

8) Почаще радовать своих домашних. Это правило следует завести в противовес гневу, раздражению и меланхолии. Современный обыватель окружен негативной, пугающей информацией: убийства, аварии, катастрофы, и как хорошо, если хотя бы в семье мы будем получать положительные эмоции. Неужели сложно хотя бы пару раз в день рассказывать друг другу что-то хорошее, делиться приятными впечатлениями? Слово ласки, благодарности, сказанное с утра, способно улучшить настроение на весь день. **Нужно благодарить друг друга** даже за самые обычные вещи: вымытую посуду, купленные на рынке продукты или подметенный пол. Самые простые слова благодарности, весьма благотворно влияют на атмосферу в семье.

9) Оказывать помощь и взаимовыручку. В каждой семье каждый из членов, как правило, имеет свой круг обязанностей. Конечно, эти обязанности нужно выполнять хорошо, но бывают моменты, когда требуется помощь близких. И авторитет даже самого маститого академика не упадет, если он поможет жене пропылесосить ковер, пока она готовит ужин к приходу гостей. Если в семье взаимовыручки нет, может получиться, как в одной восточной притче. Муж и жена строго распределили обязанности. Жена отвечает за все, что внутри дома, а муж за все вне дома. И когда в доме случился пожар, супруг не побежал помочь жене и дом сгорел дотла. Взаимная помощь также состоит в молитве, — «*молитесь друг за друга...*» (Иак.5:16), — говорит апостол Иаков.

10) И конечно же супругам нужно вместе молиться Богу об укреплении любви и мира в семье. Молитва – великая сила, способная переставлять горы неверия и сомнений в сердце человека. Хорошо если муж и жена имеют общий духовный фундамент во Христе. Молитва и Таинства Церкви являются стержнем во взаимоотношениях Бога и человека. Чтобы Бог слышал наши молитвы, нужно учиться прощать обиды и самим стремиться к миру и любви.

Будьте счастливы!

Составлено по материалам статей священника Павла Гумерова

Пожалуйста, не выбрасывайте и не используйте этот листок в бытовых целях. Если он стал Вам не нужен - передайте его другому или верните в храм.

Храм Новомучеников и Исповедников Российских в Строгино
<http://www.newmartyros.ru/>



Правила семейной жизни

1) Никогда не забывать о главном. Во всех обстоятельствах семейной жизни (и особенно в тяжелых) нужно помнить, что мы собрались вместе **не для того, чтобы выяснять:** кто прав, кто виноват или перевоспитывать друг друга, а для того, чтобы любить друг друга и вместе спастись. Стремиться к миру, любви и счастью.

2) Семья – это Мы. Хотим или не хотим, но в семье мы уже не одни, наша жизнь и наше духовное самочувствие неотделимы от жизни наших близких. А их самочувствие зависит от нашего. Если человек пытается жить какой-то своей собственной жизнью, отдельной от жизни семьи, то счастья в семье не будет. В семейной жизни **нужно забыть местоимение «Я»** и, наоборот, всегда помнить другое слово «Мы». Вступив в брак, я уже не один и должен постоянно думать: как сделать так, чтобы было хорошо не только мне, но и **НАМ.**

Есть семьи, где супруги пошли по весьма опасному пути: видя, что совместная жизнь как-то не складывается, они стали жить каждый своей собственной жизнью, просто под одной крышей, даже отпуск, проводя отдельно. Каждый из них нашел свою, более-менее удобную нишу, в увлечениях, в работе, или в чем-то

другом, спрятался в нее от невзгод, и кое-как продолжает семейное существование. Это, конечно, не выход из семейных проблем, а просто **уход от них**, который обычно кончается распадом семьи. Семья жива только тогда, когда **Мы** вместе.

3) Стараться побольше общаться. Несмотря на большую занятость вне дома и на многочисленные дела домашние, находите время для семейного общения. Общение – основа хороших взаимоотношений супругов. Сейчас немало людей вынуждены очень много работать, чтобы прокормить семью, но как бы вы не уставали на работе, как бы вам не хотелось вечером отдохнуть, расслабиться, отключиться, но все же, хотя бы **ограничьте время**, которое вы проводите у телевизора, за компьютером, или ведя долгие разговоры по телефону, для беседы с близкими, и вы не пожалеете.

Огромное количество супружеских пар распались просто потому, что супруги почти перестали общаться. К известной книге протопопа Сильвестра «Домострой» можно относиться по-разному, но в этом памятнике древнерусской письменности XVI в. содержится очень много мудрых советов, в том числе, касающихся супружеского общения. Например, супругам рекомендуется вкушать пищу вместе. *«А завтракать мужу и жене не годиться врозь, разве уж если кто болен; есть же и пить всегда в положенное время».* Трапеза — это время, когда семья собиралась вместе, можно было пообщаться, обсудить текущие дела. В другом месте «Домостроя» также сказано: *«Господину же о всяких делах домашних советовать с женой...»* Как раз об этом еще одно правило.

4) Обсуждать насущные проблемы. Все важные решения нужно принимать сообща. Когда мы обсуждаем проблему и спрашиваем мнения и совета других, всегда удается принять более взвешенное и правильное решение, особенно, когда речь идет о деле важном для всей семьи. Если спрашиваешь совета – **значит уважаешь**, а это всегда располагает, служит к укреплению семейных отношений. Другой человек видит проблему под другим углом, и может заметить то, что нам незаметно. Общаясь, нужно обсуждать не только важные дела, но и любые, интересующие вас вопросы.

5) Уважать друг друга. Супругам нужно учиться уважать, а вернее **почитать друг друга**. И не только жена должна оказывать мужу ежедневное почтение, как своему главе, но и муж обязан почитать супругу, бережно относиться к ней, как к существу более хрупкому, нежному, немощному. Почитать в ней бесценный образ Божий и ценить как дар, данный Самим Богом. И конечно детям должно чтить родителей, а родителям с уважением относиться к детям.

Хотим, чтобы наши близкие хорошо относились к нам, уважали нас, прислушивались к нашим словам? Будем сами первые подавать им пример такого отношения. Как говорить в том же «Домострое», учить *«примерным наставлением».*

6) Не пытаться переделать, перевоспитать свою половинку. Уметь видеть хорошие, светлые стороны своих близких и своей семейной жизни. Самые крепкие и счастливые семьи – это те, где супруги стараются не замечать недостатков друг друга и, наоборот, видят очень много положительных сторон в своих домашних и в своей семейной жизни.

7) Не давать волю гневу и другим отрицательным эмоциям. Гневающийся всегда неправ. Любому понятно, что раздражительность, гнев, ссоры разрушают хорошие отношения. Но гнев также не дает решить ни одну проблему. Потому что во время гнева человеку почти **невозможно** принять правильное решение, его разум будет помрачен гневом. Святитель Григорий Богослов говорит: *«гнев - опасный советник, что предпринято в гневе, никогда не бывает благоразумно».* Все серьезные разговоры следует вести только в спокойном состоянии духа. Недоразумения, обиды нужно учиться спокойно и без раздражения обсуждать. Все мы разные, и противоречия в браке неизбежны, но когда с любовью, без гнева супруги вместе ищут решение, всегда можно прийти к согласию и компромиссу.

Что касается других негативных эмоций – уныния, тоски, печали и других, следует помнить, что в браке они отравляют жизнь уже не только нам самим, **но и всей нашей семье**. Не только нас лично мучают эти страсти, но и наши родные и близкие страдают из-за нас. И хотя бы ради них нужно бороться со своими страстями.