



Гимадиев Адель

# Волонтерский устав жизни

# Гимадиев Адель

## Волонтерский устав жизни

*<https://litres.ru/72791503>*

*SelfPub; 2025*

### Аннотация

Волонтерский Устав Жизни это глубокий духовно-нравственный кодекс. Эта книга манифест нового поколения волонтеров, для которых служение является не хобби, а осознанным выбором и образом жизни. Автор, Адель Гимадиев, предлагает целостную систему, интегрирующую лучшие традиции пионерии и современного добровольчества. В основе Устава шесть фундаментальных Законов (Чести, Дружбы, Заботы, Памяти, Хозяина и Учения) и семь практических Заповедей, которые учат не только эффективно помогать, но и сохранять душевное равновесие, беречь достоинство тех, кому помогаешь, и начинать служение с собственной семьи. Книга включает торжественное обещание, символику, ритуалы и Тропы Добра направления для служения. Это глубокий, вдохновляющий труд о том, как через личную ответственность и малые дела можно изменить к лучшему свою жизнь и жизнь всей страны.

# Гимадиев Адель

## Волонтерский устав жизни

Волонтерский Устав Жизни

Интеграция Пионерии и Волонтерства

Автор: Жизнь Братства, Гимадиев Адель Альбертович

Цель – найти друг друга и сорганизоваться

Преамбула

Мы, добровольцы России, вступая в братство тех, чье сердце отзывается на чужую боль, чьи руки готовы к созидательному труду, принимаем настоящий Устав. Мы верим, что истинная сила народа – во взаимопомощи, уважении к предкам и ответственности за будущее. Этот Устав – не свод правил, а компас, указывающий путь служения.

### I. Законы Волонтера

1. Закон Чести: Волонтер бережет свое доброе имя и достоинство тех, кому помогает. Его слово – твердо, а поступок – чист.

2. Закон Дружбы: Волонтер ищет не клиентов, а братьев и сестер. Он умеет слушать, поддерживать и быть надежным товарищем.

3. Закон Заботы: Волонтер в ответе за свой город, свое село, свой двор. Он видит, кому трудно, и первым спешит на помощь.

4. Закон Памяти: Волонтер знает историю своей Родины,

чтит подвиг предков и хранит традиции. Он связующее звено между поколениями.

5. Закон Хозяина: Волонтер не ждет указаний, чтобы сделать мир лучше. Он сам инициатор и творец добрых дел.

6. Закон Учения: Волонтер постоянно учится: как лучше помочь, как понять другого, как укрепить дух и тело. Он знает, что его главный инструмент – он сам.

## II. Заповеди Братства

· Слушай сердце: Иди туда, где твоя помощь нужнее всего.

· Уважай: Помогая, не унижай. Цени достоинство каждого человека.

· Действуй: Не жди идеальных условий. Начинай с малого – убери мусор, навести соседа, подари книгу.

· Помни о своих: Не забывай о семье и близких. Начни служение с них.

· Гори, но не сгорай: Умей отдыхать, иначе не сможешь дарить свет другим.

· Будь скромн: Делай добро не для славы, а по зову души.

Главная награда – благодарность в глазах другого.

· Служи Отечеству: Любовь к Родине доказывается не словами, а делами. Сделай свой край лучше – и вся страна станет крепче.

## III. Торжественное Обещание Волонтера

«Я, (Фамилия, Имя, Отчество), перед лицом своих товарищей, торжественно обещаю: всюду и всегда творить добро, защищать слабых, уважать старших, беречь природу, хра-

нить традиции моего народа и быть верным сыном/дочерью своей Родины. Служение и честь— да будут девизом моей жизни!»

#### IV. Символика и ритуалы

· Гимн: Песня, которая поется в кругу после трудного, но важного дела. Она напоминает о том, что мы – единое целое.

· Значок/Нашивка: Символ, объединяющий всех волонтеров. Не для выделения, а для узнавания «своих» и напоминания о данном слове.

· Клятва: Произносится при вступлении в ряды волонтерского братства в торжественной обстановке, часто у памятных мест, в присутствии наставников.

· Круг: Традиция собираться в круг после дел для совместного чаепития и разговора «по душам». Здесь делятся трудностями и радостями, здесь рождается настоящая дружба.

· Книга Волонтера: Личный дневник, куда заносятся добрые дела, мысли, размышления и благодарности от людей. Это летопись личного подвига служения.

#### V. Направления Служения (Тропы Добра)

Каждый волонтер выбирает свою «тропу», свой путь служения:

1. Тропа Заботы: Помощь пожилым, детям, тем, кто оказался в трудной ситуации.

2. Тропа Памяти: Поисковая работа, уход за памятниками, запись историй ветеранов, краеведение.

3. Тропа Чистоты: Экологические десанты, благоустрой-

ство дворов, посадка деревьев.

4. Тропа Знаний: Просвещение и обучение, помощь в организации праздников, творческие мастер-классы.

5. Тропа Добра: Любые малые, но важные дела, которые делают мир светлее прямо сейчас.

Эпилог

Быть волонтером – значит сделать выбор. Выбор в пользу совести, а не удобства; в пользу общности, а не одиночества; в пользу любви, а не равнодушия.

Этот Устав – наш общий ориентир. Он не исчерпывает всей полноты нашего служения, но указывает направление. Иди с миром, твори добро и помни: пока мы вместе, пока мы помогаем друг другу – наша земля будет крепка и наш народ непобедим.

Служение. Единство. Честь.

Глава 1. Закон Чести: Волонтер бережет свое доброе имя и достоинство тех, кому помогает. Его слово – твердо, а поступок – чист.

Эта фраза – не красивая метафора, а первый и главный закон добровольца. Он предшествует всем технологиям, графикам и грантам. Честь – это не внешний декорум, а внутренний стержень, который позволяет отличать настоящее служение от профанации. Это то, что останется с вами, когда все отчеты будут сданы, а проекты – завершены.

Суть Закона: Два Крыла Одной Птицы

Закон Чести держится на двух фундаментальных принци-

пах, неразрывно связанных между собой:

1. Внутренняя честь – безупречность ваших личных намерений и действий.

2. Внешняя честь – безукоризненное уважение к достоинству того, кто рядом.

Пренебрежение одним неминуемо ведет к разрушению другого. Нельзя, помогая другому, терять собственное лицо. Но и нельзя, культивируя в себе «чистоту», смотреть на того, кому помогаешь, свысока.

Столпы Закона Чести на практике

### 1. Честь Слова

Для волонтера слово— это валюта, которая ценится выше денег. Оно – мера вашей надежности.

· Что это значит? Вы не даете обещаний, которые не можете выполнить. «Я обязательно приду в четверг» – если сказано, то это становится приоритетом. Вы не бросаете фразы «мы вам поможем» просто для утешения. Вы либо точно знаете, как, либо честно говорите: «Я не уверен, но попытаюсь найти возможность».

· Что делать? Прежде чем что-то пообещать, спросите себя: «Я готов пожертвовать своим временем и ресурсами, чтобы это выполнить?». Учитесь мягко, но твердо говорить: «Нет, я не смогу это сделать качественно», если это противоречит вашим принципам или возможностям.

### 2. Честь Поступка

Ваши действия— это продолжение ваших слов. Они

должны быть чисты не только по результату, но и по мотиву.

· Что это значит? Вы не помогаете для красивой фотографии в отчете или для одобрения куратора. Ваш поступок – это осознанный акт добра, а не средство для саморекламы. Вы не создаете видимость деятельности там, где можно сделать одно, но настоящее дело.

· Что делать? Перед любым действием задайте себе «проверочный вопрос»: «Зачем я это делаю?». Если в ответе есть хоть тень тщеславия, желания манипулировать или вызвать чувство вины у другого – остановитесь. Переосмыслите свой мотив.

### 3. Честь Взгляда (или Неприкосновенность Достоинства)

Это самый сложный и самый важный столп. Он требует от волонтера видеть в том, кому он помогает, не «объект благотворительности», а личность с уникальной историей и неизменным достоинством.

· Что это значит? Вы никогда не унижаете того, кому помогаете, даже неосознанно. Вы не делаете фотографии без согласия, не выставляете напоказ чужую беду, не говорите о своих подопечных в снисходительном или пренебрежительном тоне («бедненький», «несчастненький»). Ваша помощь – это жест уважения, а не жалости.

· Что делать? Всегда представляйте себя на месте этого человека. Хотели бы вы, чтобы вашу трудную ситуацию обсуждали в соцсетях? Чтобы вам помогали с видом превосходства? Помощь должна оказываться на равных: «Я тебе в

этом помогу», а не «Я тебе это сделаю, потому что ты не можешь».

### Искушения, которые проверяют Закон Чести

- Испытание показухой: Сделать фото для отчета важнее, чем просто тихо и качественно помочь.
- Испытание тщеславием: Начать получать удовольствие от роли «благодетеля», ждать беспрекословной благодарности и восхищения.
- Испытание властью: Понять, что твоя помощь дает тебе возможность влиять на жизнь другого человека, и начать этим манипулировать.
- Испытание выгорания: Устав, начать отказываться от данных слов, делать работу спустя рукава, предавая тем самым и тех, кому помогаешь, и самого себя.

### Инструменты для соблюдения Закона

1. Правило 24 часов: Если вы дали слово, но поняли, что не сможете его сдержать, у вас есть 24 часа, чтобы предупредить об этом команду и человека. Честное «прости, я не смогу» лучше, чем молчаливое исчезновение.
2. Внутренний компас: Перед сложным этическим выбором спросите себя: «Какой поступок позволит мне посмотреть в глаза своему отражению завтра?».
3. Рефлексивный дневник: Кратко записывайте в конце дня: «Что я сделал сегодня? Ради чего? Не поступил(а) ли я против своей совести?». Это занимает 3 минуты, но укрепляет дух.

4. Круг доверия: Найдите в вашем братстве человека, с которым можно без страха обсудить свои этические сомнения и получить честную обратную связь.

История из практики

Один волонтер, Саша, помогал одинокой пожилой женщине, Анне Ивановне, с продуктами. Однажды она попросила его не покупать очередную крупу, а вместо этого приобрести ей хороший чай, «как раньше бывал». У Саши в голове вспыхнул конфликт: «В гранте заложены деньги только на базовые продукты! Это нецелевое использование!». Но он посмотрел на Анну Ивановну – не как на «благополучателя», а как на бабушку, которая хочет просто выпить вкусный чай и вспомнить молодость. Он купил чай на свои деньги. Это был не акт нарушения правил. Это был акт уважения к ее достоинству. Он сохранил честь своего слова («я вам помогу») и честь ее личного пространства.

Заключение:

Закон Чести – это не про идеальное поведение. Это про внутреннюю работу, про постоянную проверку себя: «Тот ли путь я выбираю?». Это про то, чтобы после года волонтерства вы могли сказать не «я столько всего сделал!», а «я остался собой и стал чуть лучше». Ваша честь – это единственный актив, который никто и никогда не сможет у вас отнять. Берегите ее пуще всего. Ибо только чистый источник может дать чистую воду.

Глава 2. Закон Дружбы: Волонтер ищет не клиентов, а

братьев и сестер. Он умеет слушать, поддерживать и быть надежным товарищем.

Если Закон Чести – это внутренний стержень волонтера, то Закон Дружбы – это его сердце. Он превращает безличную «оказание услуги» в глубоко человеческие, искренние отношения. Этот закон гласит: мы приходим не для того, чтобы «починить» чью-то жизнь, а чтобы пройти часть пути рядом, как верные спутники.

Суть Закона: От Транзакции – к Отношениям

Современный мир построен на транзакциях: «я плачу – ты оказываешь услугу». Волонтерство, основанное на таком подходе, выхолащивает свою суть. Оно становится социальным сервисом, где есть исполнители и «получатели», но нет главного – любви.

Закон Дружбы призывает нас сменить парадигму:

- Не «клиент», а «сосед», «друг», «бабушка», «дедушка».
- Не «оказание услуги», а «взаимопомощь» и «соразование».
- Не «отработать смену», а «провести время».

Вы не оказываете услугу. Вы приходите в гости к другу, который сейчас нуждается в поддержке.

Столпы Закона Дружбы на практике

1. Искусство Видеть Человека

Прежде чем помочь, нужно увидеть не проблему, а личность.

- Что это значит? Вы пришли не к «одиноким старушке из

квартиры 45», а к Марии Ивановне, которая 40 лет проработала учительницей, вырастила троих детей и обожает рассказывать о своем огороде. Ваша первая задача – узнать ее.

· Что делать? Задавайте открытые вопросы. «Мария Ивановна, а расскажите, каким был наш район раньше?», «Что вас больше всего радует?». Смотрите на фотографии на стенах, отмечайте увлечения. Проявляйте неподдельный интерес.

## 2. Искусство Быть Рядом (Присутствие)

Иногда помощь— это не действие, а тихое, искреннее присутствие.

· Что это значит? Самый ценный друг – тот, с кем можно помолчать. Не нужно навязчиво заполнять паузы разговорами или советами. Можно просто пить чай молча, смотреть в окно, разделяя тишину и одиночество человека. Это исцеляет.

· Что делать? Отключите внутренний диалог, отложите телефон. Будьте здесь и сейчас. Ваше спокойное, безоценочное присутствие говорит другому: «Ты не один. Я с тобой. Ты важен для меня прямо сейчас».

3. Искусство Быть Надежным Другом— это тот, на кого можно положиться. Чья помощь – не разовый порыв, а постоянство.

· Что это значит? Для одинокого человека важнее не разовая большая помощь, а маленькое, но регулярное действие. Звонок каждое воскресенье. Визит каждую среду. Это рож-

дает чувство безопасности и доверия.

· Что делать? Будьте скромны в обещаниях, но тверды в исполнении. Лучше пообещать звонить раз в неделю и делать это неукоснительно, чем пообещать приезжать каждый день и пропасть после второго визита.

Искушения, которые проверяют Закон Дружбы

· Испытание дистанцирования: Уставая от чужих проблем, хочется выстроить стену, превратить живого человека в безличную «задачу», которую нужно «закрыть». Это защитный механизм психики, но он убивает саму суть служения.

· Испытание «спасательства»: Начать получать удовольствие от зависимости другого человека от вашей помощи, культивировать ее, чтобы чувствовать свою необходимость. Это не дружба, а созависимость.

· Испытание выгорания: Отдавать все свои душевные силы без остатка, не заботясь о себе. Перестать быть «другом» самому себе. А уставший, опустошенный человек не может быть настоящим другом другому.

Инструменты для соблюдения Закона

1. Правило «Сначала сам, потом другой»: В самолете инструкция предписывает сначала надеть кислородную маску на себя, потом на ребенка. Так и здесь: вы можете быть другом другому, только если у вас самих есть внутренний ресурс. Не забывайте отдыхать, восполнять силы.

2. Техника «Чай вместо инструкции»: Приходя к челове-

ку, первым делом предложите не план помощи, а чай. Сядьте и поговорите по душам. Это ритуал, который снимает роли «благодетель-получатель» и создает пространство равных друзей.

3. Дневник отношений: Записывайте не только, что вы сделали (принес продукты, помыл пол), но и что вы узнали нового о человеке, какое у него настроение, о чем он мечтает. Это смещает фокус с действия на личность.

4. Система «Напарников»: Работайте в паре. Обсуждайте с напарником не только организационные вопросы, но и ваши переживания, трудности в общении. Он поможет сохранить искренность и не выгореть.

#### История из практики

Волонтеры «Братства» пришли помочь по хозяйству к ветерану, Николаю Петровичу. Они составили план: помыть окна, купить продуктов. Но за чаем Николай Петрович неожиданно расплакался, вспомнив о погибшем на войне друге. План был немедленно забыт. Два часа они просто молча сидели рядом, держа его за руку. Потом он достал старые фотографии, и они слушали его рассказы. Окна так и не были помыты. Но была совершена главная работа – работа сердца. Они ушли не как исполнители, а как младшие товарищи, которым доверили самое сокровенное. На следующий день они вернулись – уже не «на дежурство», а в гости к другу – и вместе вымыли окна.

Заключение:

Закон Дружбы напоминает нам, что мы лечим не бедность, а одиночество. Не болезни, а тоску. Самые главные ресурсы, которые мы можем предложить, – это не продукты и не деньги, а внимание, время и верность.

Волонтерство, построенное на Законе Дружбы, перестает быть работой. Оно становится образом жизни. Вы обрастаете не клиентами, а новой большой семьей. Вы открываете, что самая великая сила в мире – это не власть и не богатство, а простая, искренняя, братская любовь. Именно она – та живая вода, что способна исцелить и того, кому помогают, и того, кто помогает.

Глава 3. Закон Заботы: Волонтер в ответе за свой город, свое село, свой двор. Он видит, кому трудно, и первым спешит на помощь.

Этот закон превращает абстрактную любовь к Родине в конкретную, осязаемую ответственность за место, где ты живешь, и за людей, которые живут рядом с тобой. Это осознание: твой дом не заканчивается за калиткой. Он простирается на весь подъезд, двор, улицу, район. Если где-то в этом радиусе есть боль и нужда – это и твоя боль тоже.

Суть Закона: От глобального патриотизма – к локальной ответственности

Нельзя любить «вообще Россию». Любовь проверяется конкретными делами на конкретной территории. Закон Заботы – это стратегия малых дел, которая в сумме меняет жизнь целого сообщества.

· Не «где-то есть бедные люди», а «в соседнем подъезде живет одинокая бабушка, которой нужны лекарства».

· Не «нужно помочь детям», а «во дворе сломаны качели, и дети из 3-го подъезда могут пораниться».

· Не «кто-то должен», а «я вижу – значит, это моя ответственность».

Ваша Родина – это не только Красная площадь. Это и ваша скамейка у подъезда. И вы в ответе за то, что на ней происходит.

### Столпы Закона Заботы на практике

1. Принцип «Свой-Чужой» (Отсутствие равнодушия) Волонтер, живущий по этому закону, отменяет в своем сердце категорию «чужой». Все, кто живет в радиусе его досягаемости, – его соседи, его круг ответственности.

· Что это значит? Вы не проходите мимо плачущего ребенка во дворе, потому что «это не мой». Вы не игнорируете груды мусора у парадной. Вы замечаете, что старик с третьего этажа второй день не забирает газету из почтового ящика.

· Что делать? Воспитывайте в себе «внимательный взгляд». Совершая обычную прогулку, сознательно смотрите по сторонам. Что изменилось? Кому может быть нужна помощь? Это не паранойя, а навык активного, участвующего наблюдения.

### 2. Принцип «Зрячих глаз» (Видеть неочевидное)

Нужда часто бывает тихой и стыдливой. Она не кричит, а прячется.

· Что это значит? Мало заметить очевидное (инвалида-колясочника). Гораздо важнее разглядеть неочевидное: мать-одиночку с тремя детьми, которая не подает вида, что не справляется; подростка, который днями бродит один, потому что его травят в школе; пожилого человека, который экономит на еде, чтобы купить дорогие лекарства.

· Что делать? Выстраивайте доверительные отношения с «узлами» социальной сети вашего района: с консьержкой, участковым, продавцом в местном магазине. Часто они знают гораздо больше официальных органов. Будьте тем человеком, к кому можно подойти и тихо попросить о помощи.

3. Принцип «Первого шага» (Инициатива вместо ожидания)

Волонтер Заботы не ждет, когда его позовут. Он видит потребность – и действует.

· Что это значит? Вы не ждете собрания ТСЖ, чтобы предложить убрать двор. Вы не ждете, пока социальные службы обнаружат одинокого старика. Вы берете мешок для мусора и идете убирать. Вы покупаете лишнюю буханку хлеба и стучитесь к соседу, чтобы просто поинтересоваться, как его здоровье.

· Что делать? Развивайте в себе «мышцу инициативы». Начните с самого малого. Увидели мусор – поднимите. Услышали, что кому-то тяжело – предложите помощь. Не думайте о глобальных проектах. Действуйте здесь и сейчас в зоне своей непосредственной досягаемости.

## Искушения, которые проверяют Закон Заботы

- Испытание «спасителя мира»: Пытаться объять необъятное и помочь сразу всем. Это ведет к быстрому выгоранию. Помните: ваша зона ответственности – ваш двор, ваша улица, ваш подъезд. Изменение одного двора ценнее тысячи нереализованных планов по спасению всего города.
- Испытание цинизма: Столкнувшись с неблагодарностью или сложностью проблемы, сказать: «Да кто ж это все изменит? Все равно ничего не получится». И опустить руки.
- Испытание делегирования: Всегда перекладывать ответственность на кого-то другого: «власти должны», «управляющая компания пусть делает», «соцзащита разберется».

## Инструменты для соблюдения Закона

1. «Карта Заботы» вашего района: Возьмите обычную карту местности или нарисуйте схему от руки. Отмечайте на ней места, где нужна помощь: одинокие старики, многодетные семьи, аварийные качели, разрушенная лавочка, заброшенная клумба. Это превратит абстрактную «заботу» в конкретные задачи.

# 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.