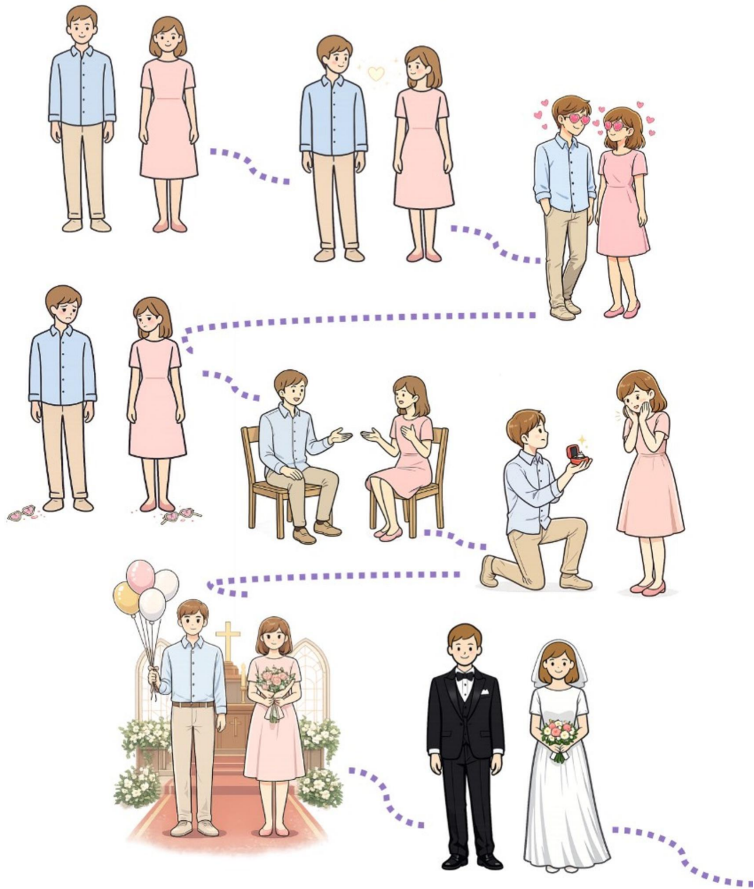


Кирилл и Наталья Самодинские

# ДЕЛА СЕРДЕЧНЫЕ



# Кирилл Самодинский Наталья Самодинская Дела сердечные

*<https://litres.ru/74012623>*

*SelfPub; 2026*

## Аннотация

«Дела сердечные» – это духовное и практическое руководство для молодых христиан, которые стремятся строить романтические отношения в соответствии с Божиим Словом. Авторы делятся не только библейским учением, но и личным опытом служения в церкви.

В мире, где любовь часто сводится к эстетичным сторис, а отношения превращаются в гонку за статусом, молодому христианину особенно сложно сохранить ясность и верность Богу и своим принципам.

«Дела Сердечные» – это наше видение живой дорожной карты от жизни «каждый сам по себе» до создания семьи.

В книге вы найдете:

- честные кейсы из жизни молодых пар с разбором реальных ошибок и побед;
- понятные инструменты подготовки к первому шагу, управлению конфликтами, организации предложения, помолвки и свадьбы;
- практические упражнения и вопросы после каждой главы.

Откройте «Дела Сердечные» – и пусть ваш путь к любви будет осознанным и благословенным.

# Содержание

.	5
ВВЕДЕНИЕ. КАРТА ОТНОШЕНИЙ	7
ГЛАВА 1. КАЖДЫЙ САМ ПО СЕБЕ	13
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	52
ВОПРОСЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ	53
УПРАЖНЕНИЯ	55
ГЛАВА 2. ИСКРА. ВОЗНИКНОВЕНИЕ	57
ЧУВСТВ	
Конец ознакомительного фрагмента.	65

# Кирилл Самодинский, Наталья Самодинская Дела сердечные

.

Эта книга – плод не только личных размышлений и опыта, но и результат молитв и поддержки множества людей.

Мы благодарны семье Плужниковых – Николаю и Ирине, нашим пасторам, старшим наставникам и хранителям веры. Вы для нас пример зрелых христианских отношений, источник мудрости и света в сложных вопросах. С вашим благословением мы начали служение в сфере добрачного консультирования. С вашими советами прошли через свои первые курсы, свои первые пары, свои первые ошибки. Вы научили нас видеть в отношениях не только чувства, но и духовную ответственность. За это – наша глубокая благодарность.

Благодарим церковь «Жатва» в городе Омске, где мы можем не только жить, но и служить. Это место, где Бог позволяет встречаться молодым сердцам и даёт им пространство расти и учиться. Мы благодарны за то, что здесь есть те, кто молится за нас, поддерживает, направляет и радуется вместе.

Именно в этом окружении родилась идея курса «Дела сердечные», который со временем стал книгой.

И, конечно, мы благодарны молодым семьям и парам, чей опыт, вопросы, исповеди и истории жизни стали основой для этой книги. Многие из вас поделились своими победами и болями, своими поисками и находками. Ваша честность помогла нам увидеть, как много ещё нужно сказать тем, кто только начинает свой путь. И именно ваши голоса сделали этот труд возможным.

Пусть Бог воздаст всем этим людям добром, миром и радостью.

С любовью и молитвой,  
Кирилл и Наталья

# ВВЕДЕНИЕ. КАРТА ОТНОШЕНИЙ

Тебя когда-нибудь накрывало чувство, что ты отстаёшь от жизни, потому что всё ещё один? Или наоборот: ты в отношениях, но постоянно сомневаешься: «*Тот ли это человек?*», «*Не теряю ли я себя?*», «*Что об этом думает Бог?*».

Мы живём в мире, где любовь часто превращается в контент, отношения – в общение без цели, а ценность человека измеряется количеством его подписчиков. Молодому христианину особенно сложно: хочется искренности, но вокруг правила игры диктует цифровой шум.

«Дела Сердечные» родились из того, что мы часто встречаем в церковной жизни. Молодые люди приходят с вопросами, и им нужен не просто совет, как провести помолвку или подготовиться к свадьбе. Они хотят знать: как начать, почему стоит подождать, как понять, верный ли мой выбор, как быть готовым к тому, чтобы создать свою семью.

Эта книга – попытка создать целостную историю любви с самого начала, от первого взгляда до первого «*Я принимаю тебя*», от одиночества – к семейной жизни, от волнующего вопроса «*А как вообще начинать?*» – к ответственному решению: «*Господь показал мне путь, и я пошёл им*».

Мы разделили путь на 8 этапов – дорожную карту созда-

ния семьи. Каждый из этих этапов – это отдельная глава нашей книги, и каждый важен по-своему.

## **1. Каждый сам по себе.**

Это время, когда ты ещё один, пора внутренней работы, духовного роста, самоопределения и молитвы. Мы поговорим о том, как быть собой, как расти в познании Бога и служении, как развивать себя как личность и почему важно не спешить с романтикой.

## **2. Искра.**

Что происходит, когда дружба перерастает в нечто большее? Это первый трепет сердца, когда взгляд становится другим, а мысли о человеке занимают всё больше места. Здесь мы разберем механику влюблённости: где и как можно встретить спутника жизни, как отличить здоровую симпатию от эмоциональной зависимости и каким должен быть идеальный партнёр (как самому (самой) им стать). Ты найдёшь практические советы: как распознать взаимность, стоит ли девушке делать первый шаг и как грамотно признаться в чувствах.

## **3. Розовые очки.**

Период идеализации, когда партнёр кажется почти совершенством, а каждая его черта – самой лучшей. Мы поговорим о том, зачем Бог дал нам этот этап, какие опасности в нём скрыты и как сохранить голову светлой. А ещё обсудим, как не потерять себя ради другого человека.

## **4. Ну вот такой я.**

Это время первых конфликтов. Здесь мы затронем важный вопрос принятия друг друга. Поговорим о стратегиях поведения в конфликтах и о том, почему этот этап лучше пройти до свадьбы.

### **5. Точка принятия решения.**

Это момент, в который нужно определить – движутся ли отношения к свадьбе или их нужно прекращать. Здесь мы дадим тебе несколько инструментов: критерии совместимости, красные флаги, которые нельзя игнорировать, сценарии развития событий. Ты сможешь научиться принимать решение не на волне эмоций, а с мудростью и миром в сердце.

### **6. Предложение.**

Что будет говорить твое сердце, когда ты будешь стоять перед этим решением? Как понять, что пришло время? Мы покажем, как сделать этот шаг с молитвой, благоговением и мудростью.

### **7. Помолвка.**

Время между «да» и свадьбой часто недооценивают. А ведь это сезон активной подготовки. В этой главе ты узнаешь, зачем нужно добрачное консультирование, какие «скучные» темы (бюджет, дети, быт) нужно обсудить до венчания и как сохранить чистоту отношений, когда свадьба уже близка. Мы также честно поговорим о том, что делать, если помолвка разрывается.

### **8. Свадьба.**

Праздник, который открывает дверь в новую жизнь. Здесь

мы сместим фокус с организации праздника на смысл завета. Ты узнаешь, почему венчание важно, как составить слова обещания и как сохранить мир и любовь в самый светлый день. И главное – что делать после свадьбы, когда гости разошлись и началась обычная семейная жизнь.

У каждого из этапов, когда отношения уже установились, есть своя рекомендуемая продолжительность:

- от Розовых очков до «Ну вот такой я» – от 6 месяцев;
- от «Ну вот такой я» до Точки принятия решения – от 6 – 12 месяцев (это самый длительный этап добрых отношений, потому что необходимо пройти вместе разные сезоны жизни: стресс, усталость, праздники, конфликты, а еще это целенаправленное время молитвы, консультаций с наставниками и честных разговоров о будущем);
- от Точки принятия решения до Предложения – порядка 1 месяца (разговор с родителями и пастором (служителями), покупка кольца, формирование сценария);
- от Предложения до Помолвки – порядка 1 месяца (определение и согласование даты, приглашение гостей);
- от Помолвки до Свадьбы: от 4 до 12 месяцев.

Таким образом, оптимальный общий срок от начала отношений до свадьбы (с учетом возможных допущений) составляет **порядка 1,5 – 2,5 лет**. Этот срок позволяет пройти все фазы влюбленности, увидеть человека в разных обстоятельствах, пройти качественное доброе консультирование и принять взвешенное решение, не затягивая процесс до поте-

ри динамики в отношениях.

В этой книге мы не стремились к сухому перечню правил. Наша цель – помочь тебе пройти этот путь с живым сердцем и трезвым умом. После каждой главы ты найдешь вопросы для размышления и упражнения, которые помогут тебе применить прочитанное к своей жизни. А еще в каждой главе ты найдешь не только библейские истины и советы, но и кейсы по теме раздела. Это истории обычных людей. Мы изменили их имена и некоторые детали, чтобы сохранить анонимность, но суть ситуаций осталась прежней. В этих историях есть всё: ошибки, сомнения, красивые победы и болезненные уроки.

Как работать с этими кейсами? Встречая такую историю, остановись и примерь ситуацию на себя. Задай себе честные вопросы:

- *«А что я сделал бы на их месте?»*
- *«Где здесь герои услышали Бога, а где пошли на поводу у эмоций?»*
- *«Какой урок я могу извлечь из этой ситуации, чтобы не повторить чужих ошибок?»*

Мы хотим, чтобы к концу книги у тебя была не только база знаний, но и насмотренность на разные жизненные сценарии, чтобы когда ты столкнешься с подобным в реальности, ты уже знал, как действовать мудро, сохраняя мир в сердце и верность Богу.

Почему важно говорить о романтических отношениях

сейчас?

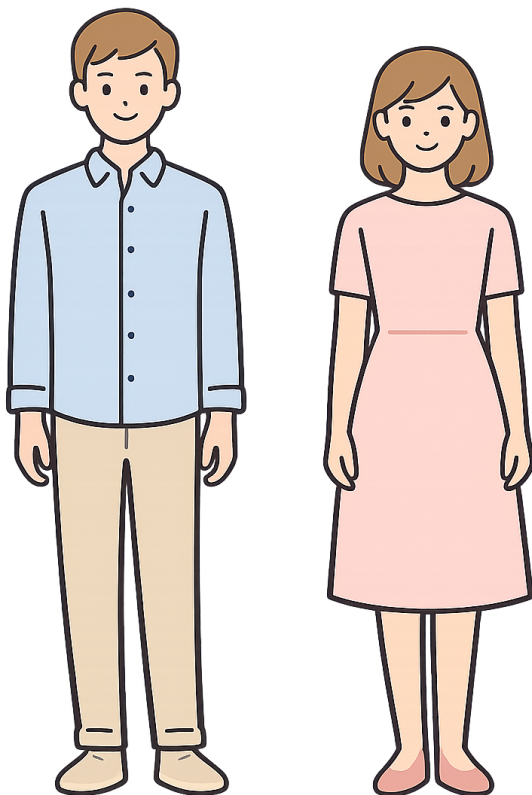
Христианская молодёжь сегодня сталкивается с вызовами, которых не было даже десять лет назад. Многие пытаются найти выход в ранних отношениях, в поспешных решениях, в поверхностных связях. Но истинная любовь не торопится, не прячет страх, не заменяет одиночество зависимостью. Она не ищет утешения вне Бога. И потому «Дела сердечные» – это не только и не столько о романтике, сколько о воспитании сердца, о том, чтобы учиться любить, о подготовке к семье, которая будет строиться не на эмоциях, а на завете.

Если ты находишься в самом начале пути, пусть эта книга станет твоим путеводителем. Если ты уже встретил того, кто тебе дорог, пусть она поможет тебе видеть дальше, чем твои чувства. Если ты переживаешь разрыв или сомнения – пусть слова, которые ты найдёшь здесь, станут утешением. Пусть каждый этап твоих отношений станет частью твоего роста.

И пусть Бог, Который положил любовь в твоё сердце, направит тебя к тому, кто станет твоей семьей.

Добро пожаловать в путешествие.

# ГЛАВА 1. КАЖДЫЙ САМ ПО СЕБЕ



Знакомо ли тебе чувство, когда ты листаешь ленту, видишь фото помолвок и свадеб друзей, слышишь в церкви молитвы о будущих супругах для других, а внутри зреет вопрос: «А что со мной?». Культура шепчет нам: «Ты неполноценен, пока ты один». Соцсети транслируют: «Отношения – это статус». Даже в церковной среде иногда возникает ощущение, что одиночество – это временная проблема, которую нужно быстрее решить.

Но давай остановимся.

Молодость – словно рассвет, который окрашивает небо над жизнью яркими красками возможностей. Для христиан этот период – не только возраст перемен, но и особенное время, которое Господь даёт нам как подготовительную почву для всего, что Он задумал в нашей жизни. Это время, когда мы учимся слышать Его голос среди множества других, когда формируются наши духовные корни, укрепляется характер и определяются приоритеты, которые будут сопровождать нас всю жизнь.

Особое место в этом духовном пути занимает этап, предшествующий романтическим отношениям – тот важный период, когда мы ещё «каждый сам по себе». Он может показаться временным пробелом или ожиданием чего-то большего. Но на самом деле – это драгоценный дар Божий, наполненный смыслом и предназначением. Как семя, спрятанное в земле, мы растём в тишине, формируясь изнутри, прежде

чем выйти во внешний мир.

В этой главе мы заглянем внутрь этого времени и попробуем понять, что происходит с нами до того, как наш путь пересечётся с путём другого человека.

Мы обсудим вопросы, которые могут быть непростыми, но чрезвычайно важными:

· *Что формирует мою личность, пока я ещё одинок? Какие качества, ценности, страхи и надежды живут внутри меня?*

· *В каком возрасте стоит начинать романтические отношения? Как понять, что я действительно готов для такого шага?*

· *Почему важно не торопиться с началом отношений? Какие плоды может принести это время терпеливого ожидания?*

· *Какие мотивы вступления в отношения правильны, а какие – нет?*

· *Из каких источников рождается желание быть с кем-то?*

· *Что можно сделать уже сейчас, чтобы, придя к романтическому союзу, быть настоящим спутником по вере, любви и служению?*

## **КТО Я?**

Многие молодые люди живут с ощущением, что их жизнь

неполноценная, пока они не встретят «того самого» человека. Часто звучит фраза «найти свою половинку», но это опасное заблуждение.

## Математика половинок



Даша чувствует постоянную внутреннюю пустоту и тревогу. Ей кажется, что её жизнь стоит на паузе, и всё изменится, как только она встретит «того самого». Даша переходит от одной переписки к другой, надеясь, что парень поможет ей почувствовать себя счастливой и нужной. Но каждые новые отношения лишь временно маскируют её одиночество.

💡 Важно помнить, что ты — не «половинка», которой нужен другой человек, чтобы стать целым. Библейская математика отношений:  $1 + 1 = 1$ , а не  $0,5 + 0,5 = 1$ .

Библия не говорит, что человек без пары — это недоделанный человек. Апостол Павел прямо называет одиночество даром (1 Кор. 7:7), который дает уникальную свободу для служения Богу и саморазвития. Одиночество — это время полноты, а не зал ожидания. Если ты несчастен, будучи один, отношения не сделают тебя счастливым надолго, они лишь временно замаскируют твою внутреннюю пустоту. Отношения — это союз двух зрелых личностей, которые делятся своим избытком, а не пытаются выкачать друг из друга то, чего им не хватает.

Прежде чем строить дом совместной жизни, важно понять, насколько прочен фундамент, который мы уже заложи-

ли. Если мы сами не знаем, кто мы есть, то можем легко потеряться в поисках того, кто должен стать нашим спутником.

Потому давай вместе пройдемся по этим внутренним комнатам нашего «Я», открывая те части себя, которые формируют нас как личность, верующего человека и потенциального партнера.

## МОЁ ДУХОВНОЕ СОСТОЯНИЕ

Если романтические отношения подобны цветку, раскрывающему свои лепестки, то духовное состояние – это корневая система, которая питает его изнутри. Без здоровых корней цветок может показаться красивым на первый взгляд, но он быстро завянет. Так и отношения без духовной основы могут быть полны страсти, но лишены истинной жизнеспособности.

Чтобы подготовить своё сердце к настоящей любви, важно уделить внимание следующим аспектам.

### **Молитва.**

Если ты регулярноходишь в эту святую беседу, ты учишься слышать голос Бога даже в самых личных вопросах, в том числе и в выборе спутника жизни.

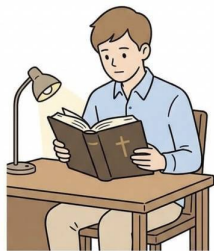
Молитва о руководстве, о зрелости, о защите от поспешных решений – всё это делает тебя не просто желающим любви, но и готовым к ней. Через молитву мы учимся доверять Богу, особенно когда сердце рвется вперёд, а разум ещё не

определился.

## **Чтение Священного Писания.**

Библия – компас для жизни. Её страницы наполнены историями людей, которые сталкивались с теми же вопросами, что и мы: любовь, брак, верность, разочарования. Возьмём хотя бы историю Авраама и Сарры, или Исаака и Ревекки. Они учились доверять Богу, даже когда казалось, что путь закрыт.

### *Духовная поисковая система*



Игорь всегда искал ответы в христианских подкастах или спрашивал совета у молодёжного пастора, но сам редко открывал Библию. Когда в его жизни случился серьёзный кризис в отношениях с друзьями, чужие советы перестали работать. Только начав лично изучать Евангелие, он понял: Бог хочет говорить с ним напрямую, а не только через «переводчиков».

💡 Если ты не научишься слышать Божий голос в тишине через Его Слово сейчас, то в отношениях ты будешь постоянно зависеть от чужого мнения, не имея собственного духовного стержня.

Когда ты проводишь время с Божьим Словом, ты позволяешь ему формировать твоё представление о любви, о семье, о браке. Ты даёшь себе возможность видеть отношения глазами Бога, а не мира.

## **Участие в церковной жизни.**

Церковь – это духовная семья, в которой мы находим поддержку, наставничество и примеры для подражания. Через служение, молитвы, общение с другими верующими мы укрепляемся в своей вере и находим тех, кто поможет нам расти в вопросах любви и брака. Молодёжные группы, общие богословские беседы, совместные проекты помогают тебе не быть одиноким в своих поисках, а становиться частью чего-то большего. Здесь ты находишь единомышленников, которые разделяют твои ценности и могут стать источником мудрости.

### **Самоанализ духовного состояния.**

Как ты себя видишь? Что радует тебя в своём духовном состоянии? А что вызывает тревогу? Периодически останавливайся и смотри в свое сердце. Если ты замечаешь в себе черты, которые могут повлиять на будущие отношения – например, склонность контролировать, страх близости или потребность в одобрении – не прячь их. Принеси их к Богу. Если были моменты, когда ты отдалился от Бога или причинил боль другим – не замалчивай это. Признай и попроси прощения, очисти сердце, чтобы там могла расцвести любовь.

### **Общение с пастором (духовным наставником).**

Найди того, кто уже прошёл путь, который ты только начинаешь. Пастор, служитель, опытный брат или сестра в Господе – тот, кому ты доверяешь, кто может говорить правду с любовью. Этот человек может оказать тебе поддержку, особенно когда ты стоишь на пороге важных решений. Не бой-

ся задавать вопросы и не бойся делиться своими сомнениями. Потому что, как говорят Притчи: *"Без совета рушатся замыслы, а при многих советчиках они состоятся"* (Притчи 15:22). (здесь и далее цитаты из Библии приведены в Новом Русском Переводe, выполненном Международным Библейским Обществом).

## ПОРЯДОК В РОДИТЕЛЬСКОЙ СЕМЬЕ

Семья, в которой ты рос, как первое зеркало, в котором ты увидел, что такое любовь, уважение, конфликты, примирение. То, что ты наблюдал в детстве, часто становится невидимыми очками, через которые ты смотришь на отношения и сейчас. Поэтому важно осознанно взглянуть на своё происхождение и понять, какие модели поведения ты получил, какие хочешь сохранить, а какие – изменить.

### **Отношения между родителями.**

Твои родители – первый пример семейной жизни, который ты получил. Если они жили в согласии, поддерживали друг друга, решали трудности вместе – это дало тебе прочную основу для понимания, что такое здоровый брак. Но если в их отношениях было много конфликтов, недоверия или даже произошел развод, это могло оставить в тебе вопросы, страхи или негативные установки о браке.

Ты имеешь право переосмыслить эти уроки. То, что ты увидел в детстве, не обязательно должно стать твоей судь-

бой. Бог может подарить тебе новую модель, основанную на Его любви и истине.

## Эхо родительского дома



Лиза выросла в семье, где любовь нужно было «заслуживать» хорошими оценками и послушанием. Теперь, общаясь с парнями, она подсознательно старается быть идеальной, боясь проявить слабость или сказать «нет», потому что верит: *«Настоящую меня любить не за что»*.

💡 Наши отношения с родителями – это чертеж, по которому мы часто строим свою любовь. Важно вовремя заметить эти ошибки в чертежах, чтобы не переносить прежние проблемы в новую семью.

## Отношение в семье к ребенку.

Как тебя воспитывали? Как относились к тебе? Получали ты достаточно любви, внимания, поддержки? Эти вопросы имеют значение, потому что они формируют твоё представление о ценности себя.

Если ты рос в атмосфере любви и принятия, ты, скорее всего, уверен в себе и умеешь выражать чувства. Но если тебя часто критиковали, игнорировали или контролировали, это могло создать внутренние раны, которые теперь влияют на твоё поведение в отношениях.

*Помни: твоя ценность не определяется тем, как тебя воспитали. Ты любим Богом. Он видит тебя таким, какой ты есть, и хочет исцелить все раны, которые остались от*

*прошлого.*

**Отношение маленькой семьи (людей, с которыми ты совместно живешь) к большой семье (многочисленным родственникам) и окружающему миру.**

Открытость или закрытость семьи – это тоже фактор, который влияет на твоё восприятие мира и других людей. Если твоя семья была гостеприимной, общалась с родственниками, участвовала в жизни соседей, ты, возможно, научился быть доброжелательным, терпимым и щедрым. Но если семья была закрытой, настороженной к внешнему миру, это могло вызвать у тебя чувство недоверия к людям, страх близости или потребность в постоянной защите.

Определи для себя: какие качества ты хочешь развить в себе, чтобы стать не только хорошим партнёром, но и милосердным, открытым человеком?

### **Правила семьи.**

Каждая семья имеет свои правила – явные и неявные. Они могут касаться всего: от общения до финансовых вопросов, от времени сна до распределения обязанностей. Эти правила формируют в тебе привычки, которые ты неосознанно переносишь в свою будущую семью.

Спроси себя: какие правила я хочу сохранить? Какие – изменить? Например, если в твоей семье всегда обсуждали финансовую сторону жизни вместе, это может стать благословением для твоего будущего брака. А если в семье не принято было говорить о чувствах – возможно, тебе стоит на-

учиться этому, чтобы не повторять такой шаблон.

### **Материальное благополучие.**

Уровень достатка, в котором ты рос, также влияет на твои ожидания от будущей жизни. Если ты вырос в условиях изобилия, ты можешь ожидать того же уровня комфорта. Если ты знал ограничения, это могло научить тебя благодарности, скромности и умению радоваться малому.

Главное, помни: истинное богатство – не в вещах, а в отношениях. И никакое материальное благополучие не заменит тебе любовь, доверие и духовную близость с партнёром.

### **Ценности семьи.**

Ценности, которые передаются в семье, становятся основой твоего мировоззрения. Если в твоей семье ценили верность, ответственность, честность, это стало частью твоего внутреннего кода. Если же таких ценностей не было или они противоречили Божьему учению – это не значит, что ты обречён на ошибки. Это значит, что тебе дана возможность выбрать свой путь, основанный на вечных истинах. Ты можешь стать началом нового поколения, которое строит жизнь не по старым трафаретам, а по Божьему замыслу.

## **СФОРМИРОВАННЫЕ ТИПЫ ПРИВЯЗАННОСТЕЙ**

Если сердце – это сад, то тип привязанности – это почва, из которой оно черпает вдохновение для жизни. От качества

этой почвы зависит, как будут расти наши отношения: крепко и гармонично или с трудностями и тревожными колебаниями.

Привязанность формируется ещё в детстве, когда мы учимся доверять миру и людям. Она становится невидимой картой, по которой мы движемся всю жизнь, особенно в самых личных и близких связях. Как ребёнок чувствует себя в объятиях родителей, так он учится понимать, может ли он рассчитывать на любовь, безопасность и поддержку.

Есть три основных типа привязанности:

### **Безопасная привязанность.**

Этот тип формируется, когда ребёнок растёт в атмосфере любви, заботы и постоянства. Такой человек во взрослом возрасте легко строит доверительные отношения, умеет выражать свои чувства и принимать чувства других. Он не боится близости, потому что знает: быть любимым – это естественно. Такое сердце подобно дому с открытыми дверями: гостеприимное, тёплое, надёжное.

### **Тревожная привязанность.**

Человек с таким типом привязанности часто боится быть брошенным. Он нуждается в постоянных подтверждениях любви и внимания. Во взрослых отношениях это может проявляться как чрезмерная зависимость, страх разлуки или постоянный поиск одобрения. Такой человек словно стоит на берегу и ждёт, что его любимый уплывёт. И хотя его любовь искренна, она часто сопровождается тревогой.

## Избегающая привязанность.

Ребёнок с этим типом привязанности учится полагаться только на себя, потому что его эмоциональные потребности не находили отклика. Взрослый с такой привязанностью может избегать близости, скрывать чувства, предпочитая независимость даже ценой одиночества. Его сердце словно закрыто, чтобы никто не причинил боль.

### *Качели в переписке*



Рита и Макс начали общаться. Если Рита не отвечает на сообщение больше часа, Макс впадает в панику, начинает писать ей во все мессенджеры и разными способами требует подтверждения, что он ей всё ещё нравится. Рита же, как только чувствует, что Макс слишком быстро сближается, пугается, закрывается в себе и начинает его игнорировать (гостить), предпочитая независимость.

💡 Встретились тревожный и избегающий типы привязанности (так бывает часто). Макс боится быть брошенным, а сердце Риты – словно замок с запертыми дверями. Понимание этого помогает не разрушать будущие отношения.

Если ты узнал в себе один из двух последних типов – знай: это не приговор. Бог – великий Исцелитель сердец. Он даёт нам возможность переписать наши реакции шаг за шагом через Его милость и работу Духа в нас.

# ТЕМПЕРАМЕНТ

Темперамент влияет на то, как мы воспринимаем мир, как реагируем на события, как общаемся с другими. Он формирует нашу внешнюю обёртку, ту форму, через которую проявляется наша внутренняя суть.

Существует четыре основных типа темперамента:

## **Холерик.**

Холерики живут ярко и импульсивно. Они быстро принимают решения, легко вспыхивают и так же легко прощают. Эмоции для них как река: сильная, стремительная, иногда непредсказуемая. Они могут быть прекрасными лидерами, но должны учиться терпению и контролю над собой.

## **Флегматик.**

Флегматики – спокойные, уравновешенные, последовательные. Они не торопятся, но делают всё основательно. Их душа подобна озеру – тихому, глубокому, отражающему свет. Они могут быть отличными партнёрами, но иногда им нужно напомнить: чувства тоже имеют право на выражение.

## **Сангвиник.**

Сангвиники – люди энергии, движения, общения. Они легко адаптируются, всегда видят позитив и заряжают других своим настроением. Однако они иногда слишком поверхностны, и им важно учиться глубине отношений и ответственности.

## **Меланхолик.**

Меланхолики – чувствительные, задумчивые, часто тревожные. Они глубоко переживают, много думают и легко ранимы. Их душа как поэзия. Они могут стать верными и любящими партнёрами, но им стоит учиться уверенности и принятию себя.

Как темперамент влияет на отношения? Когда два человека с разными темпераментами строят отношения, они могут по-разному воспринимать одни и те же вещи. Например, если один партнер холерик (эмоциональный и импульсивный), а другой флегматик (спокойный и медлительный), между ними могут возникнуть недоразумения. Холерик может казаться флегматику слишком нервным, а флегматик холерику – чересчур медлительным. Сангвиники, будучи общительными и легкими на подъем, могут хорошо ладить с людьми разных темпераментов, но иногда их энергия может быть излишней для меланхоликов, которые предпочитают тишину и покой.

## **ПРИМЕР ОКРУЖЕНИЯ**

Как мы становимся теми, кто мы есть? Не только через родителей, но и через тех, кто рядом: друзей, сообщество, медиаконтент. Окружение порой существенно формирует наше представление о том, что правильно, а что – нет.

### **Пример друзей.**

Если твои отношения с друзьями основаны на уважении, верности, ты получаешь пример, которому хочется следовать. Если же их взгляды легкомысленны, а подход к романтике поверхностен, это может повлиять на твои собственные ожидания и установки. Такое же влияние оказывает и мнение друзей относительно возраста начала первых романтических отношений. Поэтому выбирай своё окружение с мудростью. Кто находится рядом с тобой? Чему они тебя учат?

### *Отношения ради контента*

Владу 19 лет. Вся его лента в соцсетях заполнена фото и видео пар из его молодежки: совместные поездки, красивые свидания, парные луки. Влад боится выглядеть «не таким» и начинает ухаживать за девушкой из хора лишь потому, что все так делают.

💡 Сегодня наши отношения начинаются и часто заканчиваются в смартфоне. Но экран смартфона искажает реальность. Мы начинаем требовать от жизни идеальной кинокартинки и вступаем в отношения под давлением трендов. Но истинная любовь – это не красивый рилс. Не позволяй алгоритмам соцсетей диктовать тебе, когда начинать отношения.



## **Потребляемый контент.**

Мир сегодня говорит с нами через экран. Он говорит много, но не всегда правду. Многие фильмы, сериалы, песни и социальные сети изображают любовь как вспышку, страсть без обязательств, чувство, которое должно приносить удо-

вольствие. Но истинная любовь – это служение, выбор, долгий путь, на котором важнее всего верность и взаимная поддержка.

Также нельзя игнорировать влияние порнографии. Это греховный вирус, который ломает твои настройки восприятия. Она приучает мозг к дешевому дофамину и превращает человека в объект потребления.

Библия говорит:

*«Больше всего хранимого храни сердце твое»* (Притчи 4:23).

Твои глаза – это вход в сердце. То, на что ты смотришь сегодня, определяет, как ты будешь смотреть на своего будущего супруга завтра.

Поэтому важно осознанно выбирать, чем питается твоя душа. Что ты смотришь? Чему ты позволяешь влиять на твоё сердце? Какие ожидания рождаются внутри тебя после просмотра очередного сериала?

## **ПРАВИЛА ПОМЕСТНОЙ ЦЕРКВИ**

**Как церковь относится к отношениям между братьями и сестрами?**

Большинство поместных церквей рассматривают романтические отношения как важный этап жизни, требующий молитвы и духовного руководства. Некоторые общины рекомендуют молодым людям проводить время вместе только в

группах, чтобы избежать искушений. Например, рекомендуется находиться на виду и не оставаться вдвоем в квартире, в машине. Это помогает сохранить чистоту намерений, избежать соблазнов и строить отношения в безопасности. Свидания важны, но должны иметь границы. Отличная возможность узнавать друг друга – встречи в кругу друзей, семьи, на совместных служениях. Это позволяет лучше узнать человека в более широком окружении.

### **Допустимы ли свидания до предложения?**

В разных церквях этот вопрос решается по-разному. В большинстве церквей свидания считаются естественной частью процесса знакомства, в других их стараются избегать, предпочитая больше времени уделять молитве.

### **Как церковь относится к физическим контактам до брака?**

Большинство христианских общин призывает воздерживаться от любой телесной близости до брака (в том числе не держаться за руки, не обниматься), считая это важным условием сохранения чистоты и уважения друг к другу. Это правило основано на библейских принципах, которые говорят о том, что тело должно быть посвящено только одному человеку – супругу.

### **Как церковь относится к совместному проживанию поколений?**

В некоторых христианских культурах принято, чтобы молодые пары жили вместе с родителями, пока не будет воз-

возможности обеспечить собственное жилье. В российской и ряде других традиций акцент делается на отделении, когда семья детей изначально живет не с родительскими семьями.



### *Правила – это клетка?*

Денис и Оля считали правила своей церкви о свиданиях не подходящими им по вайбу. Они решили игнорировать советы наставников и проводить всё время наедине допоздна. Спустя месяц они заметили, что их духовная жизнь сошла на нет, а отношения превратились в сплошные эмоциональные качели и чувство вины.

💡 Церковные правила – это защитные экраны для твоего сердца, а не попытка ограничить твою свободу. Они создают безопасную среду, где чувства могут расти постепенно, не сгорая в огне преждевременной страсти. Уважение культуре своей церкви – это признак зрелости, а не слабости.

Как принято в твоей церкви? Если не знаешь – уточни у пастора или семейных служителей.

## **МОИ ЦЕННОСТИ**

Настоящий выбор, настоящая свобода начинаются там, где ты – в согласовании с Божьей волей – решаешь, что для тебя важно. Именно твои ценности определяют, какие отношения ты построишь, как будешь вести себя в конфликте, как будешь любить и прощать.

Что для тебя важно в отношениях? Верность? Уважение? Служение? Поддержка?

Если для тебя важна духовная близость, тогда ты должен искать партнёра, который разделяет твою веру. Потому что, как говорит Священное Писание: *«Не впрягайтесь в одно ярмо с неверующими... Что общего у верующего с неверующими?»* (2 Коринфянам 6:14-15).

Твои ценности должны быть заложены на скале Божьего Слова. Заповеди *«Не нарушай супружескую верность»* (Исход 20:14), *«Люби ближнего твоего, как самого себя»* (Матфея 22:39) – это принципы, которые формируют характер и дают нам силы строить истинные, долгие и благословенные отношения.

## ВАЖНОСТЬ ВОЗРАСТА

Бог не дал нам конкретной отметки на жизненном пути, после которой однозначно можно сказать: *«Теперь я готов»*. Он оставил нам Своё Слово, мудрость и время, чтобы мы могли расти, учиться и постепенно становиться теми, кто способен дарить и принимать настоящую любовь. Как говорит книга Притчей: *«Не оставляй мудрости, и она защитит тебя; люби её, и она тебя сохранит»* (Притчи 4:6). Но мудрость приходит со временем на фундаменте страха Божьего. Она формируется через опыт, ошибки, молитвы, терпение.

Хотя каждый человек уникален, есть определённые этапы

жизни, которые могут помочь нам понять, где мы находимся на пути к романтической зрелости.

### **Возможность вступления в брак: 18 лет.**

Восемнадцать лет – юридический рубеж, после которого молодой человек или девушка по общему правилу получают право официально создать семью. Но физическая зрелость – лишь одна сторона медали. На этом этапе большинство ещё продолжают расти эмоционально и духовно. Многие всё ещё учатся отвечать за себя, не говоря уже о том, чтобы нести ответственность за другого человека.

### **Формирование ценностей: с 15–17 до 21–23 лет.**

Это время, когда личность начинает обретать форму. В подростковые годы и раннюю юность мы как глина в руках мастера. То, что мы принимаем как истину, то, во что верим, как относимся к любви, верности, чести – всё это закладывается именно здесь.

### **Формирование способности оценивать последствия своих решений: 21–25 лет.**

Этот период связан с развитием критического мышления и способностью принимать ответственные решения. На этом этапе человек начинает лучше понимать последствия своих действий. Появляется способность видеть не только настоящее, но и будущее. Это возраст, когда мы учимся брать на себя обязательства, строить планы и жить не только для себя. Современная нейробиология подтверждает, что префронтальная кора (ответственная за планирование и кон-

троль импульсов) – последняя область мозга, завершающая развитие.

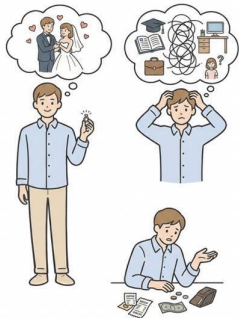
### **Экономическая независимость: 18–22 лет и старше.**

Библия учит нас быть добрыми распорядителями всего, что нам доверено. А семья – один из величайших даров. Может быть, ты ещё живёшь под крышей родителей, учишься или начинаешь карьеру – это нормально. Главное – стремление к тому, чтобы однажды ты мог сказать: *«Я могу обеспечить и себя, и того, кого выберу»*.

### **Так какой же возраст идеален?**

Если мы посмотрим на эти этапы, становится ясно, что идеальный возраст для начала серьёзных романтических отношений – это не число, а состояние души. Оно складывается из нескольких составляющих: духовной зрелости, эмоциональной устойчивости, мудрости в выборе и финансовой ответственности. Поэтому чаще всего это происходит после 20 лет и позже, когда человек уже имеет более чёткое представление о себе, своих ценностях и жизненном пути. Но повторим: каждый человек индивидуален. Некоторые взрослеют раньше, другие – позже. Не сравнивай себя с другими. Твоя жизнь – это уникальный путь, который Бог расписывает день за днём.

## Биологические часы vs Духовная зрелость



Максу 19 лет, и он уверен, что уже готов к браку, потому что сильно влюблен. Однако, когда встает вопрос о том, как совмещать учебу, работу и ответственность за другого человека, он понимает, что даже не знает, как распоряжаться своими карманными деньгами.

💡 Возраст – это не только цифра, это время, необходимое мозгу и душе для созревания. В 19 лет ты еще растешь, твои вкусы и приоритеты меняются каждые полгода. Дай себе время стать тем человеком, который способен не только брать, но и отдавать.

Что делать, если ты чувствуешь, что начнешь путь романтических отношений позже других? Не бойся.

Иногда в сердце просыпается тревожность: «А вдруг я пропустил своё время?», «А вдруг меня никто не полюбит?».

Помни: Бог знает, когда и как Он будет благословлять тебя. Его замысел всегда точен, даже если тебе кажется, что ты стоишь на месте.

Как говорит Екклесиаст:

*«И еще кое-что я видел под солнцем: не обязательно в беге побеждают быстрые, а в битве – храбрые... все зависит от времени и случая» (Екклесиаст 9:11).*

Именно в своё время, в свой час Бог откроет тебе дверь, которую никто не сможет закрыть. И пусть твой возраст станет не причиной тревоги, а частью красивой истории, кото-

рую Бог пишет в твоей жизни. Каждый год, прожитый с Богом, делает нас мудрее, сильнее, ближе к тому, кем Он хочет нас видеть.

Поэтому не спеши начинать отношения только ради того, чтобы не остаться в стороне. Лучше войти в них с целостным сердцем, с ясными глазами и с верой в Божье руководство.

## **ПОЧЕМУ СТОИТ ПОДОЖДАТЬ С НАЧАЛОМ ВСТУПЛЕНИЯ В РОМАНТИЧЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ?**

Для этого можно выделить несколько причин.

### **Необходимость формирования зрелой личности.**

Юность – это время, когда ты учишься понимать, кто ты есть. Твои ценности, интересы, страхи, мечты, цели – всё это находится в процессе становления.

Если начать романтические отношения слишком рано, можно потерять себя в другом человеке. Можно забыть свои мечты, заглушить голос собственной души, подстроившись под чужие ожидания. А ведь истинная любовь никогда не требует от тебя отказаться от самого себя. Она приходит тогда, когда ты уже знаешь, кто ты есть.

Христос призывает нас к внутренней зрелости, к сосредоточенности на духовном росте. Прежде чем мы сможем разделить свою жизнь с другим человеком, мы должны научиться владеть собой, своими эмоциями.

Подростковый возраст похож на весну, которая пробуждает в душе многое: страсть, желание близости, стремление быть любимым. Но эта весна часто бывает непредсказуемой. Сердце легко ранимо, чувства переменчивы, а механизмы эмоционального регулирования ещё не до конца сформированы.

Ранние отношения могут создать ложное представление о любви. Мы можем начать считать её чем-то вроде постоянной эйфории, вечного счастья без тревог. Но настоящая любовь – это не только радость, это ещё и терпение, умение прощать.

В юности особенно трудно выражать свои чувства правильно. Молодое сердце не всегда знает, как говорить о своих потребностях, как решать конфликты, как принимать сложные решения. А это значит, что такие отношения могут закончиться разрывом, обидами и даже травмами, которые останутся с нами надолго.

Напомним себе слова Христа:

*«Бодрствуйте и молитесь, чтобы вам не поддаться искушению. Дух бодр, но тело слабо» (Матфея 26:41).*

Эта истина особенно актуальна для тех, кто стоит на пороге семейной жизни. Поэтому важно дать себе время, чтобы развить те качества, которые делают человека зрелым: терпение, самообладание, мудрость.

Апостол Павел пишет:

*«Любовь терпелива, добра, она не завидует и не хвалится,*

*она не гордится...»* (1 Коринфянам 13:4).

Такую любовь невозможно постичь в юности, если мы не дали себе времени на развитие внутреннего мира. Только через опыт, через молитву, через терпение мы начинаем понимать, что любовь – это не только страсть, но и забота, не только романтика, но и служение.

### **Фокус на интеллектуальном развитии, учебе и карьере.**

Образование и профессиональное становление могут казаться этапом, который нужно пережить, но это важная часть того, как мы служим Богу и ближнему. Через знания, труд, усердие мы можем прославлять Его во всём, что делаем. Но ранние отношения могут серьезно отвлекать. Они требуют эмоциональной энергии, времени, внимания. Если ты начнёшь разбрасывать свои силы слишком рано, можешь потерять те возможности, которые Бог дал именно тебе.

Бог распределил каждому из нас дары. Кто-то получает способности к науке, кто-то – к искусству, кто-то – к лидерству. Нас объединяет одно: призыв использовать то, что нам дано, с мудростью и верой.

Священное Писание говорит:

*«Когда Сын Человеческий придет в славе Своего Отца, окруженный Своими ангелами, тогда Он воздаст каждому по его делам»* (Матфея 16:27).

Это напоминание о том, что всё, что мы делаем сегодня, имеет значение. Как мы учимся, как мы трудимся, как отно-

симся к тому, что Бог доверил нам.

Развитие ума – это тоже форма духовности. Это свидетельство того, что мы принимаем ответственность за свою жизнь, за своё предназначение, за своё будущее. И если сейчас ты чувствуешь призыв сосредоточиться на учёбе, на развитии своих талантов – слушай этот голос. Возможно, это Господь говорит с тобой.

## Прокачка персонажа



Аня решила, что год до своих 20-ти лет она посвятит развитию своих навыков. Она пошла на курсы финансовой грамотности, начала заниматься волонтерством в детском доме и участвовать в социальном служении в своей церкви, взяла за правило читать одну серьезную книгу в месяц. Она поняла: чтобы встретить принца, нужно самой стать принцессой, а не просто ждать чуда.

Если ты хочешь создать семью, которая будет процветать, ты должен научиться не только любить, но и обеспечивать, заботиться, планировать. Эти навыки начинаются здесь, сейчас – в классе, в университете, на рабочем месте.

Поэтому не считай учёбу и развитие чем-то второстепенным. Это основа, которую Бог закладывает для твоей будущей семьи. И если сейчас ты сосредоточишься на этом, ты сделаешь большой шаг вперёд – не только для себя, но и для того, кого однажды Господь приведет к тебе.

**Возможность построить качественные дружеские**

## **отношения.**

Дружба учит нас общаться, прощать, поддерживать, быть собой. Подождав с романтическими отношениями, ты получаешь шанс углубить эти связи. Ты учишься видеть ценность человека не только как потенциального партнёра, но и как личности. Ты развиваешь эмпатию, умение слушать, выражать чувства – всё то, что станет основой для здоровых отношений в будущем.

Умение любить начинается с умения быть другом. Если мы не научились любить друзей, как сможем любить спутника жизни?

## **Возможность подготовиться к браку через молитву и размышления.**

Крепкая христианская семья начинается не с первого взгляда и не с первого свидания. Она начинается с молитвы, с вопросов к Богу: *«Каким партнером я должен стать? Что Ты хочешь, чтобы я искал в другом человеке? Как Ты видишь мою будущую семью?»*. Подождав с началом романтических отношений, ты получаешь драгоценное время для этого поиска. Ты можешь молиться о зрелости, о ясности.

А ведь именно это и обещает нам Христос:

*«Просите – и вам дадут; ищите – и найдете, стучите – и вам откроют»* (Матфея 7:7).

Он не оставит тебя в неведении, если ты будешь искать Его волю. Бог покажет тебе путь, поможет понять, какие качества действительно важны в спутнике жизни, и научит раз-

личать поверхностное и настоящее.

## **Сохранение энергии для служения.**

Молодость – время, когда мы особенно чувствуем энергию, стремление что-то изменить, кому-то помочь, где-то оставить след. И это время не должно уходить впустую. Оно может быть потрачено не только на поиск партнера, но и на служение: на помощь нуждающимся, участие в жизни церкви, на заботу о других.

Служение учит нас самопожертвованию, эмпатии, ответственности. Оно помогает нам понять, что любовь – это не только чувства, но и действия.

Книга Иисуса Навина говорит:

*«Выберете сегодня, кому вы будете служить»* (Иисус Навин 24:15).

Ты можешь стать человеком, который знает цену служению, заботе, милосердию. И если сейчас ты направишь свою энергию в это русло, ты станешь не просто лучше, ты станешь благословением для своей будущей семьи.

## **Снижение риска расставания и развода в будущем.**

Ранние отношения часто заканчиваются разрывами. Не потому, что молодые люди плохи, а потому, что они ещё не готовы. Они ещё меняются, растут, ищут себя. И когда два человека еще не знают, кто они есть, сложно построить прочный союз.

Эти разрывы могут оставить глубокие следы – боль, недоверие, страх близости. Они могут повлиять даже на будущий

брак, потому что раны, которые мы получаем в юности, имеют свойство напоминать о себе.

## МОТИВЫ ДЛЯ НАЧАЛА РОМАНТИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ

Когда душа тянется к кому-то, важно остановиться и спросить себя: *«Почему я хочу начать эти отношения? Что движет мной?»*.

Давайте вместе пройдемся по тем мотивам, которые могут привести нас к отношениям, и разберёмся: какие из них ведут к благословию, а какие – к разочарованию.

### **Желание избежать одиночества.**

Часто люди начинают отношения только для того, чтобы заполнить пустоту в своей жизни или избежать чувства одиночества.

Но Библия напоминает нам:

*«Только в Боге покой для моей души, спасение мое от Него»* (Пс. 61:2).

Если мы ищем в другом человеке то, что может дать только Бог, мы обречены на разочарование. Партнёр не сможет заменить тебе Бога.

Иногда люди ищут партнера, чтобы разделить с ним свои жизненные трудности и обязанности. Это может привести к тому, что спутник будет восприниматься как способ решения проблем, а не как равноправный участник отношений.

Истинная любовь не требует, чтобы другой человек нес наш крест. Каждому своё время, каждому своё служение:

*«Ежедневно беря свой крест, последует за Мной»* (Лк. 9:23).

Бывает, что человек чувствует себя неудачником в карьере или учебе, и тогда он может попытаться компенсировать это успехом в личной жизни. Но такая компенсация создает нездоровую зависимость и делает отношения инструментом для достижения других целей. Писание говорит о том, что каждая область жизни должна развиваться гармонично, а не за счет других:

*«Пусть каждый трезво судит о своих делах, тогда он сможет радоваться сделанному, не сравнивая себя с другими»* (Гал. 6:4).

Порой люди вступают в отношения, чтобы отвлечься от своих внутренних проблем, таких как депрессия, тревожность или другие психологические трудности. Это лишь временно маскирует проблемы, которые могут со временем усугубиться.

Библия учит, что верующий должен быть честным и открытым перед собой и перед Богом:

*«Ничто во всем творении не скрыто от Него. Перед Ним всё обнажено, и глаза Его видят всё. Ему мы дадим отчет»* (Евр. 4:13).

Еще один вариант этого мотива – боязнь остаться без пары. Страх остаться одному может побуждать человека к

необдуманным действиям. Писание же говорит о том, что верующий должен доверять Богу и Его плану:

*«Ведь Я знаю Мои намерения о вас, – возвещает Господь, – намерения принести вам благополучие, а не беду, даровать вам будущее и надежду» (Иер. 29:11).*

### **Компенсация недостатка любви в семье.**

Некоторые люди ищут любовь всю жизнь. Они пытаются найти её в друзьях, в карьере, в отношениях, потому что в детстве им этой любви отчаянно не хватало. Они надеются, что новый человек заполнит пустоту.

Истинная любовь исходит от Бога:

*«Кто не любит, тот не знает Бога, потому что Бог есть любовь» (1 Иоан. 4:8).*

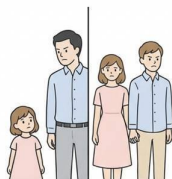
Некоторые начинают отношения назло своим родителям, чтобы показать, что они могут самостоятельно принимать важные решения в жизни. Такой мотив часто связан с внутренним конфликтом и желанием противостоять авторитетам.

Иногда люди начинают отношения с целью восстановить утраченную связь с прошлым (например, с детством или юностью), надеясь, что новый партнер сможет вернуть им те ощущения. Однако это часто приводит к разочарованиям, так как настоящее всегда отличается от прошлого. Мы должны жить настоящим моментом и строить будущее на основе веры:

*«Братья, я не считаю, что я уже достиг этого, а лишь*

*забывая всё, что осталось позади, иду к тому, что впереди»*  
(Фил. 3:13).

## Спасатель



Алина выросла с холодным и критикующим отцом. В молодежной группе она всегда выбирает парней со сложным характером, зависимостями или эмоционально недоступных. Она искренне верит, что её любовь, забота и долгие разговоры по душам смогут их исправить и заполнить пустоту внутри.

💡 Партнер не может стать заменой родителям или восполнить то, что должно быть исцелено Богом в прошлом. Попытка спасти человека часто приводит к глубокой боли. Отношения – это союз равных, где никто не должен быть постоянно бесплатным психологом или родителем для другого.

## Стремление к физическому удовольствию.

Физическое влечение – естественная часть человеческой природы. Но если оно становится главным двигателем отношений, это ведёт к греху и внутренней опустошённости.

Библия учит:

*«Пусть все высоко почитают брачный союз и хранят свое брачное ложе неоскверненным. Бог осудит всех, кто неверен своему мужу или жене, и тех, кто виновен в разврате»* (Евр. 13:4).

Отношения должны быть основаны на духовной и эмоциональной близости, а не на желании использовать друг друга. Любовь, которая начинается с плотского, редко достигает

высот духа.

### **Социальное давление и подражание.**

Иногда мы начинаем отношения только потому, что все так делают. Мы боимся выглядеть не такими, словно быть одиноким – это признак неполноценности.

Но Слово Божье призывает нас быть другими:

*«Не приспосабливайтесь к образу этого мира, но преобразайтесь, обновляя ваш разум»* (Рим. 12:2).

### **Стремление к новым ощущениям.**

Иногда отношения кажутся приключением. Как будто это игра, где каждый день открывается новый уровень. Но если за такими отношениями стоит лишь жажда новых эмоций, они остаются поверхностными.

### **Материальные выгоды.**

Когда деньги становятся главной причиной для выбора партнёра, мы теряем сам смысл любви. Мы начинаем ценить человека за то, что он имеет, а не за то, кто он есть.

Но Иисус сказал:

*«Никто не может служить двум господам. Он или одного будет ненавидеть, а другого любить, или же одному будет предан, а другим станет пренебрегать. Вы не можете одновременно служить и Богу, и богатству»* (Мф. 6:24).

Если твой интерес к человеку связан с его возможностями, домом, машиной или положением в обществе, ты строишь отношения на песке. Такая любовь рано или поздно рассыплется.

## **Желание заполнить пустоту после утраты.**

После разрыва или утраты любимого человека боль может быть невыносимой. И тогда появляется стремление как можно скорее найти нового человека, чтобы заглушить этот страх остаться одному.

Некоторые люди начинают новые отношения с целью вызвать ревность или досадить своему бывшему партнеру. Такой мотив основан на гордыне и желании причинить боль другому человеку, что противоречит учению Христа о прощении и любви. Вступая в отношения с такими намерениями, человек может не только нанести вред бывшему партнеру, но и создать атмосферу ненависти и раздора в новых отношениях.

## **Какой же мотив можно считать правильным?**

На наш взгляд, только один – внутренняя готовность, желание быть ответственным не только за свою жизнь, но и стать проводником Божьей любви для своего супруга и будущих детей.

Этот мотив включает в себя множество составляющих:

- желание построить брак на основе любви, уважения и доверия – тех основ, на которых стоит истинная семья;
- совместное служение Богу, когда два сердца объединяются не только для жизни, но и для служения;
- желание научиться прощать и принимать, ведь ни один человек не идеален, но любовь учит нас терпению;
- стремление к единству и согласию – быть едиными в ду-

хе, целях, вере, а не просто быть рядом;

- желание передать будущим поколениям – детям – правильные ценности, стать началом новой семьи, основанной на Божьем Слове;

- быть служителем для другого человека: не господином, не судьёй, а тем, кто поддерживает и заботится;

- глубокое общение и духовная близость, когда вы говорите не только о повседневности, но и о вечном;

- создание дома, где всем найдётся место, физического и духовного пространства, где живёт любовь;

- исполнение Божьего замысла о семье, ведь брак – это благословение от Него.

## **ОТНОШЕНИЯ: ПОДГОТОВКА К СТАРТУ**

Предлагаем несколько шагов, которые помогут тебе на пути к тому великому, что Господь уже готовит для тебя.

### **Построй крепкие личные отношения с Богом.**

Ты не можешь дать другому то, чего сам не имеешь.

Первое и самое важное: если ты хочешь быть любимым, начни с того, чтобы ощутить Божью любовь в своей жизни. Если твой контакт с Богом поверхностный, легко потерять ориентиры, поддаваться соблазнам или сделать выбор, основанный на страхе, а не на вере.

Проводи время с Ним каждый день. Молись. Читай Слово Божье. Размышляй над Его обетованиями. Это формирует

твой характер, делает тебя зрелым и способным принимать решения во славу Божию.

В Евангелии сказано:

*«Я – лоза, а вы – ветви. Кто находится во Мне, а Я в нем, приносит много плода. Без Меня вы не можете ничего делать»* (Иоанна 15:5).

Сам Иисус подчеркивает важность пребывания в Нем. Только пребывая в Христе, ты сможешь стать тем человеком, который способен строить здоровые, долгие, благословенные отношения.

**Вкладывайся в своё интеллектуальное и эмоциональное развитие.**

Романтические отношения требуют не только чувств, но и разума. Эмоциональная зрелость, понимание себя, умение выражать свои чувства и слышать другого необходимы для построения прочного союза.

Как говорит апостол Павел:

*«Братья, не будьте детьми по уму... по уму будьте взрослыми»* (1 Коринфянам 14:20).

Читай книги. Участвуй в библейских группах. Записывай свои мысли в дневнике. Анализируй свои реакции. Развивай эмпатию. Это поможет тебе лучше понимать себя и других, а значит быть готовым к настоящей близости.

**Старайся избегать искушений.**

Искушение – это больше, чем обычное внешнее давление. Это голос, который шепчет: *«Попробуй сейчас. Что плохого*

*может случиться?».*

Но одно маленькое отклонение сегодня может повлиять на целую жизнь завтра. Искушения могут ранить твоё сердце, запутать тебя и даже лишить тебя возможности испытать ту радость, которую Бог приготовил для тебя в браке.

Поэтому создай границы. Избегай ситуаций, которые могут ввести тебя в соблазн. Будь мудр и доверься Богу, который обещал быть с тобой и давать силы, когда они нужны больше всего.

### **Научись служить другим.**

Хочешь быть любимым? Начни с того, чтобы стать тем, кто умеет любить. Христианину важно научиться служить, потому что именно через служение мы учимся истинной любви.

Писание говорит:

*«Служите друг другу с любовью»* (Галатам 5:13).

Научись заботиться, видеть потребности других. Начни с малого: помогай в церковных проектах, будь рядом с друзьями в трудную минуту, поддерживай родителей. Это подготовит тебя к тому, чтобы быть верным и внимательным партнёром.

### **Будь терпеливым.**

Молодость – это время стремления к движению, к переменам, к новому. Но иногда самый мудрый шаг – это остановиться и подождать.

Терпение – это активное доверие Богу и уверенность в

том, что Он не задерживает Своих обетований. Просто их время ещё не пришло.

Если ты ещё не встретил того человека, о котором мечтал – не спеши. Бог использует это время, чтобы сделать тебя тем, кем должен быть человек, которому Он доверит семью.

### **Ищи партнёра с теми же ценностями, что и у тебя.**

Отношения между людьми с противоположными взглядами на жизнь часто напоминают лодку с двумя веслами, работающими в разные стороны. Такие пары устают друг от друга, сталкиваются в спорах, теряют смысл отношений.

Поэтому важно искать того, кто разделяет твои ценности. Кто молится, изучает Слово Божье, стремится к святой жизни.

### **Ожидай лучшее от Бога.**

Не ограничивайся обычным поиском любви, ты идёшь к своему предназначению. Верить в то, что Бог имеет для тебя лучший план – это проявление живой веры. Иногда наши представления о идеальном человеке не совпадают с тем, кого Бог посылает в нашу жизнь. Но Он знает наше сердце и что нам нужно.

Время одиночества – это твой тренировочный лагерь. Лучший подарок, который ты можешь сделать своему будущему супругу (супруге) – это твоя собственная цельность и духовная зрелость, над которыми ты работаешь сегодня.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Время до романтических отношений – это особенный период, данный тебе Богом для роста и подготовки. Это время, когда ты можешь стать целостной личностью, укоренённой в Христе. Используй его с мудростью. Учись, расти, молись. Развивай свои таланты, служи другим, исследуй своё сердце. Это время дарит тебе свободу быть собой, учиться на ошибках, строить прочный внутренний фундамент и становиться тем, кем Бог тебя задумал.

Не спеши. Не позволяй страху одиночества или давлению окружения определять твой путь. Верь: если Бог приготовил тебе любовь, то Он сам откроет дверь в нужный час. Представь свою будущую семью в молитве и доверься Богу, потому что Он знает, как любить, лучше нас самих. Его план всегда добр и благословен.

# ВОПРОСЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

- Подумай о своих текущих мотивах для вступления в романтические отношения. Какие из них являются здоровыми и зрелыми? Есть ли среди них те, что продиктованы страхом одиночества или желанием кому-то что-то доказать?
- Какие модели отношений ты вынес (-ла) из своей родительской семьи? Что из этого ты хочешь сохранить в будущей семье, а что – изменить с Божьей помощью?
- Какой тип привязанности (безопасный, тревожный, избегающий) тебе ближе? Как это может проявиться в отношениях, и где тебе нужна особая молитва об исцелении?
- Как контент, который ты потребляешь (соцсети, фильмы, музыка), формирует твои ожидания от любви? Есть ли что-то, что нужно исключить, чтобы сохранить чистоту сердца?
- Какие преимущества ты видишь в жизни без романтических отношений прямо сейчас? Как это время может послужить твоему будущему браку?
- Как выглядит твоя личная молитвенная жизнь сегодня? Если ты вступишь в отношения завтра, останется ли у Бога первое место в твоём сердце?
- Беспкоишься ли ты о том, что опоздаешь со свадьбой или останешься один/одна? Что ты сделаешь, чтобы избе-

виться от этой тревоги?

· Какие конкретные шаги ты готов (-а) предпринять в ближайший месяц для своего духовного, эмоционального и интеллектуального роста?

# УПРАЖНЕНИЯ

## 1. Список ценностей.

Составь список из 5-7 ключевых ценностей, которые ты считаешь важными для будущих отношений. Напиши, как эти ценности могут повлиять на твой выбор партнера и построение семьи. Молись о каждом пункте, прося Бога помочь тебе найти человека, который разделяет эти ценности.

## 2. Письмо будущему супругу.

Напиши письмо своему будущему супругу или супруге. Расскажи о своих надеждах, мечтах и ожиданиях от отношений. Поделись своими ценностями и тем, как ты готовишься к будущей семейной жизни. Это упражнение поможет тебе лучше понять свои желания и цели.

## 3. Карта жизненных приоритетов.

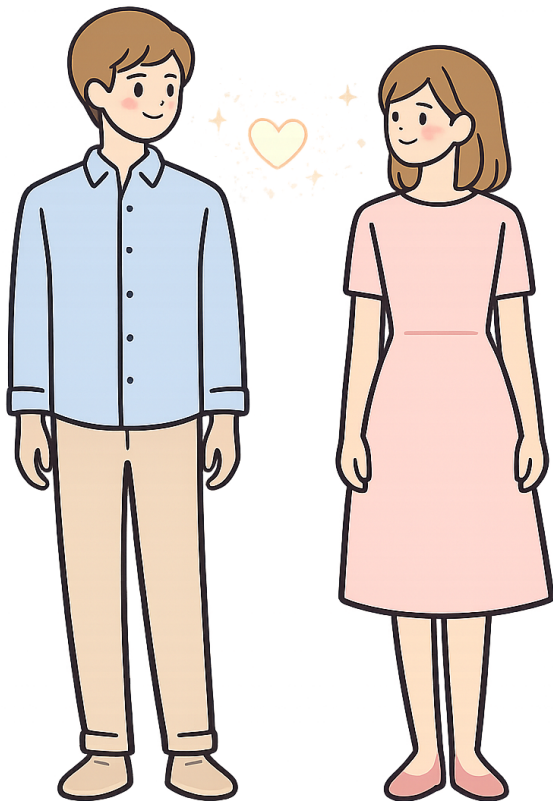
Создай визуальную карту своих жизненных приоритетов на данный момент:

Жизненный приоритет	Затрачиваемое время/энергия, %	
	До отношений	В отношениях

Раздели её на несколько категорий: духовное развитие, образование/карьера, отношения с семьей и друзьями, лич-

ный рост, служение и т.д. Отметь, сколько времени и энергии ты уделяешь каждой из этих сфер (в сумме должно получиться 100 %). Затем подумай, как эти приоритеты могут измениться, когда ты вступишь в романтические отношения. Это упражнение поможет тебе осознать, какие аспекты жизни требуют большего внимания и как гармонично интегрировать будущие отношения в твою жизнь.

# ГЛАВА 2. ИСКРА. ВОЗНИКНОВЕНИЕ ЧУВСТВ



Ты построил фундамент, научился быть целостным наедине с Богом и собой, разобрался со своими мотивами, ценностями и страхами. Казалось бы, можно выдохнуть и жить спокойно. Но жизнь редко остаётся статичной.

Рано или поздно происходит нечто, что меняет всё.

Это может быть случайный взгляд через весь зал на молодежном служении. Может быть, сообщение, которое заставило улыбнуться телефону. Или вдруг ты ловишь себя на мысли, что молишься не только о себе, но и о конкретном человеке. Что-то щёлкает внутри. Мир вокруг становится чуть ярче, а сердце начинает биться в другом ритме.

Это и есть Искра.

В христианской среде к первым чувствам часто относятся с подозрением. Нам говорят: «Не доверяй эмоциям», «Это всё гормоны», «Любовь должна быть трезвой». И в этом есть правда. Но есть и другая часть правды: Бог создал нас способными чувствовать влечение. Он вложил в нас желание близости. Искра – это сигнал.

Любой сигнал требует правильной расшифровки. Опасно игнорировать своё сердце, когда оно начинает откликаться. Но ещё опаснее позволить ему вести себя вслепую, без карты и компаса. Влюблённость – это прекрасное начало, но плохой навигатор. Она может показать направление, но не гарантирует безопасный путь.

Если искра уже зажглась, важно решить: станет ли она по-

жаром, который всё уничтожит, или теплом, которое согреет ваш будущий дом.

В этой главе мы вместе пройдемся по тем вопросам, которые часто возникают в самом начале пути:

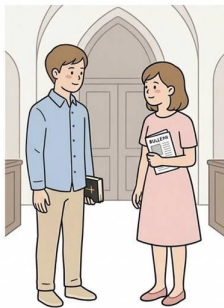
- *Как и где можно встретить того самого человека – будущего мужа или жену?*
- *Что влияет на выбор партнёра?*
- *Каким должен быть идеальный партнёр?*
- *Как узнать, что перед тобой – тот самый человек, с которым можно построить семью?*
- *Что такое влюбленность, зачем она нужна и как она возникает?*
- *Как понять, что ты нравишься кому-то, и что ты сам (-а) испытываешь к этому человеку нечто большее, чем желание дружить?*
- *Что делать, если искра уже зажглась? Как правильно реагировать, чтобы сохранить ясность и равновесие?*
- *Как сделать первый шаг – и может ли его сделать девушка?*

## **ВЫБОР ПАРТНЁРА**

Прежде чем начнутся чувства, прежде чем появится искра, должен произойти первый шаг – знакомство. И именно здесь многие задаются важным вопросом: где можно встретить того самого человека?

Романтические отношения могут зародиться по-разному. Иногда это происходит естественно, когда два человека, долгое время общаясь как друзья, вдруг начинают видеть друг друга по-новому. Иногда это происходит через общих друзей или через знакомство в социальных сетях.

### *Неожиданная встреча?*



Алексей и Анна познакомились в церкви. Они оба участвовали в молодежном служении, и сначала их отношения были чисто дружескими. Они вместе служили, участвовали в церковных активностях. Но со временем Алексей начал замечать, что Анна – это не обычный друг, а человек, с которым он хотел бы провести всю жизнь. Он начал молиться об этом и, в конце концов, решил поговорить с ней о своих чувствах. Анна, в свою очередь, тоже чувствовала, что их дружба перерастает в нечто большее. Так начались их романтические отношения.

💡 Часто в среде христианской молодежи отношения развиваются по сценарию, как в этом примере.

Давай вспомним историю Исаака и Ревекки (Быт. 24). Авраам отправляет своего слугу, чтобы тот нашёл жену для сына. Но делает он это не наобум: он молится, просит руководства, и Бог отвечает ему чудесным образом. И это правильно: романтические отношения могут и должны начинаться с молитвы, потому что именно Господь знает, кто станет твоим спутником по жизни.

В целом же основные места и обстоятельства знакомства

пар могут быть такими.

### **Через друзей и знакомых.**

Это один из самых распространенных способов знакомства. По данным опросов, свыше 40 % людей в России считают этот способ одним из лучших. И для этого есть основания: тебе знакомо окружение, ты видишь, как человек ведёт себя в компании, как говорит, как относится к другим.

Общие интересы и увлечения играют здесь важную роль. Музыка, спорт, волонтерская работа, служение – всё это может стать основой для начала отношений.

### **На работе или учебе.**

Многие пары находят друг друга в профессиональной или образовательной среде. Люди проводят много времени вместе, общаются, решают задачи, проходят испытания. Это помогает понять, как человек реагирует в разных ситуациях, насколько он зрел, ответственен и добросовестен.

До 20-30 % пар знакомятся именно так. И хотя формальная обстановка может быть не самым романтичным фоном, зато она раскрывает характер, а это один из важнейших факторов при выборе партнёра.

### **В интернете (знакомства через социальные сети, приложения, сайты).**

С развитием технологий онлайн-знакомства стали всё популярнее. Примерно 15–20% пар начинают свои отношения в цифровом пространстве.

У этого пути есть свои преимущества. Широкий круг об-

щения: ты можешь познакомиться с людьми из других городов, стран, культур. Особенно это важно, если ты живёшь в небольшом городе или посещаешь церковь, где больше девушек, чем юношей. Удобство: ты можешь лучше узнать человека, прежде чем встретиться лично.

Но стоит помнить и о рисках:

Ложное представление о человеке: в интернете легко создать идеальный образ, который в реальности окажется лишь маской. Поэтому важно не торопиться и не строить больших ожиданий слишком рано.

Риск мошенничества: к сожалению, в сети встречаются люди, которые используют доверие других ради корысти. Будь осторожен, не открывайся сразу, проверь информацию и обязательно делись происходящим с духовным наставником, друзьями или родными.

Психологическое давление: постоянное сравнение себя с другими в соцсетях может вызвать тревожность и чувство неполноценности. Но жизнь за экраном – это не всегда правда. Личные встречи и живое общение – всегда предпочтительнее.

## Ловушка идеального профиля

Артем полгода наблюдал за Соней в социальной сети. Она постила фото с цитатами из Писания, участвовала в прославлении и казалась той самой. Когда они наконец встретились в реальности, выяснилось, что Соня в жизни почти не говорит о Боге, постоянно критикует общих знакомых и сосредоточена только на своем охвате в соцсетях. Артем был разочарован: образ не совпал с личностью.



💡 Соцсети – это витрина. Мы влюбляемся в отредактированный контент, а не в живого человека. Убедись, что ты общаешься с реальной личностью, а не с её удачным образом.

Если тебе удалось познакомиться с кем-то в социальных сетях, важно не торопиться. Начни с дружеского общения, узнай больше о человеке, его ценностях и вере. Молись о том, чтобы Бог направил вас и помог понять, стоит ли развивать эти отношения дальше.

Другая ловушка – месяцами переписываться, создавать иллюзию близости, но не делать ни одного шага к реальности. Это безопасные отношения, которые не требуют ответственности, но крадут эмоции и время у тебя и другого человека. Не затягивай виртуальный этап. Если общение важно – переводи его в реальную встречу.

Если так сложилось, что ты воспользуешься этим способом для знакомства, дадим самый важный совет: тебе нужно узнать информацию о человеке от его пастора, духовно-

го наставника, друзей. Это может быть изначально ваш онлайн-звонок с участием служителей обеих церквей, но в итоге однажды между вами все равно должна произойти личная встреча.

### **В общественных местах и на мероприятиях.**

Знакомства в кафе, на концертах, других мероприятиях – тоже частая практика. Около 15% пар находят друг друга именно так.

# 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.