

ДЖОНАТАН ПОКЛУДА
И КЕВИН МАККОНАХИ

ДОЛГО И СЧАСТЛИВО



18+



как найти спутника на всю жизнь,
пока другие просто ходят на свидания


БОМБОРА

**Джонатан Поклуда
Кевин Макконахи**

**Долго и счастливо. Как
найти спутника на всю
жизнь, пока другие
просто ходят на свидания**

**Серия «Хранители любви. Книги,
которые помогут сберечь отношения»**

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73116963

*Долго и счастливо. Как найти спутника на всю жизнь, пока другие
просто ходят на свидания / Джонатан Поклуда, Кевин Макконахи ;*

[перевод с английского Э. И. Мельник]: Эксмо; Москва; 2026

ISBN 978-5-04-238563-6

Аннотация

**НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ
СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ
ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ
ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ
ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.**

«Любовь с первого взгляда» – правда или миф?

Соцсети и фильмы рассказывают сказки об «идеальных отношениях» и «той самой любви», но в реальности эти сценарии не работают. Джонатан Поклуда, пастор и наставник, выслушал тысячи молодых людей, переживших боль, одиночество и разочарование, вызванные современной культурой свиданий. Вместе с соавтором Кевином Макконахи он разоблачает 12 главных иллюзий, которые мешают построить счастливые, зрелые отношения.

Вы узнаете:

- почему поиски «идеальной пары» заводят в тупик;
- как соцсети и ромкомы формируют ложные ожидания;
- какие «правила знакомств» на самом деле вредят;
- что говорит о любви библейская мудрость, проверенная веками.

Это не очередной «гайд по свиданиям», а честный разговор о том, почему вы до сих пор одиноки, и практичный путь к осознанному и крепким отношениям.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Примечание переводчика	8
Отзывы	10
Вступление	15
Конец ознакомительного фрагмента.	18

**Джонатан Поклуда.
Кевин Макконахи
Долго и счастливо. Как
найти спутника на всю
жизнь, пока другие
просто ходят на свидания**

*Тому, с кем порвали отношения и кто чувствует
себя одиноким.*

*Любому, кто ищет путеводитель для
знакомств.*

*Безнадежному романтику, еще не утратившему
надежды.*

Это написано для вас.

Джонатан Поклуда



Серия «Хранители любви. Книги, которые помогут сб-
речь отношения»

Jonathan Pokluda

Outdated: Find Love That Lasts When Dating Has Changed

Copyright 2021 by Jonathan Pokluda

Originally published in English under the title Outdated by
Baker Books, a division of Baker Publishing Group, Grand

Rapids, Michigan, 49516, U.S.A.

All rights reserved.

Перевод с английского Э. И. Мельник



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

© Мельник Э.И., перевод на русский язык, 2026

© Тамкович О.Ю., художественное оформление, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Примечание переводчика

Английское слово *dating* (амер. *dayting*) – в русской транскрипции «дейтинг» – в «Сексологической энциклопедии» на academic.ru имеет следующее толкование:

«Договоренность, встреча (раньше: свидание). Особое значение дейтинг имеет для молодежи, т. к. количество “свиданок”, которых должно быть как можно больше, свидетельствует о том, что человека любят, желают. Инициатива чаще всего исходит от юноши, но и девушки все больше проявляют готовность добиваться того, кто им нравится. Молодые люди встречаются, чтобы вместе пойти в кино, на дискотеку, спортивные соревнования, поп-концерт или просто чтобы пообщаться. Дейтинг не налагает никаких обязательств: если люди чувствуют, что гармонии между ними не возникает, они ищут кого-то другого. Иногда возникают любовные отношения. Они целуются, любезничают (некинг) и спят друг с другом. Если между партнерами возникают стабильные отношения, то все остальные встречи становятся неважными. Слово “дейтинг”, пришедшее из американского английского, в последнее время, по крайней мере в немецкоязычных странах, почти вышло из употребления, т. к. у молодежи изменились формы установления контактов и ценностные представления об отношениях между партнерами».

Именно такое смысловое наполнение этого термина ав-

тор книги называет *Outdated* – букв. «устаревшим» – прямо в ее оригинальном заглавии, коварно используя игру слов и приводя в уныние переводчика, поскольку в русском языке нет однозначного и краткого аналога для слова *dating*, а транскрибированное заимствование «дейтинг» в основном используется для обозначения поиска потенциальных партнеров (главным образом сексуальных) через специальные приложения и сайты знакомств. Но уже из определения «Сексологической энциклопедии» очевидно, что одним словом (или даже двумя) в переводе не обойтись, и в зависимости от конкретного контекста оригинальное *dating* в тексте книги означает: *устройство личной жизни; поиски пары/партнера; поиски спутника/спутницы жизни; знакомства; ухаживания; свидания; дейтинг (тот самый онлайн); построение отношений* и т. д. Поэтому переводчик, переведя дух и отринув уныние, которое есть один из смертных грехов, просит читателя учесть этот маленький нюанс и просто помнить, что во всех подобных случаях речь идет об одном исходном *dating*, который, по мнению автора, морально (буквально!) устарел и нуждается в апгрейде, а если серьезно – то в настоящем духовном возрождении.

ОТЗЫВЫ

«Каждый из моих знакомых христиан, еще не вступивших в брак, ищет совета по устройству личной жизни. Как правильно делать это в наши дни при всех технологиях и в условиях современной культуры – вот главная тема дискуссии, и, если говорить честно, Джей-Пи – главный эксперт по ней. В этой книге Джей-Пи со свойственными ему добротой, состраданием и вдумчивостью знакомит читателя с божественной мудростью, которая ведет нас к таким отношениям с Богом, другими людьми и самими собой, которые нужны нам на самом деле».

Энни Ф. Даунс, автор бестселлера «100 дней до смелости» (100 Days to Brave) и ведущая подкаста That Sounds Fun

«Современный способ устраивать личную жизнь уже морально устарел. Он причиняет боль, создает проблемы и ведет к непониманию и разочарованиям. В своей книге Джей-Пи показывает читателю, что Библия полна мудрых принципов, которыми можно руководствоваться, чтобы не только обрести любовь на всю жизнь, но и получить радость и удовольствие в процессе. Некоторые люди думают, что самый верный путь устройства личной жизни – не отставать от модных тенденций. В действительности же пользу вам принесут

неустаревающие секреты отношений, собранные в этой книге».

Кайл Айдлман, автор книг «Не фанат» (Not a Fan) и «Не сдавайтесь» (Don't Give Up)

«В сфере знакомств и отношений все изменилось, и я не нашла бы для вас в этом море лучшего штурмана и навигатора, чем Джей-Пи. Он – готовый лидер для следующего поколения».

Дженни Аллен, автор бестселлера по версии New York Times «Вон из головы» (Get Out of Your Head), основатель и идейный вдохновитель женской евангельской организации IF: Gathering

«Если вы хотите найти спутника или спутницу жизни, эта книга вам просто необходима! Джей-Пи не устает напоминать читателю об истине, которую безусловно стоит использовать как позицию, в то же время помогая разоблачать ложь об отношениях, которой пичкает потребителя наша культура. Да, можно устраивать свою личную жизнь – и одновременно прославлять Бога! Да будет его книга вашим проводником в этом путешествии!»

Джейми Айви, автор книг-бестселлеров и ведущий подкаста

«Непонимание и разочарование – два главных слова, которые я слышу в разговорах молодых людей о знакомствах и отношениях в современных условиях. Однако в этой сфере не так уж много мудрых или благонадежных советчиков. Вот почему я обожаю книгу Джей-Пи. Эта книга одновременно сильная, тактичная,

мудрая и вдохновляющая. Мы должны начать по-новому смотреть на все, что связано со знакомствами и отношениями, и Джей-Пи предлагает нам такой новый взгляд в своей удивительной книге».

Джеффферсон Бетке, автор книги «Верни себе свою семью» (Take Back Your Family)

«Одно ясно наверняка: в современной культуре сфера знакомств и отношений запутанна, искажена и часто полна разочарований и фрустрации. Что-то необходимо менять. Книга предлагает четкий, практичный и надежный план для поиска спутника жизни новым способом. Не боясь показаться слишком прямолинейным, Джей-Пи с невероятной откровенностью развенчивает главные мифы о знакомствах и свиданиях, бытующие в сегодняшней культуре, и замещает их убедительной, способной изменить вашу жизнь истиной. Если вы одиноки, в поиске или стараетесь построить отношения, вам просто необходимо держать эту книгу под рукой».

Кейт Уорман, автор книги «Спасибо, что отверг меня» (Thank You for Rejecting Me), коуч по отношениям и основатель подкаста Heart of Dating

«Ах, если бы я мог вернуться в прошлое и подарить эту книгу самому себе в свою бытность студентом колледжа! Житейская мудрость и проницательность Джей-Пи избавили бы меня от огромного количества ненужной боли. Перед вами настоящий учебник по знакомствам и отношениям, обогащенный мудростью

Священного Писания, проникнутый надеждой и подкрепленный реальным жизненным опытом. Я рекомендую эту книгу каждому! Прошу вас рассматривать эту книгу для обязательного чтения, которое принесет вам радость. Нет необходимости рисковать, бесконечно плутая в пути, в то время как Джей-Пи протягивает вам готовую карту. Держите этот бесценный источник под рукой всю свою молодость».

*Тимоти Атик, исполнительный директор
внеконфессиональной миссии Breakaway Ministries*

«После главного решения в вашей жизни – следовать за Иисусом – следующим по важности является выбор человека, с которым вы вступите в брак. Эта книга – обязательное чтение для любого, кто хочет успешно ориентироваться в мире любви, секса, знакомств и брака».

*Дэвид Марвин, руководитель The Porch («Паперть») –
движения молодых христиан в Далласе*

«Это ценный ресурс для тех, кто барахтается в бурных водах знакомств и отношений сегодняшнего мира! Мой друг Джей-Пи озвучивает те трудности, с которыми сталкиваются многие люди в поисках спутника жизни, и дает полезные конкретные рекомендации, показывающие, как именно нужно менять ландшафт этой сферы жизни в лучшую сторону».

*Бен Стюарт, пастор Городской церкви Страстей Господних
(Passion City Church DC) и автор книги «Одиночки, в*

отношениях, помолвлены, женаты» (Single, Dating, Engaged, Married)

Вступление

Каждый хочет быть любимым.

Не могу представить себе более верного умозаключения о человеческой натуре. Пожалуй, это наше самое большое желание. Хотя я и раньше это знал, во всей полноте эта истина открылась мне, когда на моих глазах тысячи людей в возрасте от двадцати до сорока лет каждый вторник теснились в зале, чтобы помолиться и послушать библейские учения на собраниях, получивших название «Паперть»¹. Причина, по которой столь многие желали посещать «Паперть» в дополнение к регулярным воскресным службам, заключалась в том, что эти вторничные вечера были посвящены актуальным темам и вопросам для людей этой возрастной группы. В проповедях говорилось о таких вещах, как карьерные решения, управление финансами, поиск цели в жизни, оказание положительного воздействия на мир своими поступками, преодоление зависимостей. Никакие темы не считались там запретными, и мы не только наставляли свою аудиторию с помощью библейских текстов, но и затронули за эти годы практически все возможные вопросы.

Однако была одна тема, которая всегда выделялась на фоне остальных.

¹ Паперть (от англ. *the Porch*) – площадка перед входом в христианский храм, куда обычно ведет несколько ступеней. – Прим. ред.

Примерно раз в год мы проводили серию собраний, посвященных знакомствам и отношениям. И эти проповеди неизменно оказывались самыми предвкушаемыми, самыми посещаемыми, самыми обсуждаемыми в году. Мы организовывали прямую трансляцию всех своих выступлений онлайн, публиковали их в виде подкастов, и эти беседы всегда набирали наибольшее число просмотров и скачиваний. В следующие после собрания дни к нам подходили с просьбами дать совет, писали или звонили с вопросами столько людей, что приходилось продлевать каждую серию по этой теме еще на неделю, чтобы посвятить один вторник исключительно ответам на вопросы, сыпавшиеся как из рога изобилия. Я десять лет неизменно наблюдал повторение этой картины на «Паперти» из раза в раз, а год назад переехал в университетский городок, чтобы руководить другой церковью, которая тоже проводит еженедельные молитвенные собрания для молодежи, – и там происходит то же самое. Я даже начал вести еженедельную рубрику вопросов и ответов на своей странице в соцсетях. И хотя люди имеют право спрашивать буквально о чем угодно, в итоге каждую неделю я получаю сотни вопросов об отношениях и знакомствах.

Иными словами, ни одна другая проблема из тех, с которыми сегодня сталкиваются люди, не состоящие в браке, – как и вообще ничто другое во всем человеческом опыте, – не вызывает такого огромного интереса, страха, растерянности, любопытства, сомнений и не причиняет такой боли, как

попытки устройства личной жизни. Это область, в которой одиноким людям особенно нужна помощь.

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.