

уважением относиться к нему. «*Великое искусство – жить вместе, любя друг друга нежно. Это должно начинаться с самих родителей. Каждый дом похож на своих создателей. Утонченная натура делает и дом утонченным, грубый человек и дом сделает грубым. Не может быть глубокой и искренней любви там, где правит эгоизм. Совершенная любовь – это совершенное самоотречение*», - писала страстотерпица царица Александра.

! Изменить кого-либо можно только любовью. Нужно не беспощадно бороться с недостатками ближнего (не замечая при этом своих), а возвращать своей любовью те хорошие стороны, которые в нем несомненно есть. «*Христианская семья есть вместительница любви. Любовь же требует непрерывных и самых нежных, самых кротких, бесстрастных, восторженных отношений*», - писал протоиерей Валентин Амфитеатров.

Ну, а если все-таки конфликта не удалось избежать, случилась ссора и отношения испорчены? Что делать?

➔ Разрешение любого конфликта нужно начинать с того, что объективно и беспристрастно проанализировать: в чем конкретно моя вина. А она обязательно есть. В любой ссоре, конфликте, даже если одна сторона ведет себя идеально, все равно мы чего-то не сделали, чтобы избежать ссоры.

➔ После этого нужно начать работать над собой, своими ошибками и меняться в лучшую сторону. И конечно же сделать это возможно только с помощью Божьей.

Наша семья, родные, близкие нам люди – самая главная ценность в жизни после веры в Бога. Будем беречь ее, храня и преумножая в нашем доме мир и любовь, только тогда мы сможем быть счастливы. «*Если в ваши чувства входит апостольское определение понятия любви, то от счастья будете вы недалеко*», - архимандрит Иоанн (Крестьянкин).

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/>



Семейные конфликты

Тремя я украсилась и стала прекрасною пред Господом и людьми: это — единомыслие между братьями и любовь между ближними, и жена и муж, согласно живущие между собою (Сир.26:1,2).

Редко какую семью полностью минуют супружеские конфликты. А происходят они в большинстве своем из-за неумения и нежелания понять другого человека. Есть множество семей, где собрались вместе прекрасные люди. По отдельности они кажутся состоящими из одних достоинств: замечательные друзья, которые всегда придут на помощь в трудную минуту, интересные собеседники, талантливые, образованные, умные, но, собравшись вместе, в одной семье, они никак не могут найти общего языка, постоянно ссорятся и мучают друг друга. И что самое печальное, супруги часто привыкают к тяжелой семейной ситуации, смиряются с ней, и, не видя никакого выхода, начинают либо жить в состоянии некой «холодной войны», затяжного конфликта, либо ищут утешения где-то вне семейной жизни. В лучшем случае, в общении с друзьями или в любимом занятии, хобби, в худшем, в выпивке и походах «налево». Но если супруги действительно хотят исправить ситуацию, если они не злонамеренно идут на конфронтацию и хотя бы одна сторона хочет мира, есть все шансы прийти к примирению и вернуть любовь.

Всем православным христианам известны слова преп. Серафима Саровского о смысле жизни христианской: «Стяжи дух мирен, и вокруг тебя спасутся тысячи». Добродетель мира, избежания конфликтов при всей своей простоте стоит выше всех бдений, пощений и подвигов монашеских. Стяжание мира, преодоление разделений – священная обязанность каждого христианина. *«Если возможно с вашей стороны, будьте в мире со всеми людьми» (Рим. 12,18)*. И воплощать эту заповедь мы должны, в первую очередь, **в своей собственной семье**.

Конфликт – явление не очень приятное, но это далеко не всегда ссора или скандал. Конфликт – разномыслие, разногласие, столкновение мнений, и в семейной жизни такие ситуации не редки. Как свести конфликты к минимуму?

- Терпеть, с любовью смиряться друг перед другом, «носить тяготы друг друга»;
- стремиться к единству в браке;
- уметь обсуждать все вопросы семейной жизни и простые, и сложные.
- Стремиться не замечать мелких недостатков и проблем, а крупные, уметь спокойно обсуждать.
- Будем помнить, что гораздо легче не ввязываться в конфликт, чем потом решать его последствия.

Чтобы разногласия между мужем и женой не переросли в нечто большее, нужно уметь обсуждать спорные вопросы, искать решение, которое устраивало бы обоих супругов. Приведем небольшую схему ведения спокойного, конструктивного разговора, для преодоления конфликтной ситуации.

1) Вести разговор нужно только в спокойном состоянии духа. Ни в коем случае не пытаться что-то решить в минуту гнева и раздражения. *«Вспыльчивый может сделать глупость...» (Притч. 14:17)*, — говорится в притчах Соломона. Человек в таком состоянии просто неспособен адекватно оценивать ситуацию и вести серьезный разговор, он находится в состоянии «аффекта», за него говорят его гнев и уязвленное самолюбие. «Утро вечера мудренее», почему? В усталом,

раздраженном состоянии очень трудно принять правильное решение. Лучше отложить разговор до подходящего случая. За это время эмоции поулягутся, и решение дастся легче.

2) Не забудьте помолиться перед обсуждением семейной проблемы о ниспослании вам мудрости и спокойствия, а также о том, чтобы Господь помог решить спорный вопрос и примирить супругов.

3) Всегда выделяйте главную проблему, которую нужно решить для достижения мира и единства в семье, не отвлекайтесь на второстепенные вопросы. И помните; мы собрались для того, чтобы найти решение, а не чтобы самоутвердиться, оставить за собой последнее слово, или, не дай Бог, обидеть человека.

4) Необходимо дать понять нашему оппоненту, что он по-прежнему дорог Вам и что собрались вы именно для достижения мира и любви в семье.

5) К разрешению конфликта нужно подходить объективно и беспристрастно, видеть свою вину и не обвинять во всем ближнего.

6) И последнее. В первом пункте было сказано, что перед обсуждением нужно дать некоторое время для успокоения сторон, но и затягивать с серьезным разговором нельзя, отчуждение между супругами может со временем вырасти, и решить проблему будет уже сложнее.

Очень важно понять раз и навсегда: никогда ни наша семейная жизнь, ни наши близкие не будут представлять собой идеал, выдуманный нами. 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.

Нужно принять нашего ближнего таким, какой он есть, со всеми его достоинствами и недостатками. Руганью, ворчанием, криком мы не сможем никого переделать. Повлиять на другого человека у нас получится только тогда, **когда изменимся мы сами**. Если хочешь, чтобы кто-то уважал тебя, хорошо к тебе относился, ты сам должен хорошо, с любовью и