения управлять жизнью состоит в понимании, в каком темпе можете двигаться вы сами, а в каком ваш супруг, не так ли?

**Александр:** Да. И неизбежно будет возникать вопрос: «Как у вас все это получается? Как вы поддерживаете баланс, когда у вас так много приоритетов?». Наш ответ очень прост. Никак. Мы не можем все это сделать. Никто не может. Это миф. Понимаете? Запишите это. Никто не может все это сделать сам. В первые годы брака, мы разобрались в своих ограничениях. Узнать о своих ограничениях вы можете, принимая неверные решения. Вы заходите слишком далеко. У вас слишком плотный график. Вы понимаете: «нет, мы не можем так жить. Этот темп губителен для нас». Посмотрите, как это влияет на ваши отношения. Посмотрите, какими резкими вы становитесь со своим супругом или детьми. Посмотрите, вы ведь идете спать просто, как зомби. Когда вы делаете шаг назад и смотрите на свои ошибки, вы начинаете выстраивать границы и укрепления вокруг своей жизни. Вы решаете: «Нет, я так жить не буду». Нам с женой приходилось принимать тяжелые решения в начале нашего брака и служения. Мы не хотели быть теми, кто настолько устает и выматывается за день, что потом способен только посмотреть друг на друга через подушку, как зомби. Я думаю, что одна из главных ошибок христианских общин состоит в том, что мы сталкиваем многие молодые пары со скалы своими духовными занятиями.

**Авель:** Молодые пары должны определить те области, где они должны победить, и это поможет им установить основные семейные ценности.

**Александр:** моя жена бы сказала, что мы должны вернуться к Шаббату, то есть к отдыху в Субботу, уделять один день из своей загруженной недели, чтобы сделать шаг назад и поразмышлять. Еще один способ, это открыть заново искусство критического мышления, дать оценку тому, в чем вы хотите преуспеть. Для этого мы советуем мужу и жене сесть вместе, на расстоянии друг от друга, чтобы не подсматривать, и записать 10 ценностей, то, что важнее всего в вашей жизни.

**Авель:** то есть пары должны записать 10 своих ценностей. Например?

**Александр:** когда мы с женой составляли эти списки, то в ее списке была трудовая дисциплина. В моем списке этого даже не было. Но это не значит, что для меня это не важно. В моем списке были взаимоотношения, в ее списке их не было. И, когда мы начали обсуждать наши списки, мы смогли поговорить о принципе принятия решений. Потому что, принимая решения, вы ориентируетесь на свою систему ценностей. И многие пары изматываются, изнуряют себя и истощают, когда муж принимает решения, исходя из своей системы ценностей, а жена из своей. И при этом они даже не обсудили, не выяснили и не пришли к общему соглашению по этому поводу.

**Авель:** И, если составив эти списки, они обнаружат, что они совершенно разные, это ведь не значит, что этот брак невозможно наладить?

**Александр:** Нет, конечно, нет. Другими ценностями могут быть честность, ударение на семейных отношениях, важность бабушек, дедушек и других родственников, интеллектуальный рост, вопросы здоровья, развитие определенных навыков, хобби и руководства членов семьи, уважение к другим, дружелюбие, сострадание, милосердие и внимательность. **Определение ценностей поможет** вам быть мудрыми в повседневной жизни.

**Авель:** что должны сделать муж и жена после того, как сравнили свои списки?

**Александр:** они должны установить общую систему ценностей или основное определение ценностей. Этот процесс, возможно, займет около двух лет, и он не должен прекращаться. Поэтому молитесь о своих ценностях. Просите Бога помочь вам ясно выражать их перед Ним, и начинайте принимать решения, основываясь на своей системе ценностей. И я хочу добавить, что ваша система ценностей или основное определение ценностей должны основываться на Библии. Вы должны ценить то, что ценит Писание, а не то, что рекламщики или мир пытаются навязать вам.

**Авель:** вы можете повесить составленный вами общий список ценностей где-нибудь на видном месте, и он поможет вам в принятии определенных решений. И если жизнь вышла из-под контроля, возможно, мы не выстроили свою систему ценностей.

**Александр:** я хочу побудить семьи задать себе пару вопросов. Что является для нас источником давления? Задумывайтесь об этом время от времени. Уделите время для составления общего плана, проведите это время без детей, телефонов, газет и телевизора. Возьмите календарь и просмотрите, что было источником давления на ваш брак и семью на протяжении последнего года.

Задайте себе вопросы: кто нас контролирует? Мой начальник? Окружающая культура? Друзья? Наша семья? Дети? Соседи? Или нас контролирует Святой Дух? В 5-й главе Ефессянам нам заповедано: «не упивайтесь вином; но исполняйтесь Духом». Наполняться Его силой. Многие христианские семьи в наши дни контролируют внешние силы, и они не живут в силе Святого Духа. И последняя мысль. Ветхий Завет полон примеров жизней, растроченных впустую, прожитых глупо, потому что люди не советовались с Богом. Самое важное, что вы можете делать, как семья, это молиться. Молитесь о принимаемых решениях, ценностях, о своей жизни. Мы должны советоваться с Богом и жить в покорности и послушании Ему.

**Авель:** С вами были Авель и Александр. До новых встреч! И пусть Бог благословит вас!