

ГЕРІ СМОЛІ



ПІЗНАЙ
СВОЮ
ДРУЖИНУ

ГЕРІ
СМОЛІ

ПІЗНАЙ СВОЮ ДРУЖИНУ

ЛЬВІВ
МОНАСТІР МОНАХІВ СТУДИТСЬКОГО УСТАВУ
ВИДАВНИЧИЙ ВІДДІЛ «СВІЧАДО»
1999

Переклад за виданням: Gary Smalley. For Better or for Best.
Zondervan Corporations, Grand Rapids,
Michigan, USA, 1992.

УДК 173.1
ББК 87.715.5+88.56
С 50

Перекладач *Наталія Щиглевська*
Художнє оформлення *Лада Маруняк*

Смолі, Гері
С 50 Пізнай свою дружину/ Пер. з англ. Н. Щиглевської.
Львів: Свічадо, 1999. – 160 с.
ISBN 966-561-134-8

Щасливе подружжя – це не випадковість. Його запорукою є випробувані принципи, без дотримання яких добрі, щирі стосунки неможливі.

Автор, відомий фахівець у подружніх справах і чоловік зі стажем, намагається показати, що подружжя – серйозна річ, яка вимагає постійної роботи над собою обох партнерів. Ця книжка, як видно із назви, призначена для чоловіків. Поради і невеликі «хитрощі», які пропонує автор, допоможуть чоловікові й відповідно дружині розкрити у подружжі всі свої здібності і можливості.

Книжка призначена для широкого кола читачів.

ББК 87.715.5+88.56

С $\frac{0403000000-24}{561-99}$ Без оголошення

ISBN 966-561-134-8

© The Zondervan Corporations,
Grand Rapids, Michigan, USA,
1982.

© Монастир Монахів Студитського
Уставу, укр. видання, 1999.

ЗМІСТ

Вступне слово дружини автора	7
Якби я знав	8
1. Як ви відштовхуєте від себе дружину, не знаючи цього	9
2. Скажи мені, де заховане почуття... ..	25
3. Якщо ви не завоюєте своєї дружини, ви будете переможеним	39
4. Дружина потребує вашої розради, а не повчання	53
5. Навіть із найважчої ситуації є вихід	65
6. Є щось таке, чому не може протистояти жодна жінка	91
7. Що в чоловікові найбільше приваблює жінку?	101
8. Якщо ви не створите дружині безпеки, ви залишитеся ні з чим	109
9. Сварки? Є кращий вихід!	121
10. Щасливий шлюб – легше, ніж ви думаєте!	133
11. Ви хочете мати ідеальну жінку?	143
12. Обережно! Це може статися і з вами!	157

*Ця книжка присвячена моїй коханій дружині
і моїм дітям: Кері, Грегу і Міхаелю.*

ВСТУПНЕ СЛОВО ДРУЖИНИ АВТОРА

У нашій багаторічній роботі
з подружніми парами
ми з Гері дійшли висновку,
що одноразових проблем не буває.
Деякі пари полегшено зітхають, дізнавшись,
що більшість чи навіть усі подружжя
мають подібні проблеми. Тому вирішення,
яке знаходить одна пара,
може бути успішним також і для інших.
Ви можете бути впевнені,
що ви не перший чоловік в історії людства,
котрий має проблеми,
з якими на разі не може справитися.
Поради, які Гері дає в цій книжці,
зробили щасливішим не тільки наш шлюб,
а й мали успішне застосування
для багатьох інших подружніх пар.
Коли ви почнете використовувати
запропоновані вам «інструкції»,
ваші подружні стосунки стануть
глибшими і багатшими.

НОРМА СМОЛІ

ЯКБИ Я ЗНАВ...

Запропонувавши Гері написати «Книжку для чоловіків», я знав, що він має добрий матеріал, але я навіть не підозрював, який великий вплив це матиме особисто на мене. Я був десять років одружений і вважав себе майже ідеальним чоловіком. Згодом, коли ми з Гері опрацьовували зібраний матеріал, я щоразу переконувався, що навіть при дуже великому бажанні мене не можна назвати добрим чоловіком. Я задовільняв матеріальні і деякі фізичні потреби своєї дружини — тільки й усього.

Детальніше ознайомившись зі зібраними матеріалами, я усвідомив, що протягом років нехтував багатьма емоційними потребами своєї дружини. Роками вона мусила терпіти чоловіка, який своєю черствістю і байдужістю з дня на день завдавав їй болю, бо її найглибші бажання і потреби залишалися непоміченими.

Я щиро вдячний за все те, чого навчився протягом цих двох місяців. Нарешті я побачив, яка прекрасна моя дружина. Я поставив собі за мету стати чоловіком, якого вона справді заслуговує. Ця книжка не лише відкрила мені очі на мою дружину, на її потреби, а й вказала конкретні шляхи до задоволення цих потреб. Навіть якщо ви не використаєте з цієї книжки й половини з того, що використав я, це буде найцінніша книжка про шлюб, яку вам доводилося коли-небудь читати.

СТІВ СКОТ

ЯК ВИ ВІДШТОВХУЄТЕ ВІД СЕБЕ ДРУЖИНУ, НЕ ЗНАЮЧИ ЦЬОГО

*«Ви, чоловіки, живіть розумно
разом з вашими жінками»
(1 Пт. 3, 7)*

На іншому кінці телефонного проводу промовляв тремтячий голос: «Ви повинні мені допомогти. Вона подала проти мене судовий позов». Георг' прийшов до мене по допомогу, коли їхні з дружиною стосунки були вже остаточно розірвані. «Ми одружені вже понад двадцять років, а зараз вона не пускає мене додому. Я просто не можу дозволити, щоб вона так поводитися зі мною після всього, що я зробив для неї. Ви можете допомогти нам, щоб ми знову були разом?»

Перш ніж відповісти на це запитання, я хотів поговорити з його дружиною. «Ви не повинні розмовляти з Барбарою ні в якому разі. Якщо ви скажете, що маєте якийсь стосунок до мене, вона відразу ж покладе слухавку».

«Дотепер ще жодна жінка не відмовлялася розмовляти зі мною, — запевнив я його. — Що ж, перевірмо, чи вона погодиться. Який у вас номер телефону?»

Чесно кажучи, почуте видалося мені настільки безнадійним, що я засумнівався, чи не буде вона першою жінкою, яка не захоче розмовляти зі мною про свої подружні проблеми. Але мої сумніви виявилися безпідставними — вона була більш ніж готова говорити про свої проблеми.

«За яких обставин ви були б готові знову повернутися до свого чоловіка? Що мало б статися, щоб ви спробували налагодити свої стосунки?» Це саме питання я ставив і багатьом іншим дружинам, які стверджували, що не хочуть нічого чути про своїх чоловіків.

Її відповідь була символічною: «На це питання немає відповіді. Він найгірший чоловік у світі, і я навіть не припускаю думки знову бути разом з ним. Я більше не можу терпіти його характеру і його поведінки. Судовий позов «розставить всі крапки над «і», — сказала вона. — Тримайте його подалі від мене!»

Я запитав, чи вона може сказати, як чоловік ображав її. Отримавши відповідь, я подумав: «Виглядає, що він не дуже чуйний і ніжний чоловік».

Потім я ще раз попросив її зосередитися і подумати, що мало б змінитися, щоб вона погодилася зберегти їхній шлюб.

«Мало б змінитися дуже багато», – відповіла вона. По-перше, він дуже деспотичний і постійно її критикує. По-друге, він критикує кожен її крок, так, наче вона його власність. По-третє, він нехтує її почуттям гідності, постійно глузуючи з неї. І, по-четверте, він ніколи не має часу вислухати її, хоч для роботи й інших справ у нього завжди достатньо часу. Крім того, він постійно стежить за нею, позбавляючи її елементарної свободи.

«Але не створюйте собі ілюзій», – сказала вона. – Що б не сталося, я не заберу заяви про розлучення».

Переповідаючи ці скарги Георґу, я розумів, що торкаюся болючої теми. Він захищався і звалював усю вину на дружину. Я дав йому змогу висловитися, а потім запитав: «Ви хочете, щоб ваша дружина повернулася до вас?»

«Так, я все зроблю, щоб вона повернулася», – сказав він. «Добре, я завжди готовий допомогти тому, хто хоче навести лад у своєму житті. Але якщо ви сумніваєтеся у своєму намірі, то відразу скажіть мені про це. Будьмо максимально відвертими». Він ще раз пообіцяв, що хоче змінитися, але дотримав цю обіцянку лише до таких моїх слів: «Ми повинні щось зробити, щоб змінити ваш власницький характер».

Він почав кричати і захищатися, і я серйозно засумнівався, чи він коли-небудь буде готовий до необхідних змін.

«Я ще ніколи в житті не бачив такої сварливої людини», – вигукнув я.

Він миттєво заспокоївся і відповів: «Я не такий від природи. Власне, я дуже м'яка людина. Можливо, це лише маска, бо насправді я не грубіян. Мені, навпаки, здається, що інші грубіянять мені».

«Я думаю, що ми обидва говоримо про двох різних людей, – відповів я. – Я не впевнений, що, будучи вашою дружиною, зміг би терпіти вашу зверхню поведінку».

Це примусило його задуматися. Він поговорив зі своїми друзями, і вони разом помолилися, щоб Господь дав йому добрий розум. Потім він прийшов до мене в бюро. Він уже зрозумів свої помилки і був готовий змінитися.

«Якщо ви справді любите свою дружину, то ви повинні продемонструвати це вже зараз, під час процесу розлучення», – сказав я. Оскільки ми порушили цю тему, він сказав, що повинен знайти собі доброго адвоката, бо дружина вже встигла це зробити.

«Ні, – заперечив я. – Якщо ви хочете повернути собі дружину, то ви повинні відмовитися від адвоката». (Я даю таку пораду не в усіх випадках, але, беручи до уваги його ситуацію, я вважав, що в нього буде більше шансів повернути її любов, якщо він знехтує послугами адвоката).

«Ви, напевно, збожеволіли, – заперечив він. – Вони ж позбавлять мене всіх засобів до існування».

Він ніяк не погоджувався відмовитися від адвоката, мотивуючи це тим, що почуватиметься беззахисним.

Процес розлучення відбувався при зачинених дверях. Ми з двома товаришами чекали на Георга у вестибюлі. Коли він вийшов із залу судового засідання, то збуджено повідомив, що дружина вимагає утримання в розмірі 20 відсотків від його прибутків. «20 відсотків! Я ніколи на це не погоджуся», – кричав він.

Я знову запитав його: «Ви хочете повернути свою дружину?» Він знову кивнув. «Тоді дайте їй 25 відсотків». Я нагадав йому, що зараз дуже зручний момент продемонструвати їй пошану і любов.

Із залу судового засідання він вийшов розлучений, але це тривало недовго...

Через кілька місяців я зустрів його в крамниці. «Ми з дружиною знову одружилися», – сказав він зворушено. «Спочатку я подумав, що ви божевільні, коли ви порадили мені так багато зробити для дружини. Я навіть не думав, що здатен на це, – продовжував він. – Спочатку я мусив пересилити себе. Я робив це лише тому, що ви сказали: «Бог винагороджує тих, які йдуть його дорогою». Але, знаєте, це справді дивно. Я чиню так протягом трьох місяців, і це приносить мені задоволення».

Він навів мені кілька прикладів, як він зараз поводить себе зі своєю дружиною.

Коли вона була у відрядженні, він написав їй короткого листа, у якому говорив, що дуже кохає її і зараз хотів би бути поруч з нею. Він дав їй кілька практичних порад стосовно подорожі і поклав у конверт гроші.

Георг зрозумів, що його дружина – неповторна особистість, до якої треба ставитися з великою пошаною і увагою, так, ніби в неї на чолі написано: «Обережно – скло!»

Він знайшов спосіб, як повернути любов у вже розлучене подружжя – поважати іншу особу. У третьому розділі ми детальніше зупинимося на цій темі. Але перш ніж говорити про відродження любові в розлученому подружжі, наголосимо на двох основних причинах розлучень.

Дві причини розлучення

Чоловіки і жінки одружуються, маючи нечітке уявлення про подружнє життя і недостатнє його розуміння

Якось я запитав одну студентку, з яким чоловіком вона хотіла б одружитися. «Я хочу чоловіка, який розповідає анекдоти, гарно співає і танцює, а ввечері сидить вдома». «Те, що ви бажаєте, – це не чоловік, а телевізор», – відповів я. Уявлення молодих жінок про чоловіка часто пояснюють, чому подружжя розлучається. Ми одружуємося з нереальними сподіваннями і дуже часто обмеженою, якщо взагалі наявною, здатністю співжити з іншими.

Більшість з нас має дуже невиразне уявлення про те, що насправді потрібно нашому партнерові.

Хіба це не іронія: щоб стати слюсарем-водопровідником, треба протягом трьох років здобувати знання. А для шлюбу потрібно лише двоє наречених і деколи тест на кров. Оскільки більшість з нас під час навчання не здобули основ спілкування, то, одружуючись, багато чоловіків не мають «зеленого поняття», як зберегти взаємне кохання. Коротко кажучи, більшість чоловіків просто не знає, як треба любити дружину, щоб обом бути щасливими.

Недавно я запитав п'ятьох розлучених дружин: «Чи ви б погодилися знову одружитися зі своїм чоловіком, якби він гарантував вам постійну любов і повагу?»

І незалежно одна від одної всі вони відповіли: «Зви-

чайно, я б погодилася». Але, на жаль, жодна з них не мала надії, що чоловік коли-небудь зміниться.

Оскільки я особисто знав одного з цих чоловіків, то мусив погодитися з його дружиною: це був справді безнадійний випадок. Він міг би повернути собі дружину, якби захотів цього. Але, на жаль, він не був зацікавлений навчитися цього.

«Він не розуміє, що багато жінок реагують так, як щенята», – пояснила мені одна жінка. «Якби він повернувся і був ніжний, люблячий, чуйний зі мною, я б відразу погодилася ще раз вийти за нього заміж».

Як сумно, що ми, чоловіки, не знаємо, як можемо повернути своїх дружин або як з самого початку не допустити того, щоб їх втратити. Як ми можемо здобути їхню прихильність, повагу, любов, якщо не знаємо, з чого розпочати. Багато чоловіків не хочуть навчитися відродити свій зруйнований шлюб і вибирають інше, сьогодні таке популярне рішення – розлучення.

Ми порушуємо закони, які регулюють стосунки в подружжі, а потім дивуємося, що шлюб невдалий. Але ми не будемо дивуватися, якщо за законами аеродинаміки літак з одним крилом зазнає авіакатастрофи.

Уявіть, що ви – інженер космонавтики при НАСА. Ваше завдання – забезпечити політ кількох астронавтів на Місяць. Коли астронавти подолали половину відстані, щось раптом зламалося. Вам же не спаде на думку відмовитися від цілого проекту лише тому, що щось поламалося. Ви разом з іншими інженерами мали б порадитися, ще раз занести в комп'ютер інформацію, вникнути в суть проблеми і виправити помилку, щоб космічний корабель міг продовжувати свою мандрівку. Або візьмімо інший приклад. Якщо ваш бізнес не вдається, ви ж не відмовитесь від нього. Ви просто щось зміните, щоб у майбутньому уникнути подібних проблем.

Ваш шлюб, як і космічний корабель, підпорядкований законам, дотримання яких забезпечує вам успіх, а порушення – поразку. Якщо ви знехтуєте цими законами, то ви і ваша дружина зіб'єтеся з правильного курсу. Якщо ж ви зрозумієте, які закони і принципи подружнього життя ви порушили, і виправите цю помилку, то у вас все владнається.

Чоловіки і жінки не розуміють загальних відмінностей між статями.

Наважуся стверджувати, що більшість проблем у шлюбі виникає через те, що чоловіки і жінки абсолютно різні. Відмінності (емоційні, психічні і фізичні) настільки значні, що без взаємних зусиль з боку чоловіка і жінки щасливе подружжя майже неможливе. Один відомий психіатр якось сказав: «Я вивчав жінок протягом 30 років і зараз запитую себе: «А чого вони, власне, хочуть?» Якщо він дійшов до такого висновку, то можете уявити, як мало ми знаємо про своїх дружин.

Деякі з цих відмінностей вам відомі, але багато з них можуть вас, напевно, вразити. Чи ви, наприклад, знали, що кожна клітина «чоловічого» організму має іншу комбінацію хромосом, ніж та сама «жіноча» клітина. На думку доктора Джеймса Добсона, це є достатнім доказом того, що центр емоцій у мозку чоловіка розміщений інакше, ніж у жінки. Ці відмінності свідчать, що чоловіки і жінки емоційно та психічно абсолютно різні. У наступному розділі ми детальніше зупинимося на деяких загальних відмінностях між чоловіком і жінкою.

Відмінності на рівні психіки й емоцій

1. Жінки схильні бути більш «особистими», ніж чоловіки. Вони виявляють глибокий інтерес до людей і їхніх почуттів. Чоловіки ж цікавляться практичним боком справи і намагаються пізнати її за допомогою логіки. Чоловіки схильні до боротьби і завоювань, до прагнення панувати, тому вони виявляють великий інтерес до таких видів спорту, як футбол і бокс.

Чому жінка не так пристрасно цікавиться боксерськими боями? Бо щирі, приятні стосунки виникають, як правило, не на рингу. А чи не відбувається в багатьох сім'ях під час відпустки подібна картина: його мета – проїхати за день 700 кілометрів, вона ж з радістю робитиме зупинки, щоб відпочити, випити кави чи просто порозмовляти. Він усе це вважає даремним марнуванням часу, бо це загрожує здійсненню його задуму.

Чоловіки, як правило, мають малий інтерес до стосунків і навіть обмежене уявлення про них. Тому більшість тих, хто купує книжки про подружнє життя, – це жінки. Саме вони виявляють бажання пізнати Бога і ходять до Церкви. Якщо чоловік зрозуміє, що його дружина від природи має більший дар до взаємин, то це може спонукати його приділяти більше уваги сім'ї і дітям.

Чи вам відомо, що природна здатність вашої дружини налагоджувати стосунки може допомогти вам виконувати дві Божі заповіді, які Христос назвав основними, а саме – любити Бога і ближнього (Мт. 22, 36-40)? Христос сказав, що, виконуючи ці дві заповіді, ми виконуємо всі. Ще раз подумайте над цим. Ваша дружина має Богом даний дар і здатність допомагати вам у налагодженні взаємин у цих двох аспектах. Бог знав, що ви потребуватимете цієї особливої допомоги, бо Він сказав: «Не добре чоловікові бути самому, дам йому помічницю» (Бут. 2). Якщо ви дозволите, ваша дружина створить новий гармонійний світ, у якому буде місце для спілкування і щирих стосунків.

2. У книжці «Мистецтво розуміти свого партнера» доктор Сесі Осборн пише, що жінки ототожнюють себе з людьми, з якими вони знайомі, і з речами, які їх оточують. Між ними й оточуючим світом виникає своєрідна аура взаємопроникнення. Чоловіки також мають стосунки з іншими людьми і потрапляють в різні обставини, але вони ніколи не дозволять, щоб це заторкнуло їхню самотність. Вони завжди зберігають дистанцію. Тому жінку так легко може поранити те, що хтось критикує її дім, адже вона вважає його частинкою себе самої. Жінки реалізують себе в щирих стосунках, а чоловіки – у професії.
3. Через емоційне ототожнення з людьми й оточенням жінка потребує більше часу, щоб звикнути до змін, які можуть вплинути на стосунки. Чоловік логічно сприймає переваги змін і протягом кількох хвилин звикає до них. У жінки це відбу-

вається по-іншому. Оскільки вона бачить безпосередні наслідки змін, наприклад, переїзду, то їй потрібен час, щоб звикнути до нової ситуації, перш ніж вона зможе усвідомити її переваги.

4. У чоловіків агресивність виявляється через фізичну силу, а в жінок – через слова.

Фізичні відмінності

На думку доктора Пауля Попное, засновника Лос-Анжелеського інституту з питань сім'ї, можна написати цілу книжку про біологічні відмінності між чоловіком і жінкою, не торкаючись питання статевих відмінностей.

Подаємо деякі з цих відмінностей.

Чоловіки і жінки відрізняються кожною клітиною свого тіла. А ця відмінність у комбінації хромосом взагалі має вирішальне значення у визначенні статі.

Тривалість життя жінок від природи більша. Можливо, це через відмінність хромосом. У середньому жінки живуть на 3-4 роки довше, ніж чоловіки.

Як правило, у жінок обмін речовин повільніший, ніж у чоловіків. Відмінності є також у структурі кісток і внутрішніх органів.

У жінок відбуваються важливі фізичні процеси, яких немає у чоловіків, – менструація, вагітність, клімакс. У жінок більше гормонів, і вони інакші, ніж у чоловіків. Ці гормони впливають на поведінку і почуття.

Щитовидна залоза в чоловіків і жінок виконує різні функції. У жінок вона більша й «активніша», під час вагітності і менструацій вона збільшується. Вона відповідає за підвищену схильність у жінок до утворення тромбів, стійкість до застудних захворювань, здорову шкіру, волосяний покрив тіла і тонкий шар жиру під шкірою.

«Жіноча» кров багатша на воду (червоних кров'яних тілець на 20 відсотків менше). Оскільки червоні кров'яні тільця забезпечують клітини киснем, то жінки швидше втомлюються і схильні до запаморочень. Отже, вони мають перевагу лише щодо тривалості життя. Під час війни, коли тривалість робочого дня на англійських

фабриках було збільшено з 10 годин до 12, кількість запаморочень у жінок зросла на 150 відсотків; для чоловіків це взагалі нетипове явище.

У чоловіків на 50 відсотків більше фізичної сили, ніж у жінок.

Жіноче серце б'ється в середньому швидше – 80 уд/хв., (у чоловіків – 72). Артеріальний тиск (на 10 одиниць менший, ніж у чоловіків) щохвилини «стрибає», але жінки не схильні до високого тиску, хіба що в похилому віці.

Сила вдиху і видиху у жінок набагато менша, ніж у чоловіків.

Жінки краще переносять високі температури, бо в них обмін речовин менше уповільнюється, ніж у чоловіків.

Відмінності в статевому аспекті

Статеві бажання жінки залежать від її місячного циклу, чоловік відносно «незалежний». Його статеву активність стимулює, головним чином, гормон тестостерон.

Жінки дуже реагують на дотики і ніжні слова, їх більше приваблює внутрішній світ чоловіка. Для чоловіка ж визначальним є вигляд жінки. Як правило, чоловіки менш вимогливі до жінок, до яких вони відчують фізичний потяг.

Якщо чоловікові майже не потрібно підготовки до статевого акту, то жінка за кілька годин мусить емоційно і духовно налаштувати себе до цього. Вона потребує ніжності. Різке ставлення може блокувати її статеву активність протягом цілого дня. Якщо чоловік не зважає на почуття дружини, то вона може навіть відчувати спротив до його пестощів. Багато жінок розповідали, що почували себе пов'язаними у власному подружньому ліжку, коли чоловіки примушували їх до статевого акту, а вони внутрішньо не бажали цього. Чоловіки навіть не уявляють, яких страждань вони завдають своїм дружинам такою своєю поведінкою.

Ці основні відмінності є причиною конфліктів у подружжі. Як правило, вони виникають відразу після весілля. Жінка інтуїтивно знає, яким має бути любляче

подружжя. Завдяки своїй чутливості вона зважає на почуття чоловіка і намагається налагодити щирі, змістовні стосунки – тобто багатоаспектні стосунки, а не лише статевий зв'язок.

Вона хоче бути для свого чоловіка коханою і подругою, дивувати його і бути для нього, стати для нього рівноправною партнеркою. Чоловік же не має такого інтуїтивного бачення подружніх стосунків. Він позбавлений інтуїтивного вміння любити свою дружину, поводитися з нею так, щоб задовільнити її найглибші потреби.

Оскільки він не має інтуїтивного поняття про всі ці речі, то мусить послуговуватися набутими досі знаннями і навичками. На жаль, наша шкільна система не передбачає відповідної підготовки в цьому аспекті. Єдиним джерелом знань може служити приклад батьківського дому. Для багатьох з нас цього може бути недостатньо. Багато чоловіків, одружуючись, знають усе про секс, але нічого про справжню, жертвну любов.

Я не хочу сказати, що чоловіки більші егоїсти, ніж жінки. Я лише маю на увазі, що чоловіки, на відміну від жінок, на початку подружнього життя не схильні до жертвної любові. (Ви добре знаєте, що жінки можуть бути ще більшими егоцентристами, ніж чоловіки.)

Відмінності в інтуїції

Норман хотів інвестувати 150 тисяч марок у бізнес, який гарантував повну надійність прибутку. Він зважив усі «за» і «проти» і дійшов висновку, що це вигідне вкладення капіталу. Підписавши угоду й отримавши чек про вкладення грошей, він вирішив повідомити про це дружині.

Коли вона довідалася про деякі подробиці цієї угоди, у неї виникло погане передчуття. Помітивши це, Норман розгнівався і запитав, у чому причина. Вона не могла назвати якусь логічну причину, бо її не було. Вона лише знала: «Щось тут не так». Норман послухався її, пішов до свого ділового партнера і сказав, що хоче забрати свою частку. Йому сказали, що він божевільний, але гроші повернули. Через деякий час уряд висунув

звинувачення організаторам цього бізнесу і їхнім інвесторам. Інтуїція дружини врятувала Нормана не лише від втрати грошей, а й від в'язниці.

Чим же пояснюється ця «жіноча інтуїція»? Тут немає нічого містичного, лише глибоке підсвідоме сприйняття деталей, яке інколи може бути конкретним, а інколи – дуже абстрактним. Оскільки йдеться про підсвідомі процеси, то жінка не завжди може пояснити свою точку зору. Вона сприймає, точніше – «відчуває», особу чи ситуацію, чоловіки ж схильні до логічного аналізу умов і людей.

Як показує цей розділ, чоловіки і жінки не зрозуміють своєї «самобутності», якщо не прагнуть цього. Ці знання додадуть вам надії, терпіння і толерантності в прагненні налагодити стосунки зі своєю дружиною.

Серйозні наслідки поганого подружжя

По-перше, на думку доктора Еда Віта, дружина, яку чоловік не любить, може набути хворобу, яка потребує досить дорогого лікування.

По-друге, романтична любов, яку дружина отримує від свого чоловіка, відбивається в кожному найменшому аспекті її життя на емоційному чи фізичному рівнях. Якщо чоловік почуває себе у спальні відчуженим, він повинен задуматися. «Коли чоловік навчиться любити дружину так, як вона цього потребує, то у фізичному плані вона зможе повністю покласти на нього», – пояснює доктор Добсон.

По-третє, у своїй книжці Джон Дрешер зауважує, що брак любові чоловіка до жінки може впливати на емоційний розвиток дітей.

Четверте. Невдоволення і відчуження дружини і дітей виникає переважно тоді, коли чоловік не знає, як забезпечити своїй сім'ї підтримку.

П'яте. Коли чоловік «мириться» з невдалим шлюбом, він шкодить своїй репутації. Він каже: «Мені бай-дуже, що я обіцяв біля вівтаря. Я не буду більше докласти зусиль». Через відмову любити свою дружину так, як це повинно бути, він дає зрозуміти довколишнім, що він егоїстичний і ненадійний.

Шосте. Син такого чоловіка, беручи приклад з батька, може перенести таку модель стосунків у свою сім'ю. Якщо між батьками нема любові, то це проблема, яка стосується не лише їх. Стосунки, які в майбутньому будуватимуть їхні діти, визначаються атмосферою, яка панує в сім'ї.

І сьоме. Брак любові в сім'ї підвищує ймовірність психічних захворювань. В одній статті в журналі «Слабкі сторони родинного життя» від 16 липня 1978 року доктор Натан Акерман пояснював, що психічні захворювання можуть передаватися в межах сім'ї від одного покоління до іншого. Психіатр доктор Сальвадор Мінухін у цій самій статті стверджує, що члени однієї родини ніби потрапляють у замкнуте коло психічних захворювань. Це спричинене надмірним тиском, який вони чинять одне на одного.

Можливо, найважче рішення у вашому житті

Я не пробую дати вам модель зразкового чоловіка. Я не знаю жодного зразкового чоловіка. Але я знаю декількох чоловіків, які поступово вчаться задовільняти потреби своїх дружин.

Я ж хочу показати вам, як ви можете виявити дружині свою щирість любові.

На початку у вас буде таке відчуття, ніби ви ще раз повинні навчитися ходити. Можливо, минуть тижні, місяці чи навіть цілий рік, перш ніж ви навчитеся любовного ставлення. Якщо ви робитимете навіть маленькі успіхи, ваша впевненість зростатиме. І за деякий час ваш шлюб так зміниться, як ви навіть не уявляєте.

Мусите запам'ятати одне: ви, напевно, вважаєте, що звичку неможливо змінити. Але це не так. Потрібно щонайбільше 30-60 днів, щоб відмовитися від давньої звички. Отже, спробуйте! Результат вартий ваших зусиль. Я пересвідчився на власному досвіді. Шлях до щасливого подружжя – витримка. Коли в нас з Нормою якісь непорозуміння, мені деколи так хочеться все це кинути. Але це зумовлено моїм тимчасовим відчаєм. Я часто буваю втомлений, маю проблеми і тому бачу все в чорному кольорі. У таких випадках я покладаюся на

те, що знаю, а не на те, що відчуваю. Я беру до уваги те, що справді стабілізує наші стосунки, і через декілька днів почуваюся вже краще, і в мене знову є бажання працювати над нашим подружжям. Тому я ніколи так просто не здаюся, а чиню за тими законами, які Біблія подає як шлях до тривалих стосунків любові.

Я керуюся цими законами незалежно від того, як себе почуваю. Я спробував детально подати і пояснити в цій книжці закони і принципи щасливого подружжя.

Не забувайте: щире і любовне ставлення до дружини принесе вам користь. Моя дружина безліч разів повторювала мені, що я матиму вигоду, якщо правильно поводитимуся з нею. Моя турбота і любов спонукає її робити для мене маленькі приємності, виконувати мої бажання і задовільняти мої потреби. Але це ніколи не було основним мотивом моєї поведінки. Стимулом для мене була вимога, яку ставить життя, і винагорода, яку обіцяє Біблія. Це означає для мене виконувати дві найважливіші заповіді Христа: любити Господа і любити ближнього як самого себе (Мт. 22, 36-40).

Усю радість і щастя, яких я бажаю собі в житті, я отримую від спілкування з Богом і з ближніми (Еф. 3, 19-20; Йо. 15, 11-13). Ці стосунки настільки важливі для мене, що дають мені додатковий, можливо, найголовніший стимул. Деякі подружні пари можуть вважати мене відповідальним за мою сім'ю і дітей. Вони можуть розпитувати мене про наші сімейні справи. Я знаю, що вони люблять мене і завжди допоможуть нам у скрутну хвилину. Я завжди вважав, що любов – це рішення. Я вирішив зробити щось для наших стосунків. Ви також можете прийняти таке рішення. Воно обіцяє велику винагороду.

Я і моя дружина хочемо присвятити решту нашого життя тому, щоб виявити передумови щасливих, любовних стосунків. Я опитав сотні жінок, які дії їхніх чоловіків зміцнюють їх шлюб чи шкодять йому. У принципі, ця книжка є підсумком того, що я почув.

Незалежно від того, чи ваша дружина ділова жінка, чи жінка, що любить домашній затишок і є тричі матір'ю, ви знайдете в цій книжці опис принципів, які зможе-

те пристосувати до її індивідуальної поведінки і налагодити щирі стосунки зі своєю дружиною.

Перш ніж ви перейдете до наступного розділу, я хочу запропонувати вам маленький тест, який визначить, наскільки стабільним є ваш шлюб. Побачивши свої сильні і слабкі сторони, ви зможете використати наступні розділи, щоб зміцнити свій шлюб. Деякі із запитань у цьому списку склав психолог доктор Георг Ларсон, який допоміг багатьом людям налагодити добрі стосунки. Він, як і я, дотримується думки, що вдалий шлюб – це не випадковість. Він наявний лише тоді, коли люди знають, чого вони хочуть і як вони можуть цього досягти.

Дайте відповіді «так» чи «ні» і підрахуйте свої результати.

1. Чи ви справляєте на дружину гарне враження про себе?
2. Чи ви шануєте в дружині ті самі риси, які шануєте в собі?
3. Чи посміхаєтеся спонтанно, коли бачите свою дружину?
4. Чи спільне перебування з вами додає вашій дружині сил?
5. Чи ви і ваша дружина можете чесно сказати, чого ви справді хочете, не маніпулюючи одне одним і не хитруючи?
6. Якщо дружина раптом розгнівалася на вас, чи ваша добра думка про неї не зазнає краху?
7. Чи можете сприймати свою дружину такою, якою вона є, замість того щоб будувати плани, як її змінити?
8. Чи ваша поведінка відповідає вашим словам?
9. Чи ваші вчинки засвідчують, що дружина для вас важлива?
10. Чи ви можете почувати себе затишно в присутності дружини, яка одягнена в старий халат?
11. Чи ви охоче представляєте дружину своїм друзям і знайомим?
12. Чи ви можете поділитися з дружиною своїми невдачами і розчаруваннями?

13. Чи могла б ваша дружина сказати, що ви вмієте вислухати?
14. Чи ви довіряєте дружині вирішувати ваші проблеми?
15. Чи ви розповідаєте своїй дружині, що маєте проблеми і потребуєте її підтримки?
16. Чи ви вважаєте, що без дружини ваше життя не було б щасливим і повним?
17. Чи ви підбадьорюєте свою дружину, хвалите її здібності?
18. Чи ви можете вчитися у своєї дружини і чи вважаєте на те, що вона говорить?
19. Якби ваша дружина завтра померла, чи були б ви щасливі від того, що свого часу познайомилися і одружилися з нею?
20. Чи ваша дружина почуває себе важливішою, ніж хтось чи щось інше у вашому житті?
21. Як ви думаєте: чи ви знаєте щонайменше п'ять найважливіших потреб вашої дружини і чи вмієте їх правильно задовільняти?
22. Чи ви знаєте, що потрібно вашій дружині, коли вона в скрутному становищі і не може сама собі зарадити?
23. Якщо ви образили свою дружину, чи визнаєте свою провину і чи просите в неї вибачення?
24. Чи може дружина сказати, що хоч раз протягом дня ви її похвалили?
25. Чи може дружина сказати, що ви відкриті до її зауважень?
26. Чи може дружина сказати, що ви добрий захисник і знаєте, де закінчуються її, жіночі, повноваження?
27. Чи може дружина сказати, що ви берете до уваги її почуття і думки, коли приймаєте важливе рішення, яке стосується сім'ї чи її самої?
28. Чи може дружина сказати, що ви охоче проводите з нею свій вільний час?
29. Чи може дружина сказати, що ви даєте добрий приклад поведінки, про яку вона мріє?

30. Чи можете стверджувати, що викликаєте в дружини інтерес, коли повідомляєте їй те, що важливо лише для вас?

Якщо ви відповіли «так» на 10 чи менше запитань, то ваші стосунки потребують термінових змін.

Якщо у вас від 11 до 19 відповідей «так», то ви повинні працювати над покращенням ваших стосунків.

Якщо у вас понад 20 відповідей «так», то ви на правильному шляху до щирих стосунків любові.

Для роздумів

1. Які дві основні відповідальності лежать на чоловікові? (Пт. 3, 7).
2. Що, згідно з Біблією, є передумовою любові? Що спільного мають такі вірші: Йо. 15, 13; 1Кор 13, 5; Фил. 2, 3-8?
3. Що ми отримуємо, коли любимо інших? (Йо. 5, 11; Гал. 5, 13-14; Еф. 3, 19-20).

СКАЖИ МЕНІ, ДЕ ЗАХОВАНЕ ПОЧУТТЯ...

«Але найбільша з них любов»

(Кор. 13, 13)

«Я тебе більше не люблю», – сказала Сандра байдуже. Роберт, шокований цим повідомленням, враз відірвався від перегляду футбольного матчу. «Я йду від тебе і забираю Ут», – додала вона. Роберт не вірив своїм вухам.

Оскільки Сандра і Роберт були розумними, цивілізованими людьми, вони спокійно, без сварок розлучилися і дійшли спільного рішення щодо майна. Роберт, будучи «зрілим», навіть допомагав їй пакувати речі. А потім він спокійно споглядав, як вона і його дочка назавжди покидали дім. Але на душі в нього було не так спокійно. Цілий наступний місяць він не їв і захворів на поясний лишай і фурункули. Але його негаразди зі здоров'ям були лише симптомами великої проблеми – браку знань і бажання будувати в любові тривале подружжя.

Робертові пощастило – завдяки щирій любові він зміг повернути дружину. Це тривало цілий рік, але зміни, які з ним сталися, переконали Сандру ще раз спробувати з ним щастя в подружньому житті.

Чого ж навчився Роберт про любов за цей час розлуки із Сандрою? Він навчився, що для щасливого подружжя, як і для іншої справи, потрібні час і знання.

Кому ж спаде на думку посадити неука в кабінку літака і довірити йому пульт керування. А від чоловіка вимагають, щоб він вмів будувати стабільні стосунки любові, не маючи найменшої «освіти» в цій галузі. Він повинен спочатку здобути цю «освіту»: зрозуміти, що є найважливішим у справжній любові і навчитися цього. З часом його невправність переросте у майстерність.

Чи ви ще пам'ятаєте пару, про яку йшлося в першому розділі? Коли Георг запитав мене, як він може повернути любов своєї дружини, судовий процес про розлучення вже було розпочато. Але він докладав усіх зусиль, щоб врятувати свій шлюб. Пам'ятаю, я тоді сказав йому:

«Це буде нелегко. Але я запевняю вас: поки вона не закохана в іншого чоловіка, вам вдасться це, якщо ви виконуватимете мої поради».

Спочатку йому було досить важко виконувати мої вказівки. Він мусив починати «з нуля»: поступово вчитися розмовляти з Барбарою, бути ніжним з нею, зважати на її почуття. Він не знав про її найглибші потреби, про те, що їй потрібне співчуття, а не повчання, коли вона пригнічена. Але він вчасно навчився цього і зумів повернути свою дружину.

Він сказав: «Неймовірно, але жести, які раніше здавалися мені смішними, так змінили і збагатили моє життя».

«Це не варте того», – відповів мені один чоловік, коли я пояснив йому, як він може врятувати свій шлюб. «Невже ви не розумієте: мені байдуже до неї. Вона драгує мене; я їй пальцем не поворухну, щоб зробити те, що ви мені порадили. Мені це вже набридло».

«Що ж з вами сталося?» – запитав я, намагаючись зрозуміти, чому він її більше не любить.

«Чому ви не хочете принаймні спробувати?»

«Ну, вона робила речі, які мене настільки вразили, що я навіть не хочу про це згадувати», – сказав він.

Наступного дня він назвав мені сім речей, які робила і продовжує робити його дружина, що спонукало його прийняти рішення покинути її. На його велике здивування, кожен з її вчинків можна було пояснити відсутністю певної риси в його характері. Зрозумівши це, він запитав: «Що ж я за людина? Покинути її напризволяще, коли я сам в усьому винен!»

Вдалий шлюб, який дає впевненість у житті обом партнерам, не є випадковістю. Він залишатиметься щасливим і 10, 15, 20 років після медового місяця, якщо ви докладете до цього зусиль. Я з великою радістю проводжу час зі своєю дружиною і тішуся глибиною наших стосунків.

Три види любові

Під час весілля майже кожен чоловік впевнений, що його любов до дружини ніколи не промине. Та проте

сьогодні майже кожне друге чи третє подружжя розлучається. Чому це так? Тому що ми орієнтуємося на голлівудську модель любові. Але досить швидко ми розуміємо, що пристрасть, яка передбачає лише статеве задоволення, є недостатньою передумовою щасливого подружжя. На жаль, забагато пар одружується з думкою, що їм буде достатньо лише цього виду любові.

Є щонайменше три види любові, і кожна з них являє собою щось особливе. З них трьох, – дружби, пристрасті і справжньої любові, – на мою думку, лише остання може бути запорукою стабільних стосунків. Зв'язок, у якому справжня любов відсутня, позбавлений фундаменту. Однією з прекрасних особливостей справжньої любові є те, що вона зароджується в людині, не потребуючи ніжних почуттів. Перш ніж ми перейдемо до справжньої любові, зупинимося спочатку на двох інших видах.

Дружба

Йдеться про почуття, яке виникає в нас, коли нам подобається особа протилежної статі. Це вид любові, яка викликає приємне хвилювання усіх п'ятих органів нашого чуття. Ми хочемо бути поруч з цією жінкою, бо відчуваємо себе щасливим у її присутності. Ми любимо її, як любимо піцу чи музику в стилі «кантрі».

Цей вид любові є початком багатьох стосунків. Нам усім подобаються одне в одного гарні риси характеру... Тобто нам подобається те, що створює гарний настрій.

Багато подружніх пар «задовільняються» цим видом любові і тому не витримують іспиту, який їм влаштовує життя і час.

Через 2-3 роки жінка змінює стиль свого життя, зачіску, а чоловік міняє гелю до гоління чи свої політичні вподобання. Певною мірою ми всі змінюємося з року в рік. Небезпека полягає в тому, що ми любимо те, що може змінюватися. З часом температура наших почуттів зменшується, і в кінці ми запитуємо: «А що ж, власне, мені подобалося в цій людині?» І тоді ми шукаємо когось іншого, кого могли б полюбити. Неважко зрозуміти, чому ця любов так рідко витримує «іспит на зрілість».

Пристрасть

Пристрасть має сильніший вплив на наші почуття, ніж дружба. Це той вид любові, від якої туманиться розум і крається серце. Греки називали її «ерос» – чуттєва, фізична любов, яка часто є причиною дошлюбних статевих стосунків. Це та любов, яка збуджує нас і примушує «пожадати» інших. Звичайно пристрасть притаманна подружжю, але якщо вона відокремлена від справжньої любові, то тут рукою подати до ненависті – так, як із Амноном, сином царя Давида, який, згвалтувавши Тамар, зненавидів її (2. Сам. 13,15).

Справжня любов

Справжня любов абсолютно інша. Вона каже: «Я бачу, що ти чогось потребуєш. Дозволь мені зробити це». Вона не бере, вона дає. Справжня любов спонукає нас допомагати іншому, створювати йому можливості проявити себе.

Найхарактерніша ознака справжньої любові в тому, що вона нічого не вимагає. Вона не каже: «Я буду твоїм другом, якщо ти будеш моїм другом». Або: «Я хочу, щоб ти був моїм другом, бо ти гарний, і я хочу, щоб люди бачили нас разом». Вона також не каже: «Я хочу бути твоїм другом, бо твоя сім'я багата». Справжня любов не шукає для себе вигод, вона хоче творити їх для іншого. Пригадайте, як ви фліртували у школі: «Вона подобається мені, якщо я подобаюся їй. Але як тільки вона починає мене дратувати, я не хочу про неї чути». А справжня любов не ставить жодних ультиматумів.

Передумовою справжньої любові є зрілість

Здатність до жертвовної любові залежить від того, наскільки зрілою є людина. Подані нижче почуття характерні для незрілої любові. Перевірте, які з них присутні у вашому житті.

Ревність виникає від страху втратити когось або щось, що ми любимо і чого потребуємо.

Заздрість – це бажання мати щось, чим володіє хтось інший. Ми думаємо, що будемо щасливими, якщо володітимемо тим, що належить комусь іншому.

Самотність впливає з того, що своє щастя ми пов'язуємо з іншими людьми.

Страх виникає тоді, коли ми думаємо чи усвідомлюємо, що наші бажання не будуть виконані, що ми не зможемо досягти поставленої мети.

Якщо ви захочете продовжити ці роздуми, то перед вашими очима постануть усі ситуації, в яких у вас виникали ці почуття. Запитайте себе: «Чому в мене було це почуття? Я думаю насамперед про те, що я можу отримати в житті, чи про те, що я можу втратити?»

Усі ці почуття є ознаками незрілої любові, тобто бажанням використовувати інших людей заради власного задоволення. Ця ж незріла поведінка є причиною надуживання алкоголем, наркотиками, сексом.

Я думаю, що чим більше ми допомагаємо іншим використати всі можливості, які їм дає життя, тим зрілішими ми є. Щире бажання посприяти іншим є фундаментом добрих стосунків.

Тривалої, зрілої любові можна навчитися

Як ви гадаєте, що є перешкодою для більшості чоловіків щиро любити своїх дружин?

За моїми спостереженнями, це нездатність бачити потреби жінки її очима.

Коли Анна сказала, що не завжди відчуває любов свого чоловіка, він, Міхаель, аж скипів.

«Що ти маєш на увазі?» – запитав він.

«Ну, ти дуже добрий чоловік, ти допомагаєш мені і завжди робиш для мене маленькі приємності, – ніжно відповіла вона. – Але інколи ти робиш те, чого я цілком не потребую. Я була б дуже рада, якби ти навчився розуміти, що для мене є важливим».

Добрий намір не завжди має гарні результати. Одного разу я хотів зробити сюрприз для своєї дружини і вирішив побілити наш будинок. Але те, що я вважав важливим, для неї було другорядним. Хоч дружина оцінила нову побілку, але вона хотіла б радше поміняти підлогу в кухні. Коли я дізнався про це, то відклав усі свої справи, щоб виконати її бажання.

А потім ми склали список її пріоритетів – вони не збігалися з моїми!

Якщо ми для когось без його відома робимо речі, які вважаємо добрими, то це егоїстична, незріла форма любові. Я глибоко співчуваю жінкам, яким на день народження чоловіки дарують футбольний м'яч, риболовне спорядження чи електродриль.

Ви повинні (якщо ви ще досі цього не зробили) з'ясувати, що потрібно вашій дружині, щоб вона була щасливою в житті. Потім знайдіть можливості і способи, щоб задовільнити ці потреби. Спочатку дружина навіть не повірить, що така поведінка її чоловіка триватиме довго. Але не падайте духом! Щоб налагодити стабільні стосунки, потрібно багато часу. Багато жінок спочатку бувають збентежені, коли бачать, що їхні чоловіки стають уважнішими. Один чоловік, прослухавши доповідь про шлюб і подружжя, вирішив зробити своїй дружині несподіванку, подарувавши їй пачку цукерок і розкішний букет троянд. «О, яке нещастя! – сказала вона, плачучи. – Дитина порізала собі палець, підгоріла вечеря, бо я не встигала почистити порохолов, забилася каналізація... ще й ти прийшов п'яний».

Тому не лякайтеся, якщо ваша дружина не буде розуміти, що відбувається. Моїй дружині було потрібно майже два роки, щоб визнати, що я змінився. Зараз вона знає, що я до кінця своїх днів намагатимуся працювати над удосконаленням наших стосунків і задовільняти її потреби.

Оволодіння мистецтвом зрілої любові можна порівняти з доглядом за городом. Якщо у вас є город, то ви зрозумієте це порівняння. Якось ми захотіли мати свій власний город. Скопавши маленьку ділянку землі, я висипав півмішка добрив і протягом трьох місяців старанно доглядав за городом, сподіваючись зібрати багатий урожай. Але в чомусь я помилився. Морква була коричневого кольору, а помідори почали гнити, не встигнувши дозріти. Горох не вродився, огірки повністю пропали.

Я нічого не розумів, доки один досвідчений садівник не пояснив, що, давши забагато добрив, я просто спалив усі овочі. Я хотів як краще, але не знав, що краще. Так само і чоловік може зазнати невдачі, не знаючи, скільки «поживних речовин» потрібно його дружині для про-

цвітання. Ця книжка дає конкретні поради, які допоможуть зробити ваш шлюб щасливим.

Я бачив багато подружніх пар, які були подібні до мого городу, зарослого бур'яном і травою. Я часто думаю, що було б добре, якби рослини вміли говорити. Тоді горох сказав би: «Гей, ти сиплеш забагато добрив. Це пошкодить нам. Хімікати «з'їдять» нас, якщо ти нам не допоможеш». Якби мої рослини вміли говорити, у мене був би найкращий у світі город. На щастя, моя дружина вміє говорити. Я можу її запитати, чого вона потребує, скільки вона потребує і коли вона цього потребує.

(Якщо ці рядки читатиме жінка, хочу запевнити її ось у чому: як правило, чоловік не знає, що потрібно його дружині. Тому ваш чоловік розраховує на вашу допомогу. Ніжно і любляче поясніть, чого ви чекаєте від нього. Поговоріть з ним, якщо він не виконує ваших побажань, але обережно, не роблячи йому закидів, бо він може втратити ініціативу.)

Оскільки задоволення потреб вашої дружини є передумовою щасливого шлюбу, то решта розділу буде присвячено саме цій темі.

Що потрібно вашій дружині?

Основою гармонійного шлюбу для жінки є щирі стосунки любові з чоловіком. Їй потрібні дружба, гармонія і почуття належності.

Щоб зробити дружину щасливою, ви повинні докладати всіх зусиль, аби задовільнити її потреби, які будуть детально описані в наступних розділах.

1. Дружина повинна відчувати, що вона відіграє велику роль у вашому житті: вона важливіша, ніж ваша мама, діти, друзі, ваша секретарка і професія.
2. Вона повинна знати, що в скрутну хвилину ви готові підтримати її, не роблячи зауважень і не читаючи нотацій.
3. Їй потрібне щире, відверте спілкування.
4. Вона чекає на похвалу, щоб відчути впевненість у собі.
5. Вона хоче допомагати вам. Ваше відштовхуюче чи неприязне ставлення пригнічує її.

6. Вона потребує впевненості, що ви захищате й оберегаєте її.
7. Вона хоче знати, що ви цінуєте її думку і кожне рішення обговорюєте з нею, беручи до уваги її пропозиції і поради.
8. Вона хотіла б мати вашу підтримку у всіх ділянках свого життя: щодо дому, родини, інших зацікавлень.
9. Вона потребує чоловіка, з якого міг би брати приклад її син і з подібним до якого охоче б одружилася її донька.

Коли її бажання будуть виконані, вона почуватиме себе впевненою і випромінюватиме радість. Ви також будете «опромінені» її радістю, особливо ж коли ви доклали до цього зусиль.

Оскільки поради подані дуже загально, то ви повинні звернути увагу на таке:

По-перше, є сенс обговорити кожен розділ з вашою дружиною, щоб ви бачили, з чим вона погоджується, а з чим незгідна. Уявіть, що ваша дружина квітка. Усі квіти гарні, але всі вони потребують різної кількості води, сонячного освітлення, поживних речовин. Ви повинні визначити особливості своєї дружини і що саме їй потрібно.

По-друге. Коли вона пояснить вам свої побажання, повторіть це, щоб вона бачила, що ви її правильно зрозуміли. Ви самі повинні визначити, що має на увазі ваша дружина, коли говорить: «Ти ж сказав, що скоро повернешся». Можливо, під «скоро» вона розуміє півгодини, а для вас це означає дві години.

По-третє, ви повинні пам'ятати про відмінності між чоловіком і жінкою. Як правило, жінка від природи більш чутлива і розуміється на стосунках краще, ніж чоловік. Постарайтеся зрозуміти, що, можливо, ваша дружина більше відчуває, бачить і чує. Якщо вона вам щось говорить, відреагуйте на це. Особливо ж постарайтеся зрозуміти, якими вона хоче бачити ваші стосунки.

Сто можливостей

На завершення цього розділу подаю сто можливостей, як виявити любов дружині. Обговоріть з нею цей

список. Попросіть її вибрати те, що є для неї найголовнішим. Це допоможе вам зрозуміти потреби і побажання своєї дружини.

Я переконаний, що, навчившись використовувати ці поради на практиці, ви зміцните свої стосунки.

1. Більше спілкуйтеся з нею. Ніколи не замикайтеся в собі.
2. Вона повинна бути для вас найважливішою.
3. Робіть усе, щоб зрозуміти її почуття.
4. Цікавтеся її друзями.
5. Частіше запитуйте про її думку.
6. Поважно сприймайте те, що вона говорить.
7. Дайте їй відчуття ваше визнання і прихильність.
8. Створіть їй відчуття безпеки.
9. Будьте ніжні і лагідні з нею.
10. Виховуйте в собі почуття гумору.
11. Відмовтеся від несподіваних великих змін, якщо ви це попередньо не обговорювали з нею і немає часу, щоб вона могла адаптуватися до нових умов.
12. Навчіться відверто висловлюватися і не відмовляйте їй, коли вона хоче з вами поговорити.
13. Підбадьорте її, коли в неї невдача. Наприклад, просто обніміть її, не роблячи їй закидів і не повчаючи.
14. Цікавтеся речами, які для неї є важливими в житті.
15. Якщо робите їй зауваження, то робіть це ніжно й обережно.
16. Сприймайте її зауваження спокійно, не переходячи в наступ.
17. Спеціально відводьте час, щоб побути разом з нею і дітьми.
18. Будьте надійними.
19. Робіть їй компліменти.
20. Усіма способами висловлюйте їй свою любов: словами, вчинками.
21. Щороку ставте для сім'ї якусь мету.

22. Дозволяйте їй купувати речі, які вона вважає потрібними.
23. Пробачайте їй, якщо вона вас образила.
24. Продемонструйте їй, що ви її потребуєте.
25. Сприймайте її такою, якою вона є. Зрозумійте, що вона особлива, неповторна особистість.
26. Визнавайте свої помилки, не бійтеся бути покірливим.
27. Будьте духовним наставником сім'ї.
28. Дозвольте своїй дружині бути колись і невдахою. Після того як ви її заспокоїли, обговоріть, у чому причина невдачі.
29. Зробіть їй масаж після напруженого дня.
30. Викрійте трохи часу, щоб побути з нею на самоті і спокійно поговорити.
31. Організуйте романтичні подорожі.
32. Напишіть їй при нагоді листа, у якому скажіть, що дуже любите її.
33. Інколи робіть їй несподіванку і даруйте квіти.
34. Виявляйте їй свою повагу.
35. Говоріть їй, що ви пишаєтеся нею.
36. Якщо вона просить, допоможіть їй доброю порадою.
37. Захищайте її від інших.
38. Надавайте їй перевагу перед усіма іншими людьми.
39. Не чекайте від неї того, що перевищує її духовні чи фізичні можливості.
40. Просіть Бога, щоб Він подарував їй щасливе життя.
41. Завжди помічайте те, що вона робить для вас і для сім'ї.
42. Хваліть її перед іншими.
43. Діліться з нею своїми думками і почуттями.
44. Розповідайте їй про свою роботу, якщо це її цікавить.
45. Поцікавтеся, як вона проводить свій день – на роботі і вдома.

46. Навчіться розділяти її смаки і вподобання.
47. Коли вона готує вечерю, займіться дітьми.
48. Допмагайте їй прибирати у квартирі.
49. Дозвольте їй спокійно покупатися, а самі помийте посуд.
50. Зрозумійте, що її фізичні сили можуть легко вичерпатися, якщо у вас буде більше дітей.
51. Якщо ви караєте дітей, то робіть це в любові, а не в гніві.
52. Допоможіть їй виявити себе – на роботі, у захопленні улюбленою справою.
53. Поводьтеся так, наче на її чолі написано: «Обережно – скло!»
54. Позбудьтеся звичок, які їй не подобаються.
55. Будьте уважні і привітні до її родичів.
56. Не робіть негативних порівнянь між своїми і її родичами.
57. Дякуйте їй за те, що вона робить для вас.
58. Не сподівайтесь щоразу на панегірики, коли ви допомагаєте їй виконувати домашню роботу.
59. Старанно поясніть їй свої плани.
60. Робіть їй маленькі приємності (напр., принесіть їй сніданок до ліжка).
62. Запитайте, чи вона хоче, щоб ви ставилися до неї, як до слабшої.
63. Виявіть, чого вона боїться в житті.
64. Запитайте, що ви можете зробити, щоб вона звільнилася від цих побоювань.
65. Постарайтеся зрозуміти її потреби в сексі.
66. Запитайте, чи вона хоче поговорити про свої побажання щодо статевого життя.
67. Виявіть, що їй створює дискомфорт.
68. Спільно будуйте плани на майбутнє.
69. Не чіпляйтеся до слів. Постарайтеся зрозуміти те, про що вона говорить.

70. Не забувайте про ввічливість, наприклад, відчиняйте їй двері, наливайте каву.
71. Запитайте, чи в сексуальному плані вона не почуває себе в чомусь скривдженою.
72. Запитайте, чи вона вас не ревнує.
73. Поцікавтеся, чи її хвилює те, як витрачаються гроші.
74. Час від часу виходьте з нею на прогулянки.
75. Захищайте її думку в товаристві.
76. Обніміть її за плечі, коли ви на вечірці чи разом із друзями.
77. Часто говоріть, що ви її кохаєте.
78. Пам'ятайте про день вашого весілля, її день народження, інші урочистості.
79. Охоче ходіть за покупками.
80. Зацікавте її своїм хобі.
81. Час від часу робіть їй особливі подарунки.
82. Частково візьміть на себе відповідальність за домашні справи.
83. Не глузуйте над її жіночими особливостями.
84. Докладіть усіх зусиль, щоб вона могла висловлюватися вільно й відверто, не побоюючись, що буде виглядати безглуздо.
85. Старанно вибирайте слова, особливо коли ви розгнівані.
86. Не критикуйте її в присутності інших.
87. Не показуйте, що вважаєте іншу жінку привабливішою, якщо це її дратує.
88. Будьте тактовні з іншими людьми.
89. Інколи проводьте час разом з її родичами.
90. Час від часу приготуйте вечерю.
91. Поставтеся з розумінням, коли вона захворіла.
92. Зателефонуйте і повідомте, якщо мусите повернутися пізніше.
93. Не сваріться з нею в присутності дітей.

94. Запрошуйте її пообідати в ресторані й інколи запропонуйте щось гарне на вихідні.
95. Час від часу робіть їй маленькі послуги.
96. Подаруйте їй те, що вона могла б використовувати особисто для себе.
97. Давайте їй час, щоб вона могла побути на самоті чи провести його разом зі своїми друзями.
98. Прочитайте книжку, яку вона вам порадила.
99. Подаруйте їй прикрасу, на якій вигравіювано, що ви її любите.
100. Напишіть для неї вірша.

Якщо ваша дружина реагує негативно, то причина криється в тому, що вона або відчуває себе невпевнено, або незадоволена вашими стосунками.

Для роздумів

1. Про кого говорить Ісус, що він має бути найпершим? (Мт. 20, 25-28).
2. Якщо ми хочемо чинити так, як Ісус, то повинні поміркувати:
 - як Він думав? (Фил. 2, 5-8);
 - що про це говорить Павло? (Фил. 2, 17-25).
3. Чоловік повинен любити свою дружину, як Христос любить Церкву. Як Христос любить Церкву? (Еф. 5, 25-27. 29).

ЯКЩО ВИ НЕ ЗАВОЮЄТЕ СВОЄЇ ДРУЖИНИ, ВИ БУДЕТЕ ПЕРЕМОЖЕНИМ

«Бо де твій скарб, там буде і твоє серце»

(Мт. 6, 21)

Нещодавно я мав нагоду взяти інтерв'ю в дружин гравців футбольної команди першої ліги. Наскільки я зрозумів, вони мали ті самі проблеми, що й інші жінки. Одна з них сказала, що найбільше її розчарування – це знати, що вона не найважливіша людина в житті свого чоловіка.

«Навіть наш собака важливіший для нього, ніж я», – сказала вона. «Коли він повертається додому, він бавиться з собакою. А від мене йому потрібно лише знати, коли буде готовий обід», – продовжувала вона, схлипуючи.

Палка любов дружини до чоловіка зменшується, коли він починає надавати перевагу справам чи іншим людям. Дуже часто він не усвідомлює, що, ставлячи на друге місце пріоритети дружини і їхні стосунки, він шкодить і собі, і їй. Щоб подружжя було щасливим, жінка повинна знати, що в серці чоловіка їй відведено особливе місце.

Багато чоловіків шоковані, коли дружини покидають їх через двадцять, навіть тридцять років без «поважних на це причин». Вони думають, що давали своїй дружині все, чого вона потребувала: гарний дім, дороге авто, достатню кількість грошей, щоб виховати дітей. Але цього було недостатньо. Чому? Тому, що жінці потрібно більше, ніж матеріальне забезпечення.

Я знайомий з багатьма підприємцями, справа яких процвітає, їхні службовці задоволені своїми шефами, які розуміють їх і шанують. І хіба це не іронія, що такі інтелігентні чоловіки повертаються ввечері додому і навіть не підозрюють, що ці самі принципи треба застосовувати і щодо своєї дружини. Невже найважливіші справи закінчуються до п'ятої години вечора? Навіть не бажаючи цього, чоловік різними способами може продемонструвати, що інші люди чи улюблені заняття

для нього важливіші, ніж власна дружина. Ви вже, напевно, чули про «жертви футболу»? Неважливо, про що йде мова: футбол чи теніс, справи колективу чи громади, але ваша дружина і ваше подружнє щастя страждають від того, що більшу частину свого часу й енергії ви присвячуватимете іншим справам, а для дружини нічого не залишатиметься.

Дружина, порівнявши, скільки часу ви проводите з нею, а скільки деінде, може подумати, що вона неважлива для вас. Жінці відомо, як блищать очі її чоловіка і він перетворюється на зовсім іншу людину, коли займається своїми улюбленими заняттями. Якщо вона не бачить, що таку саму радість чоловік відчуває від перебування з нею, то її почне мучити думка, що вона йому нецікава. Це може мати негативний вплив на її почуття самоповаги.

Моя дружина дуже виразно продемонструвала це на п'ятий рік нашого подружнього життя. Одного разу, коли я прийшов додому на обід, вона саме мила посуд. Вона не сказала мені жодного слова, а коли я спробував завести розмову, ніяк не відреагувала.

Я одразу зрозумів, що потрапив у скрутне становище. Я пригадав, що вже кілька днів дружина ставиться до мене якось холодно, що я помилково «списав» на гормональні зміни.

«Між нами щось не так?» – запитав я. «Це не має значення. Ти все одно не зрозумієш», – відповіла вона.

Дивно, але мені враз відпало бажання повертатися на роботу. «Я бачу, що в нас серйозні проблеми. Але я справді не знаю, що зробив не так».

«Навіть якщо я тобі це скажу, то ти або не зрозумієш, або нічого не зміниш. То навіть про це говорити. Мені прикро. Я розчаровуюся, коли ти щось пообіцяєш, а потім не виконуєш».

Але я попросив, щоб вона мені пояснила, у чому річ, бо я просто не розумію. Врешті-решт вона погодилася сказати, які слова і вчинки протягом останніх років погіршили наші стосунки і яким чином я порушив одну з важливих заповідей Біблії.

«Для тебе все важливе: робота, друзі, інші люди – тільки не бути зі мною».

Я попросив її пояснити сказане.

«Коли ми щось заплануємо, але хтось зателефонує, ти завжди відповідаєш: «Зараз я поговорю з дружиною, чи ми не могли б змінити наших планів».

Я пояснив, що мені легше відмовити їй, ніж іншим людям.

«А що буває, коли я приготую святкову вечерю і накрию стіл? Ти приходиш або телефонуєш і кажеш, що затримаєшся на роботі. Ти йдеш з іншими людьми, а я для тебе ніби нічого не означаю чи взагалі не існую».

А потім вона сказала: «Зараз мені байдуже. Я так часто розчаровувалася, що морально вже не витримую».

Вона дала мені зрозуміти, що я завжди мав час для людей, які потребували моєї допомоги, і ніколи не старався знайти часу для неї. А коли й проводив з нею вихідні, то мої думки були деінде, і я не був надто щасливий від спілкування з нею.

Протягом кількох годин вона виливала мені свій душевний біль. Я не знав, що робити, і не був впевнений, чи зможу змінитися. Але я розумів її звинувачення. Я нехтував нею і ображав її своєю поведінкою. Коли я визнав її правоту, вона навіть не відреагувала на це.

Вона відкрила мені очі на те, що я постійно порушував біблійний закон 1 Пт. 3,7, який є наріжним каменем усіх стосунків. Я не виявив їй своєї поваги. «Поважати» означає надавати іншій людині чи якійсь справі більшої ваги і значення. Норма не відчувала себе важливішою за мою професію чи хобі. Я несвідомо відмовився поважати людину, яка після Ісуса повинна бути найважливішою в моєму житті.

«Ти можеш вибачити мою поведінку?» – запитав я. «Я хочу змінитися. Я докладу всіх зусиль, щоб це сталося».

«Я вже так часто це чула», – відповіла вона скептично.

Я не знав, скільки часу мені потрібно, щоб змінитися. Але я знав, що наступного разу, коли хтось перед обідом подзвонить, я мушу запитати: «Це терміново? Ми б не могли перенести це на завтра?»

Я повинен був показати, що я справді думаю спочатку про неї і її потреби.

Я хотів сказати їй, що вона найважливіша людина в моєму житті, і я хотів сам це відчувати. На початку в мене не було цього відчуття, але я хотів, щоб воно оволоділо мною. Коли я почав поводитися з нею як з найважливішою людиною, то я почав відчувати, що вона є першою особою. Відчуття виникають слідом за думками і вчинками. Іншими словами, ніжні почуття до Норми виникли в мене після того, як я поставив її на перше місце у своєму житті.

Протягом перших двох років, коли я впроваджував ці закони у своє життя, досить часто страждало моє почуття гордості, зазнавало краху моє еґо, бо не все було між нами так гармонійно. Але я дуже старався, і Норма повірила в мій твердий намір змінитися. Мені було потрібно два роки, щоб переконати її.

Від Норми й від інших жінок я знаю, що дружині мало чути обіцянки, вона мусить бачити реальні дії. Якщо спочатку ваша дружина не вірить у те, що ви говорите, дайте їй час. Нехай вона бачить, як ви поступово вчитеся підніматися на вершину. Чим наполегливіший чоловік у своїй любові, тим більше йому довіряє дружина. І через якийсь час вона приєднається до нього, щоб разом досягти спільної мети – щасливого шлюбу.

Коли я почав поважати Норму, це було найбільше освідчення в коханні, яке я коли-небудь робив. Вона означає для мене більше, ніж що-небудь інше на світі, і вона це знає.

Які докази потрібні дружині, щоб повірити своєму чоловікові

Жінка повинна відчувати щонайменше дві зміни, щоб повірити у твердий намір свого чоловіка змінитися

Уважно вислухайте без виправдань і сварок.

Чи можете уявити, щоб чоловік виправдав кожен свій вчинок, яким зневажив дружину? Мартін думав, що йому це під силу. Вони з дружиною не могли спілкуватися більше 15 хвилин, щоб не посваритися. Виходячи з його логічних дедукцій, винною завжди була дружина.

Але якось він сказав Катрін, що хоче змінитися і по-

справжньому її кохати. Через кілька хвилин вона запропонувала провести коротку спокійну відпустку, щоб вони могли по-новому пізнати одне одного.

«Ти це серйозно?» – запитав він, цим самим зруйнувавши всі її сподівання. «Ти хочеш, щоб я подвійно платив: за готель і тут, за квартиру?»

На цю тему в них виникла сварка, а за нею протягом місяця ще кілька. Їхні стосунки настільки погіршилися, що вона покинула його. Коли вона говорила про свої потреби, він ніколи не вислуховував її, завжди перебивав своїми зауваженнями. Тому він втратив її.

Часто чоловікові досить важко зрозуміти жінку, не з'ясувавши значення деяких слів, які вона вживає, щоб описати свої почуття. Якби чоловік міг абстрагуватися від конкретних слів своєї дружини і задуматися над змістом сказаного, то вони сварилися б значно менше. Я знаю одного чоловіка, для якого це неможливо. Коли його дружина говорить: «Ти ніколи цього не робиш» або «Ти завжди так», то він обов'язково відповідає: «Ні, я не завжди так роблю».

Або починає аналізувати те, що вона сказала, і доводити, що вона неправа. Через десять хвилин зав'язується сварка. Щоб уможливити спілкування, треба з'ясувати зміст окремих слів.

Значення не у слові, значення в людині. Кожен має своє розуміння для певного слова. Ми поєднуємо значення і слова, виходячи з нашого власного індивідуального досвіду. Спілкуючись з людьми, ми хочемо вживати слова, які можуть передати наші думки. Можливо, у цій книжці я вживаю слова, які вам подобаються або які вас дратують. Декому з вас мої слова не говорять абсолютно нічого, бо мої визначення відрізняються від ваших. Я намагаюся подати приклади до всіх важливих тверджень, щоб ми могли досягти взаємного розуміння.

Якщо ми перестанемо виправдовувати наші вчинки і сваритися через слова, які вживають наші дружини, то ми зможемо вникнути в суть справи.

Ми можемо спробувати переформулювати слова дружини, щоб побачити, чи ми зрозуміли зміст того, що вона сказала: «Ти це мала на увазі?» або «Я правильно тебе

зрозумів?» За будь-яку ціну уникайте саркастичних запитань типу: «Можливо, це те, що ти не наважувалася сказати?» Чоловіче почуття переваги може ще в зародку знищити позитивні починання жінки до покращення стосунків.

Готовність визнати помилки

Багато жінок і дітей розповідали мені, що стосунки в сім'ї потерпають від того, що чоловік чи батько не вміє визнавати своїх помилок. Досить часто чоловіки вважають, що визнати помилку є свідченням слабкості, але це якраз навпаки. Пригадайте хоч один випадок з вашого життя, коли хтось визнав, що був неправий щодо вас. Цілком ймовірно, що з того часу ви почали поважати його ще більше.

Один товариш розповів мені, що якось він зробив несправедливе зауваження своєму колезі по роботі, яке того глибоко вразило. Але вони цього не обговорили. Повертаючись додому, мій товариш почувався винним за те, що сказав. Він розвернув автомобіль і поїхав до цього чоловіка.

Зайшовши в кімнату, він сказав: «Я вас сьогодні образив. Я був неправий і повернувся, щоб попросити у вас вибачення за те, що сказав».

Чоловік від несподіванки мало не впав. Звичайно, він вибачив своєму товаришеві і, думаю, не став поважати його менше.

Якщо ми визнаємо свої помилки, це має дуже добрий вплив. Коли чоловік визнає, що образив свою дружину, вона відчувається краще, бо знає, що він її розуміє. Визнання помилок зміцнює шлюб.

Виявляйте терпіння, якщо вона не вірить, що ви змінилися

Як бути, коли ви зробили все, що у ваших силах, щоб показати дружині, що вона займає перше місце у вашому житті, а вона й далі не вірить, що ви змінилися? Ви повернетесь до неї спиною? Думаю, ви виберете друге. Повага, яку вона раніше до вас відчувала, не пропала за один день і не може бути повернута за один день. Про-

демонструйте, що ви хочете повернути її повагу, як довго не довелось би вам цього добиватись.

Дві причини, через які дружина може стати для чоловіка менш важливою

Що керує чоловіком, коли він, повертаючись додому, бере на руки свого маленького сина і бавиться з ним, а з дружиною навіть не привітається? Як чоловік може піти в гараж і працювати там, а дружині навіть не сказати, що він уже повернувся з роботи? Чому після весілля чоловік втрачає любов до своєї дружини і захоплення нею? За моїми спостереженнями, є дві причини.

1. Чоловік упадає за жінкою, дарує їй квіти, щоб здобути її. Але після весілля в нього складається враження, що він уже це зробив. Вона належить йому, і в нього нема потреби виявляти їй ці самі любов і захоплення, як перед весіллям. Вона законна «його» жінка. Чоловік може думати: «Зараз я маю дружину. Тепер я можу займатися професією, стати добрим спортсменом, завести дітей». Кожна нова мета є для нього новим завоюванням.
2. «Хто ситий, топче й крижку меду; голодному й гірке – солодке» (Прип. 27,7).

Одружившись, чоловік в певному сенсі «наситився», бо дружина є частиною його самого. Він думає, що пізнав її в усіх аспектах – душевному, емоційному, духовному і фізичному. Йому здається, що вже не залишається нічого нового, що він міг би пізнати у своїй дружині. Він ситий і тепер працює над досягненням інших цілей.

Для подружжя нормально, коли чоловік і дружина «підживлюють» свої стосунки, залишаючись недосяжними, бажаними одне для одного. Я пам'ятаю, що саме це приваблювало мене в Нормі. Ми три роки зустрічалися, і раптом я дізнався, що маю серйозного суперника. Зрозумівши, що можу її втратити, я почав старатися з усіх сил. Я відчував себе зобов'язаним зміцнити наші стосунки. Але після одруження я, як і багато інших чоловіків, зосередився на інших цілях: освіта, кар'єра. Добиватися її любові вже не було моїм першорядним

завданням, і всю свою енергію я вклав у справи, які здавалися мені важливішими.

Якщо жінка навчиться бути для чоловіка бажаною, то він матиме стимул. Але це не означає, що вона має вдавати зі себе «непрístupну»; своєю самосвідомістю вона повинна показати чоловікові, що вона залежить не від нього одного, що й в інших ділянках свого життя вона знаходить щастя, наприклад, у вірі в Бога.

Як ви можете здобути любов своєї дружини

Якби вам довелося вибирати: провести вечір з дружиною чи друзями, – то вона повинна бути впевнена, що ви виберете її, бо вам добре з нею.

Так само дружина повинна знати, що ваш вибір зупиниться на ній, якби ви мусили вибирати між нею і дітьми. Вона мусить знати, що вона є «номер 1» у вашому житті. Якщо вона буде впевненою, що є найважливішою людиною у вашому житті, то не «ревнуватиме» вас до інших справ, якими ви охоче займаєтеся.

Я, наприклад, усамітнився на шість тижнів від своєї дружини, щоб написати цю книжку. Ще кілька років тому моя дружина була б вражена самою ідеєю такої довгої розлуки. Але сьогодні вона з захопленням прийняла її, бо знає, що таким способом я зможу реалізувати нашу мрію, а саме – викласти наші роздуми про щасливе подружжя.

І ще дуже важливо: вона твердо переконана, що я з більшою радістю був би з нею, ніж зі своєю секретаркою і видавцем.

Якщо ви відведете дружині головне місце у своєму житті, то це не означає, що ви будете прив'язані до дому. Ви будете щораз більше радіти поверненню додому.

«Чому ти сьогодні не відправив мене саму на збори, а сам не пішов на баскетбольний матч?» – запитала Марія. Її чоловік був приємно здивований. До недавнього часу між ними точилися запеклі суперечки через його пристрасть до баскетболу. Вони навіть думали про розлучення, бо він не вмів правильно обходитися з нею, а їй не вистачало душевних сил, щоб жити разом з ним і любити його. Сьогодні він надає перевагу їй, а не ро-

боті чи улюбленим заняттям... А Марія дозволяє йому займатися його справами, бо знає, що вона на першому місці в його житті.

Моя дружина також дозволяє мені займатися улюбленими заняттями – полюванням і рибальством, бо переконана, що вона для мене найважливіша. Вона знає, що в разі необхідності я насамперед потурбуюся про неї, а не про свої вподобання.

Чим більше дружина переконана, що вона важлива в житті свого чоловіка, тим більше вона дозволяє йому займатися справами, які він любить.

Запитайте, чи ваша дружина відчуває, що вона важливіша у вашому житті, ніж інші люди і речі. Ви можете визначити це таким способом.

Спочатку складіть список своїх улюблених занять. Потім напишіть, що ви робите вечорами, і на третьому листочку – де ви найбільше любите проводити свою відпустку.

Подивіться на ці три списки і запитайте самі себе: «Чи є щось у цих списках, що я роблю з більшим задоволенням, ніж бути разом зі своєю дружиною?» Напевно, так. А якщо так, то цілком ймовірно, що ви дали зрозуміти своїй дружині, що вона не настільки важлива для вас, як ваші хобі, хоч ви цього ніколи й не говорили вголос. Оскільки жінка має дуже тонке чуття, то вона і без ваших слів знає, де ваше серце. Але це абсолютно не означає, що вже запізно щось змінити.

Дружина має «антену» на вашу щирість

Ми дуже добре піклуємося про те, що для нас важливе. Або, як сказав Христос, «бо де твій скарб, там буде і твоє серце» (Мт. 6, 21). Якщо ваше улюблене заняття рибальство, то ви не дуже охоче позичатимете своє рибальське спорядження. Якщо ви любите полювати, то ви, напевно, знаєте, як треба чистити рушницю.

За часом, який ви присвячуєте різним справам, дружина точно визначає, що для вас найважливіше. Якщо вона не відчуватиме вашої опіки над собою, то зробить висновок, що вона для вас неважлива. Це вплине на її почуття гідності і може зумовити фізичні й душевні

захворювання. Почуття, з якими вона зараз бореться, через кілька років можуть виявитися у формі серйозних фізичних захворювань. Деякі чоловіки бояться приділяти своїм дружинам забагато уваги, мотивуючи це таким аргументом: «А що ж залишиться для друзів, кар'єри, улюблених занять?» Вони мають щодо цього помилкове уявлення. Не забувайте: коли жінка відчуває, що вона найважливіша для свого чоловіка, то вона разом з ним радіє речам, які приносять йому задоволення.

Як я здобув любов своєї дружини і все решта

Будучи одруженим десять років, я мав відчуття, що досягнув професійного успіху. Я часто виступав від імені різних організацій у нашому місті і в цілій країні. Ми мали гарний дім і двоє дітей. Чого ще міг бажати чоловік? Потім сталося те, що я вважав трагедією. Норма знову була вагітна. Я не був у захопленні від цієї новини. Я радше був пригнічений, коли думав, що знову з'являться пелюшки. Я саме починав відчувати задоволення від спілкування зі своїми дітьми, і думка про те, що в домі з'явиться немовля, мене аж ніяк не приваблювала. Хоч я намагався бути ніжним з Нормою, але я не міг приховати свого розчарування. Я боявся, що вже не зможу так багато їздити і буду змушений перейти на іншу, менш престижну посаду. Протягом наступних місяців у мене було дуже багато роботи, і я повідомив своїй дружині, що не зможу допомагати їй із дітьми через завантаженість на роботі. Навіть того дня, коли народився наш син, я з острахом думав, що він перешкодить моему просуванню на роботі.

Першого року після народження дитини Нормине здоров'я дуже постраждало, бо вона мало спала й мусила піклуватися ще й про двох інших дітей. Нашому синові була потрібна операція, він часто хворів, що додавало Нормі нових клопотів. Яким жорстоким я був того року! Коли дитина вночі плакала або потребувала особливого догляду, я відразу ж нагадував Нормі, що це її син. Зрештою, вона хотіла дитини, а не я. Так минув цілий рік, і одного дня Норма сказала: «Я більше

не витримую. Я хотіла мати духовні і фізичні сили, щоб піклуватися про дітей, виховувати їх, але я цього просто не можу, коли їх батька ніколи немає поряд».

(Норма досягла нового духовного рівня, бо визнала, що через своє вороже ставлення до моїх професійних зобов'язань ставила під сумнів цитату з Біблії, а саме Рим. 8, 28 – тим, які люблять Бога, покликані за його постановою, усе співдіє на добро. Вона ніколи не дякувала Богові за мою роботу і не просила доброго, успішного завершення якоїсь справи. Через усі свої додаткові навантаження вона не в силах була протистояти і визнала перед Богом, що не може боротися з Ним за мою роботу. Завдяки цьому вона отримала внутрішній спокій, який став для мене стимулом. Відповідно до висловлювання з 1 Пт. 3,1-6).

Вона нічого не вимагала. Вона не сердилася. Вона просто поставила мене перед фактом. Вона більше не могла. Я міг це прочитати з її обличчя. А її спокійна поведінка свідчила, що вона чекає на мою допомогу. Я мав прийняти важливе рішення. Чи йти до шефа і просити його про іншу посаду? Про роботу, яка дозволить мені більше часу проводити вдома? Це було важке рішення, бо я знав, що отримаю менш престижну роботу. У мене було відчуття, що я жертвую своїми професійними досягненнями. Я був розгніваний на свою дружину і сина за їхню слабкість. Але я мусив здатися. Знервований і пригнічений, я пішов до шефа, щоб пояснити, що через своїх дітей я повинен більше бути вдома. «Чи є можливість отримати іншу посаду, яка дозволить мені більше часу присвячувати родині?»

Шеф з радістю допоміг мені і запропонував інше місце роботи. Але нове призначення я сприйняв як переведення на нижчу посаду. Від мене вимагали того, чого я кілька тижнів тому навчав своїх підлеглих. Який удар для мене!

Якийсь час я був пригнічений, але потім «знайшов смак» у сімейному житті. Я по-справжньому радів, коли наставала п'ята година.

Я більше часу проводив зі сім'єю. Ми ходили в мандрівки або організовували щось інше. Не минуло багато часу, як ми з Нормою відчули нову любов одне до

одного. Фізично вона стала почуватися краще, стала веселою і врівноваженою. Вона змінила деякі звички, які мені не подобалися, хоч я її про це не просив. «Велика» жертва у вигляді моєї кар'єри з кожним днем видавалася мені щораз меншою порівняно з радістю, яку я отримував від спілкування зі сім'єю.

Через кілька місяців шеф запропонував мені нову посаду, яка подобалася мені набагато більше, ніж та, від якої я відмовився. На той час Норма була настільки впевнена в мені, що не мала нічого проти моєї нової роботи і частих відряджень, пов'язаних з нею. Спочатку я поступився, але це принесло мені лише користь. Це цілком відповідає принципу, що його Ісус пояснює в Мр. 8, 34-37.

І сьогодні, коли я запитую нашого сина Міхаеля: «Чому ти такий важливий для батька?», він відповідає: «Бо я повернув тебе до мами і всієї сім'ї».

*Якщо ваша дружина відчуватиме,
що вона найважливіша для вас,
то це матиме неймовірні результати*

Одного ранку Сандра настільки несподівано відреагувала на Роландову ніжність, що він просто розгубився. Що ж зробив Роланд? Лише маленьке зауваження. Цього ранку він зібрався на роботу і вже був готовий виходити, як почув, що Сандра скаржитися на біль у потилиці.

«Я помасую тобі потилицю», – запропонував він. «Ні, ти вже не маєш часу, – відповіла вона. – Ти мусиш йти на роботу».

Як правило, він відповідав на це: «Так, ти права. Я не хочу запізнюватися. Думаю, тобі незабаром покращає. Прийми аспірин».

Але цього ранку він сказав: «Знаєш що, я краще залишуся біля тебе. Дай я помасую тобі потилицю». Він ніжно масував її напружені м'язи і говорив: «Робота може почекати. Ти для мене важливіша». Вона була дуже вражена його чуйною поведінкою і ніжністю, бо не сподівалася на це.

Ми, чоловіки, навіть не усвідомлюємо, який вплив має на дружин наше чуйне, ніжне, любляче ставлення.

Ви бажаєте щасливого шлюбу? Ви можете це мати, якщо почнете любити свою дружину більше, ніж будь-кого чи будь-що.

Наступні запитання можуть допомогти вам розпочати розмову зі своєю дружиною про місце, яке вона займає у вашому житті.

1. Чи ти відчуваєш, що ти найважливіша особа в моєму житті?
2. Чи ти думаєш, що якісь інші справи для мене важливіші, ніж ти?
3. Чи є особливі можливості, коли я б міг продемонструвати тобі, що ти для мене важливіша?

Пам'ятайте: чим більше зусиль ви докладатимете, щоб ваші стосунки були гармонійними, тим щасливішими ви будете у своєму шлюбі. Якщо ви будете змушені змінити проведення свого вільного часу, щоб частіше бувати зі своєю сім'єю, то спочатку вам може видатися, що ви жертвуєте своїми улюбленими захопленнями. Але в майбутньому ви матимете не лише щасливий шлюб, а й більше свободи і радості від життя. Сьогодні я ні на що у світі не проміняв би свою щирю дружбу з Нормою. Я щоразу більше переконуюся, що чим більше жінка відчуває, що вона важлива для свого чоловіка, тим більше вона для нього старається.

Як один чоловік своєю любов'ю врятував дружину від психіатричної лікарні

Лікар скерував його дружину в місцеву психлікарню. Для чоловіка це було як сніг на голову, але він не знав, як їй допомогти. Чоловік пішов за порадою до священника, і той сказав йому, що він повинен дати можливість дружині спокійно і відверто висловити свої почуття.

Він виконав раду священника, хоч це було непросто. Йому було дуже боляче слухати, як вона скаржила і говорила, що своєю поведінкою він зруйнував їхній шлюб. Під час розмови подзвонив телефон, і він вважав цей дзвінок своїм порятунком. Вона розгнівалася, бо

думала, що він більше не повернеться. Але сказане ним не тільки врятувало її від душевної кризи, а й спонукало вдягнути нічну сорочку, щоб виглядати спокусливою (уже кілька років у неї не виникало такого бажання). Коли він повернувся, вона йому привітно посміхнулася.

Що ж він сказав своєму начальникові? Він просто запитав: «Чи це завдання не міг би виконати хтось інший? У нас з дружиною зараз дуже важлива розмова. Це справді дуже важливо, і я б не хотів відлучатися».

Цей чоловік почав доводити своїй дружині, що вона справді важлива для нього. Як наслідок, її психологічний стан стабілізувався і необхідність у лікарні відпала.

ДРУЖИНА ПОТРЕБУЄ ВАШОЇ РОЗРАДИ, А НЕ ПОВЧАННЯ

*«Вдягніться, отже... у серце спочутливе,
доброту, смиренність, лагідність, довготерпеливість»*
(Кол. 3, 12.)

Коли я в'їжджав у гараж, то почув якийсь пронизливий писк під колесами. Секунду тому наша кішка пробігла повз авто.

«Вважай на Пуссі», – сказала Норма.

«Вона сама відбіжить», – відповів я.

«Я їхав не швидко, ні», – ледь вимовив я. «Хто мені допоможе вибратися з цього?» Моя сім'я подумає, що йдеться про один з моїх жартів, коли я говорив, що хочу позбавитися наших котів.

Наш старший син вистрибнув з машини, подивився під колеса і плачучи опустився на землю. Донька почала схлипувати, молодший син прокинувся і також приєднався до «хору». Панував загальний хаос. Вони всі почали звинувачувати мене, що я спеціально наїхав на kota. Як я шкодував, що колись пожартував з цього приводу.

Ми дуже любили Пуссі, це було кошеченятко іншої нашої кішки. Найбільше його любили наші діти. Ми по-особливому опікувалися ним, бо воно було хворе. Коли воно було маленьке, у нього був надутий животик. Ми віднесли його до ветеринара, і той сказав, що треба прооперувати. Але операція була невдалою. Через кілька місяців її треба було повторити. Через це я не хотів кошеченяти. Я якось сказав: «Це коштуватиме нам цілого маєтку». Я сказав те, про що подумав би кожен чоловік на моєму місці, хоч цим я зробив боляче своїй сім'ї.

А зараз я переїхав kota, і всі мене звинувачують. Коли вони на мене кричали, мені так хотілося відповісти тим самим. Але те, що колись мені говорила Норма про себе і дітей, примусило мене змовчати. «Нічого не говори. Просто обійми мене чи дітей, коли сталося щось жахливе», – сказала вона.

Вони влаштували на подвір'ї такий крик, що наші

сусіди, напевно, подумали, що я їх хочу повбивати. Я був дуже пригнічений і наказав їм усім зайти до будинку. Потім я взяв Каріну на руки. Коли я хотів обійняти Грега, то відчув, що він не хоче, щоб я його торкався. Я спробував взяти Норму за руку, але вона подивилася на мене так, як це роблять жінки, коли їхні чоловіки провинилися.

«Ти саме цього бажав, чи не так? – запитала вона. – Ти хотів позбутися їх». Після цих слів вона пішла в спальню і зачинилася.

Я і далі нічого не говорив. Я не сердився, хоч мені було прикро, що дружина не розуміє мене. Я розумів, що криком нічого не змінив би. Ми з Грегом пішли на подвір'я, щоб забрати Пуссі і поховати. Ми принесли його на наше маленьке «кладовище», де вже похований наш кролик Вухастик. Грег усе ще схлипував. «Ніколи вже не буде такого котика». Син дуже любив це кошеня. Коли ми його поховали, то разом помолилися над його «могилкою».

Повернувшись у дім, я почував себе не краще. 12-річна Каріна саме втішала п'ятирічного Міхаеля: «Міхаелю, прийшов час для Пуссі, час померати».

Коли Грег збирався лягати спати, я зайшов до нього в кімнату і обійняв його. Його очі були червоні від сліз; він запитав мене: «Що я тепер буду робити, коли повертатимуся зі школи? Що мені робити, татку? Пуссі вже не буде мене зустрічати». Я також заплакав.

Маленька мужня Каріна вклала Міхаеля спати і чекала мене в коридорі. «Уже все позаду, – сказала вона. – Просто для Пуссі прийшов час. Знаєш що? Я думаю, чи не піти нам зараз з'їсти тістечок». (Повертаючись з церкви, ми купили на вечерю молока і тістечок.)

«Каріно, якщо хочеш, то їж сама. Я зараз нічого не хочу. Я не буду сьогодні вечеряти», – сказав я.

Коли я відчинив двері до спальні, я запитав сам себе, чи моя дружина вже захоче зі мною розмовляти. Раніше вона часто мені говорила: «Не тисни на мене. Зачекай, поки я зможу з тобою говорити».

Я сів біля неї і ніжно взяв її за руку.

«Як ти?» – запитав я.

«Дякую, краще», – відповіла вона.

«Все нормально, я розумію тебе. Ти пам'ятаєш, як я жартував про Пуссі? Мені дуже шкода. Я запевняю тебе, що більше ніколи не буду так жартувати. Якщо хочеш, то ми можемо нашу другу кішку тримати в домі». Протягом наступних тижнів я час від часу повторював: «Нормо, мені шкода, що нема Пуссі, і ти не маєш з ким гратися». Вона клала голову мені на плече і говорила: «Так, я знаю. Мені також шкода».

Через цей неприємний випадок я навчився заспокоювати свою дружину, чого не вмів робити протягом довгих років.

Запитайте дружину, як вона хоче, щоб з нею поводитися в кризових ситуаціях

Найважливіший урок, як розрадити дружину, я отримав, напевно, у той день, коли вона дуже спокійно сказала мені, що більше не витримує, що я так багато працюю, а вся відповідальність за дітей і дім падає на неї. Нічим не погрожуючи, вона показала мені межі своїх можливостей, і це дуже зворушило мене. Можливо, заговорив мій захисний інстинкт, але я не міг залишитися байдужим. Бо коли вона сказала, що вже не витримує цього напруження і їй загрожує нервовий зрив, то я доклав усіх зусиль, щоб полегшити їй життя.

Я переконався, що позиція, коли відмовляються від погроз, мала позитивний результат у вирішенні конфлікту між батьком і дочкою. Якимось до мене прийшла студентка, яка не могла знайти порозуміння зі своїм батьком. У фінансовому плані він був дуже щедрий, але вона потребувала його любові і ніжності, а не тільки його грошей. Я намагався пояснити її батькові, що саме потрібно його дочці.

«Поговоріть з нею, – сказав я, – будьте ніжні й уважні. Не читайте їй нотацій». Але він не зрозумів цього, хоч був талановитим інтелігентним адвокатом і досягнув великого професійного успіху. (Я вже давно помітив, що юристам важко дається бути люблячими, ніжними і не читати нотацій. У них закарбувалося десь на підсвідомому рівні, що все можна пояснити за допомогою логіки.)

«Минулого тижня я намагалася покінчити життя самогубством, – призналася мені ця молода жінка. – Я просто не можу витримати того емоційного тиску, який панує в стосунках з батьком».

«Є багато можливостей змінити цю ситуацію», – сказав я.

«Які саме?»

«Якби ви могли піти назустріч своєму батькові, то це полегшило б вам життя».

«Ні, я цього не можу», – сухо відповіла вона.

«Добре, тоді подзвоніть своєму батькові і скажіть: «Тату, я люблю тебе. Я б хотіла більше часу проводити з тобою. Але на разі я не маю сил протистояти тобі. Я не можу витримати твого ставлення до мене – твоїх постійних нотацій, черствості і строгості. При всьому моему бажанні я не можу витримати такого напруження».

Ця дівчина мала свої особисті риси і потреби. Ніхто не може їй сказати, що вона мала бути сильнішою.

Вона є такою, якою вона є. Говорити їй, якою вона повинна бути (коли вона не може такою бути), – це все одно, що говорити сонцю, щоб воно завтра не сходило!

На щастя, її батько змінився. Він подумав: «Я справді повинен бути чуйним. Моя рідна дочка не може терпіти моєї присутності. Вона навіть не хоче розмовляти зі мною по телефону».

Багато чоловіків не розуміють, що ніжність і любов часто є саме тим, чого потребує жінка, – це ніжні обійми або співчутливе слово: «Я розумію, тобі боляче. Ти почувашся пригніченою».

Розрадьте її, замість того щоб повчати

Ви повинні поставити собі за мету стати ніжним, люблячим і уважним чоловіком, який не читає нотацій. У кризових ситуаціях нотації лише поглиблюють кризу. Для мене це було нове, бо мій батько не був особливо ніжний у стосунках зі сім'єю. Ще кілька років тому я й не підозрював, що моїй дружині потрібна ніжність. Ніхто мені про це не говорив, а якби й сказав, то я, напевно, не зрозумів би цього. (Хоч я мав би це зрозуміти,

бо коли я пригнічений, то хочу, щоб мене зрозуміли і підбадьорили.)

Я ніколи не забуду, як одна жінка сказала: «Якби мій чоловік просто обійняв мене, коли я чимось засмучена, і не читав мені моралізаторських настанов!»

Але повчання ніколи не припиняються. Він говорив, що вона почувала б себе краще, якби прийняла пігулку..., якби вона не брала на себе так багато..., якби вона строгіше виховувала дітей...

«Ви вже колись йому говорили, чого ви потребуєте?» – запитав я.

«Ви, напевно, жартуєте», – посміхнулася вона.

«Ні. Можливо, він просто не знає, що повинен робити. Він не знає, що ви хочете, щоб вас обійняли, а не повчали. Чому б вам просто не сказати йому про це під час спокійної розмови?»

«Ви в чомусь маєте рацію. Часто, коли я пригнічена і плачу, він запитує: «Що я повинен зробити?» Тоді я нервую і кажу: «Якщо я маю пояснювати, що ти повинен робити, то який в цьому сенс?»

Я раджу вам запитати в дружини, чого вона потребує. Ви ж не можете взяти цю інформацію зі стелі. Ми просто не можемо знати, що відбувається в душі іншої людини. Чоловік повинен дізнатися у дружини, які потреби вона має, а потім вчитися, вчитися і ще раз вчитися задовільняти їх.

Коли я вперше хотів навчитися їздити на лижах, я піднявся ліфтом на одну невисоку гору. Але з вершини ця гора видалася мені не такою вже й маленькою.

Я подумав: «Я ні в якому разі не повинен спускати-ся» – і знову пішов на ліфт, щоб з'їхати вниз.

Так само і ви: роблячи спочатку лише маленькі кроки, можете бути впевнені, що з часом набиратимете щораз більшої швидкості.

Звичайно, ця книжка не дає вичерпної інформації на тему «Подружжя», це лише початок. Повірте мені: застосувавши на практиці подані тут поради і принципи, ви зможете через якийсь час насолоджуватися щасливим подружнім життям.

Коли я лише оволодівав мистецтвом розуміти свою дружину, то з нами трапилася пригода, яка вимагала

від мене повного самовладання. Ця пригода була випробуванням моїх нових сил. Поставте себе на моє місце. Як би ви відреагували?

Я купив за 700 марок старого човна, бо ми планували частіше виїжджати на природу. Того ж самого вечора я з сином вирішив випробувати цього човна на озері, яке розташоване в кількох метрах від нашого дому. Через моє невміння управляти човнами вітер щоразу відносив його до берега. Оскільки я щоразу намагався відштовхувати його, то був весь мокрий і знервований. Через 10 хвилин інтенсивного відштовхування впертий човен плив зі швидкістю, не більшою, ніж 15 кілометрів за годину. Очевидно, я робив щось не так. Ми вже були досить далеко від берега, як мені спало на думку, що краще буде повернутися, поки ще справний мотор.

Та раптом Грег вигукнув: «Тату, човен тоне!» Я обернувся і побачив, що вода в човні сягала вже кількох сантиметрів. Колишній власник забув мене попередити, що він витягнув корок для спуску води, коли останнього разу падав дощ. Але в човні, заповненому водою, я не міг знайти отвору для спуску води. На щастя, човен не потонув. Коли я нарешті повантажив його на причеп, то твердо вирішив, що завтра поверну його. Мені було трохи незручно, що цей старий човен стояв перед моїм домом.

Я довідався, що ремонт мотора коштуватиме 150 доларів.

Я вирішив повернути човен попередньому власникові, який пообіцяв, що забере човен і віддасть мені гроші, якщо я буду незадоволений цією покупкою.

Коли я того ранку виходив з дому, то сказав, що повернуся об одинадцятій годині, щоб Норма ще могла піти за покупками. Але вся ця справа з поверненням грошей тривала довше, ніж я думав, і тому я запізнився на півтори години. Норма вирішила поїхати за покупками на нашому бусику. Коли вона намагалася його розвернути, то в'їхала в будинок і частина даху посипалася на землю. Падаючи, дах пошкодив автобус.

Коли я о пів на першу під'їхав до будинку, то побачив частину даху, який лежав на землі, і наш автобус, «прикрашений» численними пошкодженнями. Я усмі-

хнувся – більше від несподіванки, ніж від почуття гумору.

Я так і хотів сказати дружині: «О ні! Та ж ремонт коштуватиме нам цілого маєтку. Ти що, виграла свої права в лотереї?»

Мені так і кортіло сказати це вголос. Але на цей раз я пригадав, як я повинен поводитися. Я сказав собі: «Не говори нічого. Просто обійми її». Але щось всередині промовляло до мене: «Дай волю своєму гніву. Прочитай їй нотації». Але розум взяв верх над почуттями. Я обійняв її і ніжно сказав: «Ти відчуваєшся винною. Я розумію». А всередині в мені все просто кипіло. Ми разом зайшли в дім, сіли на канапу, і я дав їй можливість виговоритися.

Я тримав її за руку, і через кілька хвилин почуття ніжності опанувало мною. Через якийсь час вона цілком заспокоїлася. Потім я покликав товариша, і за дві години ми відремонтували дах.

Мені було добре на душі, що я хоч раз у житті не дав волі своєму гніву. Я не образив своєї дружини, не накричав на дітей, не зіпсував наших стосунків. Хоч я знову міг скористатися своїм старим виправданням: «Я не міг втамувати гніву». Але на цей раз я здобув переконливу перемогу.

Моя новонабута чуйність витримала перше випробування. Але якось під час одного виїзду на риболовлю я все зіпсував. Як правило, я забуваю про все на світі, коли приїжджаю на річку і з головою занурююся в риболовлю: запах, що витає в повітрі, напруження, коли клює риба, плескання води... Але повернімося до теми.

Коли ми припаркували наш бусик на березі гарної річки, моє серце забилося. Я не міг дочекатися, коли закину вудочки. Спочатку я допоміг дітям розмотати їхні вудочки і сказав, що коли заплутається ліска, вони самі повинні давати собі раду. (Мене завжди дратувало, коли вони своїми криками «Татку, допоможи!» заважали мені насолоджуватися рибальством. Я хотів цілком віддатися цій насолоді.)

Я знайшов ідеальне місце для риболовлі – велика глибина, повільна течія. Я наживив гачок і закинув вудочку у воду. Через якусь мить я знімав з гачка пер-

шу форель. Риболовля повністю захопила мене, як раптом я побачив Грега, який біг до мене. Я боявся, щоб він не стрибнув у річку і не розлякав мені риби. Уже сама його присутність розгнівала мене. Але раптом він сказав: «Каріна зламала собі ногу».

Каріна зламала собі ногу? І це саме тепер! Як вона могла таке зробити? Мені важко було покинути своє облюбване місце, але я передав Грегові вудочку і сказав: «Будь обережний! Дивися, щоб не заплуталася ліска. Легко тримай вудилище». Я побіг до Каріни, обминувши свій «риболовний рай». Я ж не хотів відлякати рибу!

Внизу, на березі, лежала Каріна: «Татку, здається, я зламала собі ногу».

Коли я оглянув її ногу, то побачив, що це лише удар.

«Не рухайся, – сказав я. – Це не перелом, ти просто вдарилася. Потримай ногу кілька хвилин у холодній воді».

Мені прикро розповідати цю пригоду до кінця, але, можливо, ви зробите висновок з моєї черствості. Я повернувся на своє місце і впіймав ще декілька форелей, а вже потім пішов до Каріни, яка, плачучи, кричала: «Тату, вода така холодна!»

Я досить грубо намагався поставити її на ноги, але вона не могла йти. Коли я спробував віднести її на берег, але це не виходило, вона знову заплакала і сказала: «Ти такий грубий зі мною. Ти не можеш бути трошки ніжніший?» Після цих слів зі мною щось сталося. Я пригадав, як часто моя дружина й інші жінки говорили: «Ми потребуємо ніжності і лагідності, а не грубості». Невже я не можу бути ніжний зі своєю одинадцятирічною донькою? Я навіть сварив Каріну за те, що вона вдарилася, бо боявся, щоб вона не перешкодила мені рибалити. «Чому ти не була обережна?» – запитав я.

Що ж було важливіше? Форелі чи моя рідна донька? Мені важко дивитися правді в очі, але на той раз форелі були для мене важливіші. Через пристрась до рибальства я покинув у небезпеці свою рідну доньку. Я мав би бути розсудливішим.

Коли я усвідомив свою помилку, я сказав: «Каріно, мені шкода, що я був такий грубий з тобою. Ти мені вибачиш?»

«Так, татку. Я вибачаю тобі».

«Каріно, ти для мене важливіша, ніж усі риби. Я хочу, щоб ти це знала. Я так захопився риболовлею, що був байдужий до тебе, і це завдало тобі болю».

Вона обійняла мене і ніжно подивилася мені в очі.

Допомагайте своїй дружині долати депресії

Усі люди щодня переживають стреси. Деякі дні бувають дуже напружені, наприклад, коли я переїхав Пуссі. Психологи стверджують, що стресові ситуації впливають на наше мислення, почуття і фізичний стан. Загальна кількість стресів, від яких ми потерпаємо у всіх цих ділянках, проводить межу між депресією і щастям. Наприклад, якщо чоловік ніжний зі своєю дружиною, то це має позитивний вплив на її почуття, що, своєю чергою, матиме позитивний відбиток на інших сферах її життя.

На думку психолога доктора Джері Дея, можна встановити, чи щось гнітить жінку, за наявності щонайменше чотирьох із поданих нижче симптомів. Як чоловік, ви повинні знати ці ознаки, щоб допомогти своїй дружині.

Загальні ознаки депресії:

- сум;
- песимізм;
- відсутність почуття гумору;
- поганий сон;
- прокидається рано-вранці;
- безсоння;
- погане самопочуття впродовж цілого дня;
- відсутність потреби в сексі;
- втрата апетиту;
- незрозумілі скарги на поганий стан;
- глибоке особисте переживання (смерть рідних, втрата роботи);
- погана зосередженість і пам'ять;
- глибокі зітхання і стогони.

Коли ви помітите ці ознаки у своєї дружини, підтримайте її словами: «Я розумію, як ти почувашся...».

Візьміть собі на озброєння подану нижче інформацію, бо вона може допомогти вам врятувати дружину від депресії.

1. Якщо ви помітите у своєї дружини щонайменше чотири з названих симптомів, то ви повинні переконати її в необхідності ґрунтовного медичного обстеження. Недостатня кількість гормонів чи вітамінів або фізичне захворювання можуть бути причиною цих симптомів.
2. Уникайте повчань. Коли ви це робите, то створюється відчуття, що ви її не розумієте. А букет квітів чи поштова листівка можуть підняти її настрій. Разом з дітьми постарайтеся організувати для неї щось особливе. Ви можете, наприклад, купити папір і наклеїти на ньому вирізані картинки із зображенням рис, які ви в ній цінуєте. Напишіть фломастерами ніжні слова, прикрасьте гарною кольоровою стрічкою і від імені всієї сім'ї вручіть їй цей плакат. Цей жест уваги позитивно вплине на її почуття і допоможе їй побороти тимчасові труднощі.
3. Прислухайтесь не до її слів, а до змісту, який криється в них. Тобто намагайтеся зрозуміти її почуття. Що вона хоче сказати? Чи ви можете зрозуміти зміст, який криється в її словах? Спочатку скажіть їй: «Я не знаю, чому в тебе такий пригнічений настрій, але розумію, що для цього є свої причини». Говорячи такі слова, ви демонструєте їй своє розуміння і сприяєте нагромадженню нових фізичних сил.
4. Допоможіть їй покращити своє самопочуття, «заблокувавши» її симптоми. Доктор Дей так пояснив мені цей принцип: актори, виступаючи на сцені, повинні зображати все в підсиленій і перебільшеній формі, щоб глядач краще міг зрозуміти думку. І хоч вони самі розуміють, що це все перебільшено, публіка сприймає це за норму. На думку доктора Дея, ви також повині перебільшити проблему своєї дружини, щоб вона переконалася, що ви її розумієте.

Вона цілком нормально сприйматиме ваші вис-

ловлювання, хоч ви і матимете відчуття, що «переборщили».

Запропонуйте їй, наприклад, якесь фізичне навантаження. Це може бути шейпінг чи щось інше, що вимагає фізичного напруження. Скажіть їй: «Можливо, тобі варто чимось зайнятися, щоб ти забула про свої проблеми». Дуже часто цей принцип спрацьовує і досить легко повертає людину до дійсності. І вона починає думати: «Зрештою, не так уже все й погано».

Коли ж людина не бачить виходу із ситуації, їй хочеться цілий день пролежати на канапі і дивитися на стелю. Немає нічого гіршого за такий стан. Постарайтеся «витягнути» її з дому, навіть якщо вам доведеться йти разом з нею за покупками. Бувають такі дні, коли моя дружина натягує на себе покривало і цілий день проводить у ліжку, хоч сама розуміє, що ефективнішим було б піти на шейпінг або інтенсивно зайнятися чимось іншим.

5. Інший допоміжний засіб при депресіях – записувати власні думки. Коли пригнічена людина записує думки, то вона піддається впливові так званого «душевного очищення», як каже доктор Дей. Подаруйте дружині блокнотик і переконайте її записувати, чим ви або хтось інший образили її.

Ще краще було б, якби ви могли переконати її записувати, що позитивного дали їй негативні ситуації. Спочатку вона відмовиться і скаже, що в негативному не було нічого доброго. Можливо, спочатку ви самі повинні вказати їй на позитивні сторони. Чим більше позитивного вона відкриватиме, тим легше ставатиме їй на душі.

Більшість жінок, які практикують такий принцип, часто говорять мені: «А й справді. Не так уже все погано». Якщо ваша дружина не має часу, щоб записувати свої почуття, ви можете допомогти їй не думати про погане. Обережно відучіть її від слова «якби». Один психіатр якось сказав, що це слово є причиною депресій у багатьох людей. «Якби я не...», «Якби я могла...», «Якби він...».

Це слово може розбити людину душевно, духовно і фізично.

6. Навчіть дружину повністю розслаблюватися, коли вона в стресовій ситуації. Я сам переконався, що 10 хвилин розслаблення інколи створюють відчуття, що я чотири години спав міцним сном. Це дає нові сили.

Піддайтеся впливові природного механізму свого організму: розслабтеся в положенні сидячи чи лежачи, кілька разів зробіть глибокий вдих, затримайте дихання і розслабляйте кожен м'яз свого тіла, потім зробіть глибокий видих. Уявіть, як розслаблюються ваші м'язи і протягом наступних 10 хвилин залишайтеся нерухомим.

7. Спонукайте свою дружину регулярно займатися спортом. Норма ходить у спортивну секцію, і коли в неї пригнічений настрій, фізичне навантаження знімає цей стрес. Фізичний рух має позитивний вплив на думки і почуття. Ті, що працюють з людьми, які перебувають у пригніченому настрої, стверджують, що це один з найефективніших засобів терапії.

Якої розради потребує ваша дружина?

Чому ви не попросите дружину пояснити, коли і якої розради вона потребує? Попросіть також, щоб вона була терпелива, поки ви не опануєте мистецтва люблячого ставлення.

Для роздумів

1. Чи є закономірним уважне, вирозуміле ставлення до людини, яка збуджена чи перебуває в кризовій ситуації? (Кол. 3, 8-14; 4, 6).
2. Чи ви знаєте, що потрібно вашій дружині в кризових ситуаціях? (1 Пт. 3.7).
Напишіть її відповідь на це запитання.

НАВІТЬ ІЗ НАЙВАЖЧОЇ СИТУАЦІЇ Є ВИХІД

*«Неможливо, щоб не з'являлися спокуси.
Однак горе тому, через кого вони приходять».*

(Лк. 17,1)

Була четверта година пополудні в день святого Валентина, коли я згадав про баскетбольний матч. Я взяв слухавку, щоб зателефонувати Нормі, з якою ми були одружені менше року.

«Кохана, я забув сказати тобі, що сьогодні ввечері в мене баскетбольна гра. Я повинен бути там о 7 годині. Я заїду за тобою о пів на сьому». Гнітюче мовчання на другому кінці проводу, а потім вона сказала: «Але ж сьогодні день святого Валентина».

«Так, я знаю. Але сьогодні ввечері я обов'язково повинен бути там. Я пообіцяв команді. Я не можу покинути їх напризволяще».

«Але я приготувала святкову вечерю зі свічками і...»

«Чи ми б не могли перенести це на завтра?» Вона не відповіла, і я продовжував: «Кохана, ти ж знаєш, як важливо, щоб дружина підпорядковувалася своєму чоловікові. (Я не знав, що не може бути нічого гіршого, як вимагати від дружини підпорядкування.) Сьогодні ввечері я обов'язково повинен бути там, і якщо ми хочемо практикувати в нашій сім'ї гарні манери, то повинні розпочати вже зараз. Якщо я глава сім'ї, то повинен приймати рішення».

«Холодно» – це слово дуже влучно описує, як вона поставилася до мене, коли я її забирав. Було зрозуміло, що я її образив. Але я подумав, що вона рано чи пізно мусить навчитися підпорядковуватися.

До кінця вечора в неї був дуже серйозний вираз обличчя.

Повернувшись додому після гри, я побачив святково накритий стіл: свічки, наш кращий посуд, гарні серветки. Наступного дня вона все ще не розмовляла зі мною. Я побіг у квітковий магазин і купив цілий оберемок квітів, які порозставляв по цілому дому. Крига почала скресати. Потім я подарував їй листівку, на якій була

зображена рука. Цю листівку можна було повертати так, щоб великий палець вказував або вгору, або вниз. «Як?» – запитав я. Великий палець вказував вгору. Я нічого не говорив з нею про те, добре чи погано я вчинив; я просто сказав, що шкодую про вчорашній вечір. Тоді я вперше і не востаннє образив дружину і не спростував образи.

Якби через рік хтось не відкрив мені таємниці щасливого люблячого подружжя, то, напевно, ми б також поповнили мільйонні ряди тих, котрі вибирають розлучення.

Стежте, щоб протягом дня ви не залишили жодної неспростованої образи.

Мене часто запитують подружні пари: «Що ми зробили не так?», «Чому між нами немає ніжних почуттів?», «Чому ми уникаємо кожного дотику?»

Відповіді на всі ці питання треба шукати, насамперед, не в розбіжності характерів, не в статевих проблемах, не у фінансових нестатках чи якихось інших зовнішніх ознаках. Причина криється в нагромадженні неспростованих образ.

Коли чоловік і жінка розуміють, як можна зберегти гармонію, то вони можуть перебороти всі ці негаразди і знайти вихід з найглухішого кутка подружнього життя – розлучення.

Як до цього взагалі дійшло?

Коли чоловік неуважний до своєї дружини, то це ображає її більше, ніж йому здається. Вона починає віддалятися від нього, а якщо він і далі продовжує «ранити» її почуття, вона духовно, душевно і фізично відмежується від нього. Іншими словами, вона намагатиметься уникати з ним попередніх стосунків. Ви ніколи не зауважували, як від вас відмежується дружина, якщо ви її чимось образили? Вона уникає не тільки розмови з вами, а й вашого дотику. Жінка просто не довірятиме чоловікові, який постійно ранить її почуття.

Деякі люди говорять на своє оправдання: «Але ж він/вона знехтував/-ла моїми почуттями». На думку психолога Генрі Брандта, немає такого поняття, як «пора-

нені почуття». Він говорить: «Поранені почуття треба назвати своїм іменем – це гнів. Не обов'язково, щоб ваша дружина відповіла вам гнівом. Ми повинні поставити собі за мету так змінити нашу поведінку, щоб у дружини не виникало жодних підстав гніватися на нас».

Щоб зрозуміти, чому дружина відмежовується, коли ви її ображаєте, уявіть, що ви власник нового автомобіля. Коли ви вперше заводите цю чудову автомашину, ви задоволені, усе ваше ество ніби говорить: «Я люблю його». Оскільки ви любите це авто, то витрачаєте багато часу й уваги, щоб утримувати його в порядку. Якщо в моторі починає щось стукати, витікає мастило, почала облезати фарба і під час грози раптом перестали працювати двірники, то ви починаєте нервувати. А з часом з'являється тисяча причин, щоб позбутися цього автомобіля. Ви його любите, поки він вам подобається. Але як тільки він починає ламатися, ви думаєте, що краще було б ніколи його не купувати.

Щось подібне може статися і з роботою. Чи доводилося вам звільнитися лише через те, що вам не сподобався шеф чи колеги по роботі? Я пам'ятаю, як мені одного разу подобалася робота, поки мене не образив директор. Відтоді я почав думати, як багато є причин поміняти місце праці. І хоч я знав, що відбувається в моєму житті, та я був не в силах проконтролювати свої почуття. Вони змінилися, і мені вже не подобалася ця робота. Я навіть не хотів там з'являтися.

Коли ми ображені, то схильні до загальноприйнятого шаблону поведінки. Наш духовний рівень дуже чутливий до помилок людей, які нас образили. На емоційному рівні ми відчужуємося від них, уникаємо фізичного контакту з ними. А на душевному рівні ми замикаємося.

Я це часто міг спостерігати за своєю дружиною. У той день Валентина, коли я пішов грати в баскетбол, замість того щоб прийти на святкову вечерю при свічках, вона була настільки розгнівана, що навіть не захотіла розмовляти зі мною. Вона не хотіла доторкнутися до мене і не могла терпіти моїх дотиків. Чи ви колись пробували обійняти свою розгнівану дружину? Можливо, ви навіть критикували її за те, що вона ухилялася від ваших обіймів?

Ви мусите визнати, що ви самі винні в її холодному ставленні до вас. Скажіть їй: «Я розумію, що ти уникаєш моєї присутності». Якщо дружина ухиляється від ваших дотиків, якщо в неї нема таких, як колись, романтичних почуттів до вас або якщо вона намагається на якийсь час уникнути вашої присутності, то ви можете бути впевнені, що чимось її розгнівали.

Коли ми одного разу їхали на вечірку, по дорозі сталося те, що аж ніяк не назвеш смішним. Жартуючи, Норма сказала, що задумала пофліртувати з моїм шефом. Це мене дуже розгнівало. Я взагалі не розумів, як їй могла прийти в голову така думка, і сказав: «Нормо, ти не можеш цього робити. Я просто нікуди не поїду, якщо в тебе такий задум».

Я зупинив авто і голосно крикнув: «Це був би сором для мене». Вона ще трохи поглузувала з мене, а потім призналася, що це всього-на-всього жарт. Але моєї грубості було забагато для неї (Прип. 15,4). Вона розплакалася. Я зрозумів, що був неправий, і спробував усе владнати. Але чим більше я говорив, тим більше шкодив. На вечірці вона щоразу відводила погляд, коли я на неї дивився. Вона перебирала в голові причини, які б могли пояснити, чому її чоловік «зіпсувався». Мені було потрібно кілька днів, щоб усе це владнати.

Як чоловік може виправити ситуацію, коли образив свою дружину? як зберегти гармонію стосунків?

Гармонія можлива лише тоді, коли між вами і вашою дружиною не залишилося неспростованих образ.

Якщо у ваших стосунках присутні гармонія і єдність, у вас обох буде бажання більше часу проводити разом і спокійно спілкуватися. Ваша дружина буде врівноваженою. Вона буде емоційно і фізично відкрита для вас. Але якщо ви її образили, то відчуєте її протистояння і, можливо, навіть ворожість.

Часто жінок звинувачують у сварливості й егоїзмі, але насправді їхня поведінка є відповіддю на неуважне ставлення своїх чоловіків. Інколи на них «вішають» відповідальність за зруйнований шлюб, мотивуючи це відсутністю в жінки любові і ніжності до свого чоловіка. А чоловіки, як правило, не розуміють, що саме їхнє неуважне ставлення знищило любов.

Багато чоловіків вважають своїх дружин байдужими, бо вони не виявляють бажання до статевих стосунків. Багато жінок стверджують, що вони почувають себе повіями, вступаючи у статеві стосунки зі своїми чоловіками без належної емоційної підготовки. Секс – це не лише фізичний контакт. Щоб жінка відчувала задоволення від статевих стосунків, вона повинна знати, що чоловік поважає її як людину, і відчувати гармонію в подружніх стосунках. Щоб насолоджуватися фізичною любов'ю, дружина повинна відчувати вашу ніжність. Якщо між чоловіком і жінкою нема гармонії, то цілком ймовірно, що виникнуть проблеми в сексуальному плані.

Марна справа намагатися здобути духовну, емоційну і фізичну прихильність дружини, якщо ви її чимось образили.

Удо намагався повернути Анну, яка пішла від нього. Він щоразу повторював їй: «Мені бракує тебе. Ти так потрібна мені. Я тебе кохаю». Але він не знайшов до неї емоційного підходу. «Хіба ти не бачиш, що деморалізуєш нашу доньку!» – говорив він. «Яка про нас піде слава, якщо ми живемо окремо?» Він намагався апелювати до її розуму, але це не допомагало. Він зайшов задалеко – занадто часто і боляче ображав її, тому вона повністю викреслила його зі свого життя.

Я запитав його: «Ви готові тимчасово не набридати Анні, не питати, чи вона зможе колись знову покохати вас; не мучити її логічними аргументами? Ви мусите докласти зусиль, щоб виправити попередні образи».

«Якщо ви послухаєте моїх порад і у ваших з Анною стосунках знову з'явиться гармонія, то вона зможе духовно відкритися для вас. У неї знову з'являться романтичні почуття до вас, і вона сама забажає повернутися».

«Такі правила життя, – пояснював я Удо. – Якщо жінка закохалася в іншого чоловіка або до неї дуже погано ставилися, то потрібно набагато більше часу, щоб повернути її любов».

Часто чоловік нервує, якщо не бачить в очах дружини відблиску романтики, і навіть не підозрює, що виною цього є його неуважне ставлення.

Що повинен зробити чоловік, щоб у стосунках з дружиною знову запанувала гармонія?

П'ять кроків до тривалих стосунків любові

1. Спробуйте зрозуміти, чим ви образили свою дружину

Ми склали список, який має допомогти вам уникати в майбутньому вчинків, які могли б образити вашу дружину. (Ви знайдете його в кінці розділу.) Можливо, ви раніше навіть не усвідомлювали, як своєю поведінкою ображали дружину.

Історія Манфреда й Урсули є добрим прикладом, як черствість чоловіка може зруйнувати шлюб. Після восьми років подружнього життя і народження трьох дітей колись така струнка Урсула трохи погладшала. Оскільки Манфред не розумів, чому вона нічого не робить, щоб повернути колишню фігуру, то почав застосовувати різні «творчі» способи, щоб нагадувати Урсулі про її вагу. Він намагався зауваженнями, глузуванням і просьбами спонукати її до схуднення. Він навіть погрожував їй, що вони не поїдуть у відпустку, якщо вона не схудне. Але нічого не допомагало. Здавалося, що вона неспроможна виконати його бажання.

Його постійна критика і грубість ображали Урсулу. Як наслідок, вона почала поступово віддалятися від нього. Вона замкнулася в собі, уникала статевих стосунків, виправдовуючись головним болем чи втомою. Його саркастичні зауваження типу: «Ти знаєш, що їси вже другу порцію десерту?» – створювали постійний тиск, підвищували її дратівливість і збільшували апетит. Манфред навіть не усвідомлював, що сам їй шкодить. «Якщо ти хочеш схуднути, то постав собі це за мету і намагайся цього досягти».

Оскільки Урсула не була зацікавлена в тому, щоб подібатися Манфредові, то цілком можливо, що вона придумала йому покарання у вигляді своїх зайвих кілограмів. Цілком випадково Манфред зробив те, що примусило її схуднути. Будучи у відрядженні, він зателефонував їй і сказав: «Я був найгірший чоловік у світі, коли так поведився з тобою. Відтепер я хочу любити тебе – тільки тебе і без жодних умов. Я тоді просто не контролював себе».

Урсула відповіла: «Знаєш, щоразу, коли ти вимагав від мене схуднути, ти так зверхньо поводився, що мене опановувало бажання з'їсти все, що було в холодильнику. Я ніколи не хотіла подібатися тобі. Але коли ти зараз говориш, що я вільна робити, що хочу, і я відчуваю, що ти говориш це щиро, то мені закортіло схуднути».

Манфред став чуйнішим і ніжнішим, коли Урсула пояснила, що вона справді не хоче бути товстою. Вона погано почувала себе в товаристві подруг, а нова мода лише підкреслювала її зайву вагу. Урсула завжди йому говорила: «Якби ти сприймав мене такою, як я є, а не вимагав, щоб я була стрункою і сексуальною! Я не можу терпіти твого нехтування».

Людині дуже боляче, коли нею нехтують. Це глибоко раниць душу.

Коли Манфред зрозумів, що його критика ображала дружину, він знайшов правильний шлях, щоб змінити своє ставлення.

2. Визнайте, що ви несете відповідальність за погіршення стосунків у подружжі

Зараз я припишу вам дуже неприємний спосіб лікування. Для мене самого це була найгіркіша пігулка, яку мені довелося проковтнути. Коли мій товариш Кен Наір вперше сказав про це, я йому активно заперпечував. Я вважав його божевільним! Я захищався ногами і руками, протягом місяця намагався довести абсурдність його аргументів. Але, незважаючи на моє початкове заперечення, я «навернувся», бо не зміг знайти жодного винятку до цього правила. Це при тому, що я годинами думав, як заперечити йому.

Дозвольте собі спокійно сприйняти це висловлювання. Воно автоматично викличе у вас певні почуття. Я вас зрозумію, якщо ви відреагуєте на нього досить гарячково.

Якщо в подружжі, яке одружене понад 5 років, виникають постійні непорозуміння, то причина цього — відсутність у чоловіка справжньої любові до дружини.

Цим я не хочу звинувачувати чоловіка в кожному найменшому непорозумінні, яке виникає в сім'ї. При-

чиною деяких побутових конфліктів може бути фізичне виснаження жінки, стан здоров'я, перевантаженість на роботі... Те, що жінка в деякі дні негативно реагує на чоловіка, зумовлене деякими побічними причинами: можливо, їй болить голова або розхвилювала телефонна розмова з батьком. Звичайно, чоловік не винен у цих тимчасових проблемах. Я переконався, що чоловік міг би уникати дисгармонії в подружніх стосунках, якби розумів і задовільняв потреби дружини. Важко в це повірити, чи не так? Мені було потрібно кілька місяців, щоб я взяв це до уваги, а потім я ще довгий час не міг застосувати це на практиці.

Коли я якось під час доповіді висловив цю тезу, один слухач відреагував досить бурхливо: «Якщо жінка «не розуміє», треба пригрозити їй кулаком», – сказав він. «Виведіть його звідси», – відповіла на це якась жінка.

Спочатку мене здивувала його реакція, а потім я довідався, що вони з дружиною перебували в тому «глухому кутку» подружнього життя. Оскільки він намагався переконати її, що саме вона винна у всіх їхніх проблемах, то не міг погодитися з моєю тезою, бо вона руйнувала всі його аргументації і докази.

На мою думку, є щонайменше три типи чоловіків, які відхиляють цю тезу.

1. Чоловік, якого покинула дружина. Він мусив би визнати, що винен у розлученні, а це більше, ніж ми можемо від нього вимагати.
2. Чоловік, який має розлученого родича чи товариша. «Не може бути, щоб мій брат був винен у цьому. Ви не знаєте його жінки!» (Не забувайте: переважно все, що ви знаєте про цю жінку, ви довідалися від свого брата.)
3. Чоловік, який має коханку. Він просто не може взяти на себе вину за те, що його дружина байдужа і дратівлива. На його думку, саме вона штовхнула його в обійми іншої жінки».

Я сам даремно намагався заперечити цей принцип, придумуючи виправдання: «А що було б, якби...». Не робіть цього. Якщо ви керуєтеся запереченням, яке ґрунтується на чутках чи гіпотезах, то ваша аргументація

не має шансів на життя. Перш ніж шукати виправдання для чоловіка, треба вислухати обидві сторони, бо неправдиві факти нічого не означають.

Одностороння відповідальність?

Одного ранку я помітив, що Норма образилася на мене. Я відразу сказав: «Я бачу, що мої слова образили тебе. Я не хотів цього. Я прошу вибачити мені».

«Добре, я вибачаю», – відповіла вона.

Я подумав: «Невже це справді одностороння відповідальність? Чому лише я повинен намагатися робити все правильно? Хіба це її не стосується?»

Я сказав: «Чому саме я завжди повинен просити вибачення, коли зробив щось не так? Чому ти більше не просиш у мене вибачення? Адже тоді вся відповідальність лежить на мені».

Вона подивилася на мене і сказала: «Я завжди готова визнати свої помилки і попросити у тебе вибачення, якщо я тебе чимось образила».

«Це вже занадто! Яка зарозумілість! Як ти можеш бути такою самовпевненою?» – запротестував я.

«Ти зробила багато вчинків, які образили мене. Але я навіть не пригадую, коли ти останній раз просила в мене вибачення, визнавши свою помилку».

«А чим я тебе, наприклад, образила?»

«Дай мені хвильку часу, і я наведу тобі щонайменше з десятка прикладів», – сказав я.

«Я слухаю», – відповіла вона.

«Зачекай, зараз я щось пригадаю», – говорив я, намагаючись виграти час.

Я досить довго думав, але не міг назвати жодного прикладу. «Їх просто немає», – признався я сам собі. Але я справді не міг пригадати нічого, чим би вона мене образила. Врешті-решт я сказав: «Але є речі, які ти могла б змінити у своїй поведінці».

«Що ж?»

«Навіть якщо ми одружені 5 років, я назву тобі зараз перший виняток з правил – чому я повинен бути в усьому винен? (я залишився задоволений собою). Бувають випадки, коли ти мене не шануєш і не ставишся до мене як до особливої людини у твоєму житті. Інколи

твої слова бувають гострі і зневажливі. Скажи, чому це має бути моя вина?»

Ми сіли за стіл і кожен висловив свою точку зору. Менше ніж через 10 хвилин ми дійшли висновку, що кожного разу, коли вона ставилася до мене зневажливо, я або вставав зранку з лівої ноги, або цілий день критикував її. Я не заслуговував на її повагу. Я був вражений: три риси, яких вона, на мою думку, мала позбутися, були прямим наслідком мого байдужого ставлення до неї.

Але я мушу визнати, що вся ця історія залишила мені гіркий присмак. Навіть сьогодні, коли я буваю втомлений чи пригнічений, я інколи думаю: «Це божевілля! Я не повинен був говорити цього людям. Жінки скористаються цим, щоб тримати чоловіків у «залізних рукавицях». Але все навпаки. Якщо чоловік ніжний до дружини, люблячий, виrozumілий і застосовуватиме більшість поданих тут порад, то вона буде відкрита для нього у всіх ділянках життя. Вона з радістю спілкуватиметься з ним, висловлюватиме свої найпотаємніші думки й у фізичному плані завжди буде бажаною для нього. Гірші справи, коли вона закохана в іншого чоловіка.

Я знаю, як важко визнавати помилки. Одного вечора, коли ми з Нормою вже лягли спати, я сказав їй щось образливе. Вона відвернулася від мене. Я дуже хотів владнати наші стосунки, але гордість не давала мені нічого сказати. Слова застрягли мені в горлі. Я хотів сказати: «Нормо, я був неправий». Я спробував, але не вимовив ні слова. Я вирішив заснути, заспокоюючи себе думкою, що зранку мені буде легше це зробити. Вночі я кілька разів прокидався. Мое бажання визнати свою помилку зростало, і я щоразу більше розкаювався за сказане. Зранку я визнав свою помилку, і наші стосунки налагодилися. Але ви самі розумієте, що я зробив. Я цілу ніч примусив страждати свою дружину.

3. Продемонструйте своїй дружині, що ви шкодуєте за вчиненням

Моя дружина завжди говорила, що для неї важливо бачити моє щире каяття, коли я її чимось образив. «Як ти тільки витримуєш зі мною? Тобі треба дати орден за те, що ти живеш зі мною! Ти заслуговуєш медаль за

хоробрість! Це просто дивовижно, що ти можеш жити з таким черствим чоловіком, як я!» Ці щирі слова висловлюють моє каяття і влаштовують наші стосунки.

Якось я запитав одну жінку: «Чи вам було б легше, якби ваш чоловік, образивши вас, визнав свою неправоту і висловив жаль за завданий вам біль? Що б ви зробили, якби він сказав: «Як ти витримуєш з такою безсердечною людиною, як я?»

«Я б зателефонувала в поліцію», – відповіла вона.

Я спантеличено перепитав: «Ви б зателефонували в поліцію?»

«Так, бо я б знала, що в мене в домі аферист».

Деякі жінки говорили: «Мій чоловік ніколи не визнав би своєї помилки. Він дуже гордий». Але, незважаючи на це, я зустрічаю щоразу більше чоловіків, які готові визнати свою неправоту, якщо їхні дружини мають достатньо терпіння, щоб пояснити, чим їх образили.

4. Попросіть у своєї дружини вибачення, якщо ви її образили

Жінка хоче мати чоловіка, який би розумів, як боляче він образив свою дружину. Багато жінок говорили мені: «Якби мій чоловік лише знав, які гіркі для мене його слова. А він сказав це так легковажно. Якби він знав, як довго вони ще відлунюватимуть у моєму серці». Жінка може роками пам'ятати сказану вами грубість. Кожна жінка хоче чути від свого чоловіка: «Ти не хочеш мені вибачити?» А коли вона відповідає: «Так, я вибачаю тобі», – то відчуває, що робить внесок у покращення їхніх стосунків. Коли чоловік говорить: «О, кохана, мені шкода», – то дружині замало цих слів. Можливо, вона задовільниться ними, якщо ви скажете це ніжно і любляче. Але для жінки дуже важливо чути: «Ти мені вибачиш?» Це свідчить, що чоловік шанує її і цінує те, що вона робить для їхніх стосунків. Поверхове «мені шкода» може означати: «Мені шкода, що я мушу виправдовуватися» чи «Мені шкода, що я мушу підлаштовуватися під твою чуйність». Як правило, таким способом важко повернути гармонію і єдність у ваші стосунки.

5. Продемонструйте їй, що ви постійно намагаєтеся уникати слів і вчинків, які могли б її образити

Це можна назвати «покутою». Йдеться про те, що ми повинні реформувати наші думки і вчинки, наблизити їх до Христа (Лк. 17, 3-5).

Жінка не в захопленні, якщо чоловік визнає свою неправоту і просить вибачення, але продовжує постійно робити ті самі помилки й ображати її. Слова – це гарно, але лише їх замало.

Дуже часто жінку ображають не окремі слова чи вчинки, а ставлення. Якщо вона побачить, що ставлення чоловіка змінюється, то відкриє йому свою душу і прагнутиме тісних стосунків. В іншому випадку вона замкнеться в собі, бо боїтиметься, що її знову образять.

Чи справді причиною нестабільного шлюбу може бути брак любові з боку чоловіка?

Хочу наголосити на одному дуже важливому твердженні: лише після 5 років подружнього життя можна звинувачувати чоловіка за дисгармонію у стосунках. Коли жінка одружується, то успадковує досвід спілкування зі своїм батьком, матір'ю, братами і сестрами, друзями. На ній позначається атмосфера цього оточення і стосунків.

Основною нашою, чоловічою, проблемою є брак знань і вміння так любити наших дружин, як сказано в Еф. 5, 28-29, щоб наші стосунки були тісними і щирими.

Ви можете думати так само, як Міхаель, який засумнівався в цьому твердженні.

«Я знаю, у це важко повірити», – погодився я.

«Ну, візьмімо, наприклад, Каролу, мою дружину, – сказав він. – Вона розлучилася зі мною, але ж ви не будете стверджувати, що я винен у всіх наших проблемах і що не кохав її. Це просто безглуздо».

Щоб довести правильність мого твердження, я попросив його назвати те, що йому не подобалося в дружині. Так на прикладі ми зможемо легше це проаналізувати.

«Ну, візьмімо цей приклад», – сказав він, будучи твердо переконаний, що зможе мені заперечити. «У першу

шлюбну ніч у нас були статеві стосунки. Це принесло їй негативний досвід, і відтоді протягом 20 років нашого подружнього життя вона не відчувала радості від сексу. Вона ніколи не виявляла ініціативи, це завжди залишалося за мною. Мені здавалося, що вона – сторонній об'єкт, який не має відношення до наших стосунків. То чому я винен? Під час шлюбної ночі вона змінила своє ставлення до мене».

Міхаель зустрічався з Каролою три роки. Потім вони одружилися. Я запитав його, як він ставився до неї протягом цих трьох років.

«Добре», – відповів він.

«Міхаелю, мені випадково відомо, що все було не так добре. Пригадайте лише деякі свої вчинки».

Коли він зізнався, я сказав: «Ви справді образили її почуття. Чи ви встигли спростувати ці образи до одруження?»

«Ні. Я не знав, як це зробити», – відповів він.

«Чому вона з вами одружилася? Щоб піти від своїх батьків?»

«Так».

«А під час шлюбної ночі вона розчарувалася в сексі. І знаєте чому? Тому, що між вами не було гармонії. Чи вона була готова до цього?»

Я пояснив йому, що деяким жінкам потрібно навіть три дні, щоб емоційно підготуватися до статевих стосунків. Жінка подібна до кухонної плити, а чоловік до лампи. Плита повільно нагрівається, а лампа відразу розжарюється.

«Можливо, ви спростували ці образи, коли були одружені?» – запитав я.

«Ні, ніколи». Міхаель жодного разу не визнав своїх помилок.

«Ви часто критикували свою дружину?»

Міхаель засоромлено кивнув головою. Він навіть признався, що якось сказав, що це вона винна у всіх їхніх проблемах. Через кілька хвилин в його очах з'явилися сльози, бо він розумів, яким черствим і грубим чоловіком був протягом усіх цих років.

У кінці розділу є список, де наведено приклади, за допомогою яких ви зможете визначити, чим і як обра-

зили свою дружину. (Його склав Кен Наір – доцент, консультант з питань подружжя і сім'ї.) Якщо вам потрібна допомога, маєте експерта під боком – свою дружину. Ви здивуєтеся, як добре вона пам'ятає ваші безсердечні слова і вчинки. Але багато жінок зізнаються, що вони не зважуються говорити про це чоловікам, бо бояться видатися нелогічними, перечуленими чи зломпам'ятними.

Не думайте, що ви одні заперечуєте подане вище твердження. Багато як заміжніх, так і незаміжніх жінок поділяють вашу думку

Якось я пояснював це твердження одній старшій жінці, яку покинув чоловік заради молодшої. Вона завзято заперечувала, коли я сказав, що в їхньому розлученні винен чоловік.

«Але ж це смішно. Кожен знає, що тут однакова вина обох. Я так само винна в цьому, як і він», – говорила вона.

«Я продовжую шукати першого винятку. Я був би вам вдячний, якби ви змогли пояснити, що зробили не так», – сказав я.

Через годину вона мусила визнати, що протягом усіх цих років не була б такою, якби чоловік ставився до неї інакше. Все, у чому він її звинувачував, ми могли пояснити тим, що насправді він її не кохав.

Деякі чоловіки (наприклад я) вважали, що цей матеріал небезпечно подавати, бо він знімає з жінок відповідальність. Ми побоювалися, щоб жінки не звалили на нас відповідальність за те, у чому самі винні. Я можу зрозуміти ці побоювання. Це твердження викликає незадоволення, бо виявляє нашу неправильну поведінку як чоловіків. А цього ми не можемо терпіти, особливо на початку. Повірте мені, я знаю і розумію боротьбу, яка зараз відбувається у вашій душі.

Таку ж саму реакцію воно викликає спочатку і в багатьох самотніх жінок. Недавно я чув, наприклад, як дискутували про зміст моєї книжки дві працівниці цього видавництва; одна одружена, друга – ні.

«Деякі думки в цій книжці видаються мені неправ-

доподібними, – сказала 25-річна неодружена Анна. – Я не можу зрозуміти деяких речей, наприклад, чому жінки мусять бути емоційніші».

«Почекай, коли вийдеш заміж», – порадила їй Беттіна. «За півтора року подружнього життя ми з чоловіком зіткнулися з багатьма проблемами, які описує Гері».

«Але деякі узагальнення перебільшені, – продовжувала Анна. – Я не думаю, що всі жінки емоційніші, а чоловіки – логічніші. Я не можу повірити, що ти емоційніша, бо знаю тебе за роботою».

«Але в подружжі все зовсім інакше», – відповідала Беттіна. «Коли мій чоловік прочитав недавно розділ, який я редагувала, він сказав: «Мені здається, що в цій книжці викладено твої думки». Один з прикладів дуже точно нагадував розмову, яку ми мали з ним напередодні».

Якщо цей розділ примусить вас шукати винятків з правил, то це вже добре.

І навіть якщо за п'ять років подружнього життя ми знайдемо сотні таких винятків, то справа варта того. Бо і я, і ви мусимо бути більш відповідальними і люблячими чоловіками, незалежно від поведінки наших дружин. Це основний принцип справжньої любові – чинити правильно, не зважаючи, що говорять чи роблять інші.

Справжня любов спонукає нас робити щось на користь інших. Коли ми це робимо, то самі виграємо, бо гарні стосунки дарують нам радість.

Деякі приклади, як чоловік може образити свою дружину, знайдете в поданому нижче списку. Якщо чоловік розуміє, що якимсь із цих способів образив дружину, то мусить спростувати цю образу, щоб не зіпсувалися їхні подружні стосунки. Чому б вам не попросити дружину відзначити пункти, які мають стосунок до неї?

1. Він ігнорує її.
2. Він не зважає на її думку.
3. Іншим людям він приділяє більше уваги, ніж їй.
4. Він не слухає її або не розуміє, що її почуття важливі.
5. Він не спілкується з нею і тим самим віддаляє її від себе.

6. Він легко ухиляється від розмови, яку вона намагається розпочати.
7. Він не виділяє часу, щоб побути з нею.
8. Він не готовий говорити про речі, яких не розуміє.
9. Він не готовий говорити про речі, яких вона не розуміє.
10. Він не дає їй можливості висловити свою думку, коли йдеться про рішення, яке стосується всієї сім'ї.
11. Він карає її гнівом і мовчанням.
12. Він глузує над її уподобаннями.
13. Він робить їй саркастичні зауваження.
14. Він ображає її в присутності інших.
15. Він швидкий на різкі відповіді.
16. Він «ставить її на місце» різкими словами.
17. Він може щось легковажно сказати, не подумавши, як вона на це відреагує.
18. Він гостро критикує її.
19. Він свариться, не давши їй можливості пояснити ситуацію.
20. Він кричить на неї.
21. Він застосовує необґрунтовані критичні коментарі.
22. Він говорить непристойні слова в її присутності.
23. Він виправляє її в товаристві.
24. Він негативно вказує на її помилки і слабкості.
25. Він гнівно нагадує, що попереджав її не робити цього.
26. Він демонструє зневажливе або осудливе ставлення до неї.
27. Він «роздуває бурю», коли вона і так пригнічена або розчарована.
28. Він повчає її, коли вона потребує співчуття, розуміння, ніжності.
29. Він не дотримує обіцянок, не пояснюючи причини цього, або не просить дозволу відмовитися від обіцянки.

30. Він говорить їй, які привабливі інші жінки або порівнює її з ними.
31. Він гнівається на неї за скоєне, хоч вона хотіла, як краще.
32. Він неввічливий до її родичів.
33. Він провокує сварки.
34. Він критикує або карає її у гніві.
35. Він не хвалить її за речі, які вона зробила добре, навіть якщо вона робила це спеціально для нього.
36. Він ставиться до неї, як до малої дитини.
37. Він може нагрубіяти в громадських місцях – їй або іншим, наприклад, офіціантові, продавцеві.
38. Він не розуміє її потреб.
39. Він невдячний.
40. Він не довіряє їй.
41. Він не погоджується з тим, що вона робить, або як вона робить.
42. Він не цікавиться її справами.
43. Він непослідовний, сам робить те, чого не схвалив би в її поведінці.
44. Він не дає їй поради, коли вона його про це просить.
45. Він ніколи не говорить, що кохає її.
46. У своєму ставленні до неї він гордий і зарозумілий.
47. Він не завжди підбадьорює її.
48. Він не залучає її до розмови, коли спілкується з іншими людьми.
49. Він мало піклується про неї або взагалі не піклується.
50. Він втомлює її своїми розмовами, які спрямовані лише на те, щоб довести його правоту.
51. Він ігнорує її в домі, ніби вона не є членом сім'ї.
52. Він не слухає, коли вона хоче сказати йому щось важливе.

53. Він не звертає на неї уваги під час урочистих подій.
54. Він не ходить разом з родиною до церкви.
55. Він не говорить їй, що він думає про її почуття.
56. Він виявляє більше захоплення від своєї роботи чи улюбленого заняття, ніж від неї.
57. Він поводить себе невиховано за столом.
58. Він має погані манери як удома, так і на людях.
59. Він навіть зрідка не ходить з нею на прогулянки.
60. Він не допомагає їй з дітьми, коли вона мусить готувати обід або зайнята іншими хатніми клопотами.
61. Він ніколи не пропонує їй своєї допомоги у пранні чи прибиранні квартири.
62. Він ставить її в дурне становище, коли вона висловлює свою думку.
63. Він не підтримує її бажання мати меблі, страховий поліс чи інші матеріальні блага.
64. Він не займається дітьми – не любить з ними бавитися і не цікавиться їхнім вихованням.
65. Він не виявляє їй своєї прихильності на людях, ніколи не тримає її за руку, не обійме за плечі (ніби він соромиться, щоб його бачили разом з нею).
66. Він не всім ділиться з нею, не говорить про свої думки і почуття (наприклад, він не розповідає, як у нього справи на роботі).
67. Він не є духовним провідником сім'ї.
68. Він вимагає, щоб вона підпорядковувалася йому.
69. Він вимагає статевих стосунків, коли між ними порушилася гармонія.
70. Він не готовий визнати свою неправоту.
71. Він захищається, коли вона вказує йому на недоліки.
72. Він повністю посвячує себе роботі й улюбленим заняттям.

73. Він не виявляє співчуття і розуміння їй чи дітям, коли вони цього потребують.
74. Він не будує планів на майбутнє і цим самим не створює їй відчуття впевненості.
75. Він дріб'язковий, коли йдеться про гроші, і поводить так, наче вона марно витрачає їх.
76. Він читає порнографічні журнали в її присутності чи в присутності дітей.
77. У статевому плані вимагає речей, яких вона соромиться.
78. Він залишає за нею право вирішення фінансових питань.
79. Він залишає їй борги і неоплачені рахунки.
80. Він не створює їй відчуття безпеки і не дозволяє час від часу просто спертися на його плече.
81. Він не дозволяє їй колись і помилитися – він завжди повчає її.
82. Він не дозволяє їй бути просто жінкою.
83. Він вважає її жіночі особливості, наприклад емоційність, слабкістю.
84. Він витрачає забагато грошей і заводить сім'ю у борги.
85. Він не має почуття гумору і не вміє посміятися з чогось разом з нею.
86. Він ніколи не говорить їй, що вона для нього важлива.
87. Він не пише їй любовних листів.
88. Він забуває про урочисті дати, наприклад, день народження чи день їхнього шлюбу.
89. Він не боронить її, коли хтось скаржиться на неї (особливо, коли це хтось із його родичів).
90. Він не обнімає її, коли вона потребує співчуття.
91. Він не хвалить її перед іншими.
92. Він несправедливий.
93. Він глузує над її бажанням продовжити освіту чи займатися спортом.

94. У нього погані чи шкідливі звички, наприклад, приходити додому напідпитку.
95. Він не ставиться до неї так, ніби на її чолі написано: «Обережно – скло!»
96. Він ігнорує її родичів і людей, які для неї важливі.
97. Він сприймає її як щось закономірне, а домашні клопоти не вважає роботою.
98. Він в останню хвилину розповідає їй про свої плани.
99. Він ніколи не дивує її, роблячи їй маленькі знаки уваги.
100. Він не ставиться до неї як до інтелектуально рівної йому.
101. Він вважає її слабшою.
102. Він так зайнятий своїми справами, що їй здається, ніби вона і діти нічого для нього не означають.
103. Він погрожує, що не дозволить їй чогось, бо в минулому вона допустилася помилки.
104. Він критикує її поза очі. (Їй буде боляче, коли вона дізнається про цю критику від інших людей.)
105. Він перекладає на неї відповідальність за те, у чому сам цілковито винен.
106. Він не розуміє меж її фізичних сил і ставиться до неї як до чоловіка, створюючи їй необхідність переносити важкі предмети.
107. Він втрачає терпіння або гнівається, коли вона не встигає за ним.
108. Він видає себе за страждальця, коли погоджується з її думкою.
109. Він ображається, коли вона ставить під сумнів сказане ним.
110. Він вступає в багато спілок і організацій, не залишаючи часу для дружини і дітей.
111. Він нічого не ремонтує в домі.

112. Він забагато дивиться телевізор і цим самим нехтує дружиною і дітьми.
113. Він вимагає, щоб вона сиділа і слухала його, коли вона повинна зайнятися дітьми.
114. Він постійно повчає її і хоче переконати у правильності своїх думок.
115. Він ображає її своїми словами і вчинками. Наприклад, він говорить: «Я не можу жити в стайні».
116. У нього немає часу, щоб емоційно підготувати її до статевого акту.
117. Він марно витрачає гроші, але ніколи не допомагає тим, хто потребує найнеобхіднішого.
118. Він не робить того, що приносить дітям радість.
119. Він використовує відпустку лише для свого задоволення, наприклад, щоб полювати чи рибалити, і не звертає уваги на речі, які подобаються їй.
120. Він не опікується дітьми, даючи їй змогу зустрітися з друзями, піти спокійно за покупками, відпочити.
121. Він не готовий зробити їй маленьку приємність: піти за покупками, запросити її на каву.
122. Він не розуміє, якими нудними є хатні клопоти: цілий день прибирати за дітьми одяг і забавки, вдягати їх, потім роздягати, прати, прасувати, готувати...

Як подружжя страждає від того, що чоловік не виявляє дружині справжньої любові

Поведінка чоловіка

Реакція жінки

Ненадійний

Ні про що не піклується.

Прискіпується

Постійно нагадує чоловікові, що він повинен зробити і при цьому підкреслює його попередні помилки.

*Недовірливий
і дріб'язковий*

Бере на себе лише питання, пов'язані з грошима, і сам хоче ними розпоряджатися. Не говорить дружині про фінансовий стан сім'ї. Перекоаний, що вона довела б його до бідності, якби мала таку нагоду.

Гнівний і строгий

У гніві строго обходиться з дітьми. Не любить, щоб хтось з членів родини заважав йому. Забагато вимагає від дітей.

Черствий і неуважний
Своїми словами ображає інших. Насміхається зі своєї дружини або інших.

*Неуважний, байдужий,
ненадійний*
Зайнятий своїми власними справами. Вважає почуття інших неважливими і необґрунтованими. Через його черствість страждає вся сім'я.

*Байдужий
і безвідповідальний*

Не переймається потребами сім'ї. Вважає, що повинен давати лише фінансове забезпечення.

*Легковажна
в обходженні з грошима*
Бездумно витрачає гроші, ніби вони так легко приходять. Безвідповідальна у ставленні до грошей, коли вони потрапляють їй у руки. «На широку ногу» використовує кредитні картки.

Поблажлива до дітей
Знаходить виправдання дитячому непослухові і замовчує перед чоловіком їхні витівки.

Перечулена
Часто плаче і швидко ображається. Довго не може забути образ. У деталях пам'ятає кожну з них.

Домінуюча
Відповідає на всі запитання, навіть ті, що адресовані її чоловікові. Приймає рішення, які стосуються їхньої сім'ї, і бере на себе відповідальність карати дітей.

Прискіпується

Постійно нагадує чоловікові його обов'язки, вказуючи на попередні помилки.

Чи відомі вам ці типові подружні проблеми?

Що чоловікові не подобається і що він критикує у своїй дружині

1. Вона охочіше проводить час зі своєю матір'ю, ніж з ним.
2. Вона не дуже старанна в домашньому господарстві.
3. Байдужа, холодна.
4. Вона робить щось за його плечима.
5. Вона критикує його манеру витратити гроші.
6. Вона не любить робити щось спільно з ним.
7. Вона поводить з ним так, ніби він «не має права голосу».

Характерні риси того, що чоловік не любить свою дружину по-справжньому

1. Він не товариський і дуже любить критикувати.
2. Він критикує її спосіб господарювати і вимагає кращого.
3. Він ображає її своєю грубістю, має до неї багато претензій і ображає дітей.
4. Він критикує, звинувачує, грубий, незгідливий, не піклується потребами дітей, егоїстичний і сварливий.
5. Він бездумно витрачає гроші, марнотратник.
6. Він критикує, не має почуття гумору, замкнутий, не ходить разом з нею за покупками, не запрошує її на каву.
7. Він грубий і часто ображає її.

- | | |
|---|---|
| 8. Вона боїться сказати щось у товаристві. | 8. Він критикує її спосіб висловлювання і граматику. |
| 9. Вона кричить на дітей. | 9. Він недисциплінований, легковажить вихованням дітей і не допомагає їй відправити їх зранку до школи. |
| 10. Вона неврівноважена, завжди чимось ображена. | 10. Він не поважає її і критикує. |
| 11. Вона егоїстична. | 11. Він деспотичний щодо неї. |
| 12. Вона не може підпорядковуватися. | 12. Він її образив і не попросив за це вибачення. |
| 13. Вона не поважає його. | 13. Він грубий і не звертає на неї уваги, коли спілкується з іншими людьми. |
| 14. Вона дуже запальна і може легко розгніватися. | 14. Він серйозно її образив або не дотримав обіцянки. |
| 15. Вона не в захопленні від його друзів. | 15. Він надає перевагу своїм друзям, а не їй. |
| 16. Вона прискіпується до нього. | 16. Він безвідповідальний, ненадійний, легковажний. |
| 17. Вона боїться змін. | 17. Він приймає поквапливі рішення або надто імпульсивний. |

- | | |
|--|--|
| 18. Вона часто розмовляє по телефону. | 18. Він мало спілкується з нею. |
| 19. Вона перечувлена у ставленні до дітей. | 19. Він дуже строгий з дітьми. |
| 20. Вона не любить його родичів. | 20. Він надає перевагу своїм родичам перед нею. |
| 21. Вона не дуже строга з дітьми. | 21. Він усе дозволяє дітям. |
| 22. Вона не хоче молитися разом з ним. | 22. Він щоразу ображає її, не просить вибачення. |

Для роздумів

1. Що ми повинні зробити, коли нас образили? (Лук. 17, 3-4).
2. Як ми маємо поставитися до людини, яка допустилася помилки? (Гал. 6,1; Приц. 15,1).

Є ЩОСЬ ТАКЕ, ЧОМУ НЕ МОЖЕ ПРОТИСТОЯТИ ЖОДНА ЖІНКА

*Жодне погане слово нехай не виходить
з уст ваших, а лише гарне,
що може в потребі повчити, і щоб це вийшло
на користь тим, які чують його.
(Еф. 4,29)*

Це було в суботу, після обіду. Я дивився по телевізору футбольний матч, як раптом мою увагу привернув підозрілий шум. Я дуже здивувався, побачивши, як моя дружина і наших трое дітей їли смачні канапки і запивали колою.

Мені не дали ні шматочка.

«Чому вона не зробила канапки і для мене? – думав я. – Я заробляю на хліб для цілої сім'ї, а вона поставилася до мене так, ніби мене тут не було». Я голосно відкашлявся, щоб привернути увагу своєї дружини. Коли це не спрацювало, я розгнівався і пішов на кухню, щоб самому зробити собі канапку. Коли я повернувся, то не сказав ні слова. Норма також мовчала.

Але я не міг заспокоїтися. «Якщо жінки справді такі чутливі, то чому вона не знала, що я також хочу їсти? Якщо жінки такі уважні, то чому вона не помітила мого кашлю чи, зрештою, чому вона не зауважила, що я нічого не сказав? Чому вона не помітила, що я розгнівався?»

Через кілька днів, коли ми спокійно розмовляли, я сказав: «Я весь час думаю про одну річ, але не знаю, чи я повинен про це говорити? Це мене дуже здивувало. Можна, я тебе запитаю?» Вона зацікавилася.

«Ну, питай», – сказала вона.

«Пам'ятаєш, минулої суботи, коли я дивився футбол, ти приготувала для дітей канапки? Я б хотів знати, чому ти не зробила канапки і для мене?»

«Ти це серйозно?» – запитала вона. Вона так здивовано подивилася на мене, що я аж зніяковів.

«Звичайно, я серйозно. Я ж забезпечую утримання для сім'ї, то можу сподіватися, що ти й мені даси щось поїсти!»

«Я не розумію, як ти взагалі можеш щось таке питати», – відповіла вона. Я вже й справді почав думати, що краще було не заводити про це розмови. Можливо, я сам повинен знати відповідь? Їй усе це видавалося очевидним, але не мені.

«Нормо, я справді не знаю. Я розумію, що в багатьох випадках буваю просто сліпий. Можливо, це один з них. Чи ти б не могла мені пояснити?»

«Інколи нам, жінкам, говорять, що ми дурні. Але це не так, – відповіла вона. Ми не можемо терпіти, коли нас критикують». Вона вважала це достатнім поясненням, чому вона не приготувала мені канапки.

«Я розумію, але що це має спільного з канапками?»

«Як ти не розумієш? Кожного разу, коли я роблю тобі канапку, тобі завжди щось не так: «Нормо, ти дала замало масла. А ці помідори стиглі? Забагато майонезу. Трохи сухі...». Можливо, ти не зауважував, але в кожній канапці, яку я тобі робила, ти завжди знаходив щось покритикувати. Того дня я просто не хотіла, щоб мене критикували. Я не люблю, коли мене критикують».

Я стояв як вкопаний, бо міг добре пригадати, як я її критикував за кожну канапку. Зараз мені лише подали рахунок. Як кажуть, що посієш, те й пожнеш. Цей випадок був уроком для мене, і зараз я хвалю кожну канапку, а вона робить їх для мене з великим задоволенням.

Коли Марія покинула Томаса, я запитав, чи вона може пригадати, за що він її хвалив. За двадцять років подружнього життя вона не могла пригадати жодного випадку, коли він її хвалив. Діти підтвердили це. Вони одногосно сказали, що не було жодного обіду чи вечері, коли б батько щось не покритикував. Він скаржився, коли на столі не було перцю чи солі або м'ясо було не таке, як він хотів. Дійшло до того, що Марія не могла терпіти його присутності, бо він завжди її за щось критикував. Вона покинула його заради іншого чоловіка.

«Я радий, що вона пішла. Вона все одно ніколи не хотіла проводити час разом зі мною», – сказав Томас. «Вона любить бути вдома, і то сама. Знаєте, вона навіть ніколи не хотіла поїхати разом зі мною у відпустку. Я кілька разів пробував переконати її, але вона ніколи не погоджувалася. Мені цього вже також досить».

Ми говорили про його подружні проблеми після того, як він розповів мені, що поміняв роботу, бо не міг ужитися зі своїм шефом.

«Як він до вас ставився?» – запитав я.

«Він завжди приходив у відділ, у якому я був керівником, і вичитував мені за якийсь мій промах у присутності всіх моїх підлеглих. Це мене дуже ображало. Потім він йшов у своє бюро, а я мусив далі гарувати. Він ніколи не помічав, як тяжко я працюю, ніколи не похвалив мене за роботу. Я вже не міг цього витримувати, тому і звільнився».

Я запитав Томаса: «Ви б погодилися провести відпустку разом зі своїм шефом?»

«Дурне запитання. Це був би найкращий спосіб зіпсувати собі відпочинок».

«А ви взагалі погодилися б терпіти його присутність?»

Коли він заперечив, я пояснив, що він як чоловік поводився зі своєю дружиною так само, як його шеф з ним. Сльози виступили в нього на очах.

«Ви праві. Не дивно, що Марія ніколи не хотіла кудись піти зі мною. Я завжди забував про те, що приносило б їй радість. Я критикував їй в присутності дітей і наших друзів».

Але було вже запізно. Марія закохалася в іншого чоловіка. Хоч Томас докорінно змінився і став уважнішим у ставленні до жінок, Марія розлучилася з ним заради іншого чоловіка.

Жінкам потрібна похвала. Ми повинні розуміти цю потребу, бо також хочемо знати, що нас цінують інші.

Ми знаємо, що ми потрібні, коли інші нас хвалять або за те, що ми зробили, або за те, як ми зробили.

Біблія нагадує, яке важливе значення має похвала для всіх стосунків.

1. Ми повинні вихваляти Господа (Пс. 100, 4).

2. Ми маємо хвалити дружину (Прип. 31, 28).

3. Ми повинні хвалити інших людей, наприклад, наших друзів (Еф. 4,29).

Я пригадую, як мій шеф колись сказав мені: «Якби я мав десять таких працівників, як ви, ми б могли зміни-

ти світ!» Це настільки окрило мене, що моїй старанності не було меж.

Учителі знають, що похвала захочує дітей. Одна вчителька розповіла мені, що вона кожного дня хвалить кожного учня у своєму класі. Це спонукало учнів бути найкращими, найстараннішими, найрозумнішими в цілій школі.

Коли вчитель, який тимчасово викладав у нас математику, регулярно хвалив мене, мої результати значно покращилися, і через шість тижнів у щоденнику замість двійок з'явилися п'ятірки.

Якщо ми знаємо, що похвала така важлива, то чому ми, чоловіки, не хвалимо своїх дружин? Для цього є різні причини. Найчастіше – ми настільки зайняті своїми власними потребами, своєю професією чи хобі, що навіть не помічаємо позитивних рис наших дружин. А найгірше те, що коли й помічаємо, то не хвалимо.

Коли чоловік забуває, що його дружина потребує визнання, то це вже запрограмовує невдачу у шлюбі. І коли він постійно нагадує їй негативне, забуваючи про позитивні якості, то з кожним днем їхні стосунки ставатимуть щораз сухіші. Критика має руйнівну силу, особливо ж коли висловлена в гніві чи гострими словами (Прип. 15, 1-4). Коли чоловік ігнорує характерні жіночі риси, то це демонструє, що він не визнає своєї дружини як особистості. Це автоматично захмарює їхні стосунки.

Якщо ви навчитеся позитивного ставлення, то не лише іншим людям буде приємна ваша присутність, а й ваша дружина матиме від цього користь. Вона буде впевнена в собі, бо знатиме, що ви цінуєте її і визнаєте.

Цінують свою дружину і зміцнюйте ваші подружні стосунки, опанувавши ці два прості правила, як хвалити дружину.

Хваліть свою дружину щодня (щонайменше один раз)

По-перше, пообіцяйте собі самому щоденно хвалити дружину за те, що ви в ній особливо цінуєте. Пообіцяйте це собі, а не їй, бо ви можете забути робити це, чим можете образити її.

Навчіться висловлювати своє визнання. Жінки розповіли мені, що вони особливо люблять чути. Подаю деякі приклади:

1. Це було дуже смачно. Як тобі тільки вдається робити таку смачну запіканку! Пальчики оближеш!
2. (Це особливо «спрацьовує» у поєднанні з ранковим поцілунком). Я справді люблю тебе. Ти для мене щось особливе.
3. Коли ви разом з друзями: Це моя дружина. Я її дуже люблю.
4. Напишіть їй маленьку записку з компліментами і покладіть на холодильник. Наприклад: «Учора ввечері ти була особливо гарна».
5. Ти справді дуже добра дружина. Ти стільки для мене робиш!
6. Наші діти щасливі, що мають таку маму. Як ти про них дбаєш!
7. Я не знаю, що мені подобається більше: твоя сукня чи її власниця.
8. Чи мені подобається твоя зачіска? Будь-яка зачіска на твоїй голові подобається мені.
9. Я хочу сьогодні ввечері погуляти з тобою. Нехай усі бачать, яка в мене гарна жінка.
10. Кохана, ти так втомилася. Чому б тобі трохи не відпочити перед обідом? Я не дуже голодний.
11. Ти для мене так багато значиш. Відпочинь, а я помию посуд і простежу, щоб діти виконали домашні завдання.

Маргарет Гардісті наголошує у своїй книжці, що жінки сприймають переважно все на емоційному рівні, а чоловіки – на логічному, тверезо оцінюючи кожен факт. Коли ви хвалите свою дружину, то повинні вживати такі слова, які в її очах є похвальними. Як правило, жінкам подобається все романтичне і щире, що може поглибити ваші стосунки.

Трошки пофантазуйте

Дружині можна продемонструвати свою прихильність, висловивши їй визнання децю романтичним способом.

Один чоловік купив 365 цукерок і всередині на кожній обгортці написав компліменти, потім знову позагортав цукерки. Протягом року його дружина щодня їла цукерку і на кожному папірчику читала комплімент.

Жінки люблять знаходити заховані листи – у скриньці з прикрасами, у шухляді зі столовими приборами, у медичній аптечці... Придумайте оригінальні способи, щоб похвалити свою дружину. Вашій фантазії не повинно бути меж.

У якій формі ви б хотіли почути похвалу від свого шефа? Щось подібне спробуйте і стосовно своєї дружини. Можливо, ви скажете: «Мені не потрібно стільки похвали. Я впевнений у своїй роботі і похвала для мене не важлива». Тоді запитайте когось із своїх колег по роботі. Деякі з їхніх пропозицій могли б сподобатися і вашій дружині. Запитайте також і свою дружину, у якій формі вона б хотіла почути вашу похвалу.

Не підкреслюйте не дуже приємні риси її зовнішності

Зморшки, сиве волосся і зайві кілограми, звичайно, не є темою для гарної розмови. Навіть мимовільна згадка про це може занепокоїти вашу дружину. Вона може побоюватися, що її замінять «ною моделлю». Вона ж знає, що сьогодні розлучення – дуже поширене і загальноприйняте явище.

Один чоловік написав своїй дружині віршик про те, як він любить її зморшки і як йому подобається її бліда шкіра. Навіть квіти, які вона отримала з цим віршем, не дуже втішили її. Вона довго плакала.

Ми повинні хвалити дружину, не звертаючи уваги на те, що вона сама вважає в собі непривабливим.

Це не означає, що ви повинні робити своїй дружині нещирі компліменти.

Чи доводилося вам, наприклад, на якійсь вечірці чути компліменти, у нещирості і неправдивості яких ви були переконані? Інколи чоловік каже: «О, так, мені подобається твоя сукня». Але переважно жінки відразу помічають, коли ми лукавимо. Якщо вам не подобається її плаття, ви можете відверто сказати про це, наприклад: «Кохана, ця сукня не така гарна, як ти».

Чи знаєте, що навіть у недоліках своєї дружини можете знайти щось, гідне похвали? Поданий далі перелік допоможе вам оцінити риси, які ви, можливо, вважали у своїй дружині негативними.

*Як у негативних рисах дружини
можна відкрити позитивні сторони?*

Негативне

1. Допитлива.
2. Чутлива.
3. Маніпулює вами.
4. Скупа.
5. Говірка.
6. Легковажна.
7. Дуже серйозна.

Позитивне

1. Вона, напевно, дуже уважна або товариська.
2. Вона, напевно, дуже чуйна.
3. Вона, напевно, дуже творча і винахідлива.
4. Вона, напевно, дуже економна.
5. Вона, напевно, уміє гарно висловлюватися.
6. Вона, напевно, дуже життєрадісна людина.
7. Вона, напевно, дуже совісна людина з твердими переконаннями.

- | | |
|------------------|--|
| 8. Зарозуміла. | 8. Вона, напевно, має тверді переконання. |
| 9. Строга. | 9. Вона, напевно, дуже дисциплінована. |
| 10. Пихата. | 10. Вона, напевно, дуже самосвідома. |
| 11. Мрійлива. | 11. Вона, напевно, велика фантазерка. |
| 12. Прискіплива. | 12. Вона, напевно, добрий організатор і дуже старанна. |

Особлива похвала є набагато ефективнішою, ніж загальноприйнята. Наприклад: «Це був смачний обід» – не означає для жінки стільки, скільки: «Спаржа з мускатним соусом просто чудова. Я ще ніколи не їв такої смачної спаржі. Я не розумію, як тобі вдається із звичайних овочів готувати такі вишукані страви».

«Ти чудова матір» радуватиме жінку не так довго, як: «Я просто щасливий, що одружився з такою чуйною жінкою. Ти так гарно виховуєш дітей. Вони мусять пишатися такою мамою».

Для похвали підходить будь-який момент. Ваша дружина зрадіє незалежно від того, чи ви робите їй цей комплімент наодинці, чи в присутності дітей або друзів. Важливо, щоб ви хвалили її не лише тоді, коли ви наодинці, чи винятково в присутності друзів. Якщо ви хвалитимете її лише перед іншими, то в неї може зародитися підозра, що ви нахваляєтеся перед друзями. А коли ви хвалите її лише наодинці, то вона може подумати, що ви соромитеся.

Коли ви хвалите дружину, даруйте їй при цьому всю свою увагу. Якщо вона відчує, що ваші думки чи почуття деінде, то ваша похвала для неї нічого не означатиме.

Якщо ви навчитеся щиро і регулярно хвалити свою дружину, то через якийсь час помітите в її очах новий блиск, а у ваших стосунках – нове дихання.

*Як ви можете
говорити з дружиною про похвалу*

Навчіться «запускати механізм»

- Він:** «Яка форма похвали тобі справді подобається?»
- Вона:** «О, я не знаю. Доки похвала щира, вона подобається мені в будь-якій формі».
- Він:** «Ти думаєш, що я тебе достатньо часто хвалю?»
- Вона:** «Так, достатньо».
- Він:** «А як, наприклад, з обідами минулого тижня? Чи ти б хотіла, щоб я частіше говорив, що мені подобається, як смачно ти готуєш?»
- Вона:** «Так. Пам'ятаєш, минулого тижня я особливо старалася, готуючи другі страви, а ти про це навіть не згадав...».

Ви запустили механізм. При бажанні розмова може мати продовження. Продемонструйте їй своє зацікавлення і розуміння, сказавши, наприклад: «Ти, напевно, мусиш образитися, коли я зовсім нічого не говорю. Ти заслуговуєш орден за те, що можеш терпіти мене». Підбадьорте свою дружину і дайте їй змогу висловити все, що в неї на серці.

Вловіть глибокий зміст її слів

- Він:** «Ти ще пам'ятаєш, як я минулого тижня дякував тобі за обід, коли в нас були Клаус і Марія? Чи я не переборщив?»
- Вона:** «Не переймайся. Уже все гаразд».
- Він:** «Навіть коли я сказав: «Я радий, що в нас гості. Вона ще ніколи не готувала такого смачного обіду?»
- Вона:** «Так. Це звучало, ніби я готую смачно лише тоді, коли в нас гості».
- Він:** «Я так і подумав, що тебе це трохи образило. Як я міг краще висловити свою думку?»

Чоловік повинен допомогти дружині бути чесною і відвертою, щоб він зміг відчути, коли в їхніх стосунках щось не так.

У перші роки нашого подружнього життя я постійно просив Норму не гратися зі мною в піжмурки. Я мусив знати факти, щоб змінити свою поведінку і поступово ставати кращим чоловіком. Я сподіваюся, ви також спонукатимете свою дружину бути чесною і відвертою з вами, бо це зробить ваші стосунки щирими і глибокими.

Для роздумів

1. Як можна здобути позитивне ставлення до чогось? (1 Сол. 5, 16-18; Рим. 1, 2-3; Євр. 12, 11-15).
2. Яке значення має похвала у нашому ставленні до Бога? (Пс. 100, 4).

ЩО В ЧОЛОВІКОВІ НАЙБІЛЬШЕ ПРИВАБЛЮЄ ЖІНКУ?

«Докорай мудрому, – він тебе полюбить»
(Прип. 9, 8)

«У понеділок я звільняюся», – схвильовано вигукнув Бернд, ледве встигнувши переступити поріг дому. Елізабет спокійно привіталася з ним і вислухала цей вибух гніву свого чоловіка. «Мій шеф має, що хотів. Я не буду більше в нього працювати», – сказав він. Елізабет знайшла час, щоб уважно вислухати чоловіка, коли він «виплескував» свій гнів. Коли Бернд виговорився від душі, вона допомогла йому ще раз обдумати все, що трапилося. Елізабет попередила чоловіка, що він ніде не матиме таких ідеальних умов праці і такої високої платні. Через деякий час Бернд змінив свою думку. Потім він розповідав мені, що це було найрозумніше рішення в його житті. Сьогодні ця праця приносить йому стільки задоволення, як ніколи до цього.

Коли Бернд прийняв рішення Елізабет, він прийняв правильне рішення не лише щодо своєї роботи, а й щодо своєї сім'ї. Оскільки він прийняв її пораду, то це змусило дружину ще більше поважати чоловіка і захоплюватися ним.

Тут спрацьовує принцип прислів'я: славу випереджує покора (Прип. 15, 33). І ще один правдивий вислів: хто приймає напоумлення, той у пошані (Прип. 13, 18).

Покора – це внутрішній стан, який виявляється в тому, що ми відкриті для ідей і пропозицій інших людей. Це визнання факту, що ми не всезнаючі, що помиляємося і завжди маємо чого повчитися.

Нездатність прийняти чиюсь пораду може зруйнувати наші стосунки. Прочитайте, який урок отримав Пауль, перш ніж прийняв до уваги зауваження своєї дружини.

Протягом десятих років Нора намагалася пояснити Паулю, чим він її ображає. Але він навіть не слухав. Перша проблема полягала в тому, що він надавав пере-

вагу своїм родичам перед дружиною. Коли вони були в колі його сім'ї, він завжди чекав від неї, щоб вона змінила свої плани на користь його родичів. Він не зважав на її плани. Справа виглядала ще гірше, коли Пауль ставав на бік своїх родичів і ніколи не захищав дружину, якщо доходило до розбіжності думок.

Друга проблема. Пуль мав звичку брати на себе більше, ніж він міг зробити. І часто забував свої обіцянки. Він не робив цього навмисно, навпаки – хотів як краще. Він так хотів допомагати іншим, що не міг сказати «ні», коли його про щось просили.

Протягом років Нора напружувала свою фанатазію, щоб вказати Паулю на ці проблеми, але він ні на що не звертав уваги. Під час одного дуже напруженого гостювання у його родичів Нора не витримала і розплакалася. Вона не приховуючи показала йому свою антипатію до його родичів, і це викликало в нього адекватну поведінку: він звинувачував її і боронив їх. Вони обоє не могли впоратися з цим вибухом почуттів, і Пауль зупинив автомашину. Вони простояли майже годину. Він намагався зрозуміти, у чому проблема, але це давалося йому нелегко.

По дорозі вони ще раз спробували обговорити це. І Норі вдалося знайти слова, зміст яких Пауль нарешті зрозумів.

«Ага, ось чому ти не любиш моїх родичів», – сказав він. «Тепер я розумію, чому ти не хочеш, щоб ми повернулися в наше рідне місто. Коли ми в колі моєї сім'ї, я звертаю більше уваги на почуття своїх родичів, ніж на твої. Ти почуваєш себе другорядною. Тепер я розумію». Нора була в захопленні. Одну проблему було вирішено, залишилася ще одна.

Але щодо другої проблеми Пауль і далі залишався сліпий. Незважаючи на те, що Нора намагалася пояснити йому, щоб прозріти, він мусив отримати гіркий урок від своїх друзів. Шість його товаришів домовилися з ним про зустріч, щоб поговорити з ним про недотримані ним обіцянки і проблеми, які з цього випливали. Вони ясно сказали Паулю, що його нездатність сказати «ні» є причиною їхнього гніву. Цим Пауль затьмарив свою дружбу з кожним з них. Після двогодин-

ної розмови він був дуже виснажений і пригнічений. Він думав: «Чому я не слухав Нори?»

Дружина з полегкістю констатувала, що він зрозумів і другий свій недолік. Її повага до нього зростала в геометричній прогресії, бо, пізнавши свої помилки, він був готовий змінитися. Він хотів докласти всіх зусиль, щоб навчитися по-справжньому любити Нору й інших людей.

Поставмо собі деякі завдання. Як чоловіки, ми повинні бути мудрими й охоче приймати поради (Прип. 9, 8-9). Кожен розділ цієї книжки повинен стати для нас уроком; як боляче чи важко нам не було б, ми повинні використати новоздобуті знання, щоб покращити наші подружні стосунки. Щастя в подружжі не падає з неба. Треба старанно працювати і йти в правильному напрямку. Якщо ви використовуватимете на практиці загальні положення кожного розділу, то ви уникнете проблем, які можуть спіткати вас у подружжі, або вирішите їх.

Одружуючись, багато з нас знали дуже мало, як подружні стосунки можна зробити щасливими. Ми можемо цього навчитися, якщо дружина терпеливо вказуватиме нам правильний шлях. Спочатку треба критично оцінити стан справ, щоб визначити, як далеко ви зайшли у своїх подружніх стосунках. Не забувайте: з будь-якої ситуації можна знайти вихід. Дружина допоможе вам в оцінці ваших стосунків і навіть може запропонувати вирішення деяких проблем.

Як ви розумієте вислів «ідеальна дружина»?

Чи можете собі уявити, як захоплено ви відреагували б, якби вашій дружині спало на думку запитати: «Що я повинна зробити, щоб стати кращою дружиною?» Хіба ви б не були щасливі? Звичайно, для багатьох подружніх пар таке запитання є малоймовірним. Але на якусь мить заплющіть очі і уявіть, що дружина запитує вас про це. Якщо ви бажаєте цього, то будьте для неї прикладом і навчіться бути добрим чоловіком. Запитайте свою дружину, що ви повинні для цього зробити. Цим ви дасте їй нову надію, що ваше подружжя може бути таким, про яке ви завжди мріяли. Якщо вона по-

вірити, що ви це кажете серйозно, то звертатиме більше уваги на ваші потреби і бажання.

Ви хочете належати до чоловіків, на яких постійно скаржаться дружини? Усе, що вам для цього потрібно, – зарозуміла поведінка і небажання визнавати свої помилки. Одна жінка була настільки здеморалізована чотирма словами свого чоловіка, що сказала: «Мені це так боляче. І я запитую себе: «Чому я з ним одружилася? Яке ярмо я вдягла собі на шию!» Що ж це були за чотири слова? – «Я ніколи не змінюся!» Біблія підтверджує нерозумність цього висловлювання (Прип. 12,15; 18, 2). «Я ніколи не змінюся! – повторив її чоловік. Отже, навіть не намагайся і не говори мені, у чому саме я повинен змінитися. Якщо ти вважаєш, що потрібні зміни, то чому б тобі не змінитися? І дай мені спокій. Я бажаю лише одної зміни: щоб ти негайно стулила рота!»

Я щоразу чую від жінок, що вони люблять і поважають чоловіків, які визнають свої помилки і відверто запитують дружину, що вони можуть зробити, щоб стати кращим чоловіком. Я думаю, чоловік сам повинен бути зацікавлений у тому, щоб змінитися на краще (Прип. 9, 9). Коли він звертається до дружини за порадою, то повинен зважати на такі пункти.

Зважайте на те, що вона справді думає

Спочатку постарайтеся зрозуміти, що справді думає ваша дружина. Можна легко уникнути сварки через слова, якщо ви постараетесь зрозуміти глибокий зміст її слів. Чи вам доводилося колись говорити дружині: «Це неправда. Я роблю це не завжди. Тобі не здається, що ти перебільшуєш?» Під «завжди» вона розуміла, напевно, не «кожного разу, без винятку». Цим вона лише наголосила на чомусь. Розумний чоловік не буде прискіпуватися до цього слова, а скаже: «Скажи, що ти зараз відчуваєш? Скажи, що тебе примусило так говорити? Поясни, чому ти вжила слово «завжди»?» Поясніть, що вона може не поспішати з відповіддю. Запитайте, чи вона не хоче день-два подумати над цим. Хто справді хоче чогось навчитися, то не ставить умов і не примушує інших негайно виконувати його бажання. Він дає

йому час подумати над сказаним і знайти інші форми висловити це.

Багато чоловіків навіть не хотіли слухати зауважень своїх дружин, бо прискіпувалися до кожного їхнього слова.

Слова мають той зміст, який ми в них вкладаємо. Коли ми розмовляємо з дружиною, то мусимо розуміти, що вона справді хоче сказати.

Ваш тон голосу, вираз обличчя свідчать, чи ви готові навчитися цього. Ваша дружина не зможе до кінця бути щирою, якщо не відчує вашого палкого бажання змінитися.

У 10 розділі ми детальніше поговоримо на тему «Спілкування». А зараз хочу ще раз наголосити: реагуйте не на слова, які вживає ваша дружина, а спробуйте розпізнати їх глибокий зміст.

Прислухайтесь до її слів

Скористайтесь порадами своєї дружини. Відреагуйте на почуте лише тоді, коли ви точно зрозуміли, що вона мала на увазі. Роками Норма говорила мені, що я морщу чоло, коли розмовляю з дітьми. (Діти думають, що ти на них злий, і це їх відштовхує. Твої зморшки на чолі лякають їх», – пояснювала вона). «Я не морщу чоло і я не злий», – відповідав я.

Але коли я одного разу побачив себе в дзеркалі, я сказав: «Ти маєш рацію, я мушу щось з цим робити. Я вдячний, що ти мені про це говорила».

Звітуйте перед собою за свої власні помилки

Коли мої діти були малі, я мав звичку давати їм щигля, якщо вони погано себе поводити. Коли хтось із них жував з відкритим ротом, я давав йому щигля і казав: «Не роби так!» Норма часто говорила мені, що це пригнічує і ображає дітей. Це справді було дуже гнівливе ставлення, крім того, їм було боляче. Навіть мене боліли пальці.

Глибоко в душі я розумів, що чинив неправильно. Інколи, як дитина діставала щигля, Норма запитувала: «Каріно, як ти себе почуваєш?»

Каріна відповідала: «Я завжди почуваю себе дуже погано, коли тато так робить».

Але я знайшов можливість позбутися цієї звички. Я сказав кожному з дітей: «Коли я, будучи розгніваний, дам тобі щигля, ти отримаєш один долар». (Я думав, що це спрацює, бо я не дуже люблю роздавати гроші). Мої діти дуже уважні, так що вони відразу нагадають мені про мою обіцянку. Минуло вже багато часу, як я відучився від цієї звички.

Інколи можна навіть разом посміятися з того, що колись було проблемою.

Якось мій син Греґ прийшов додому і відкрив плитку шоколаду, яку купив собі по дорозі зі школи. Я сказав: «Дай мені раз вкусити». Вона справді була дуже смачна. Потім прибігли Каріна і Міхаель і також хотіли попробувати. Греґ сказав, що якби знав, то з'їв би свою шоколадку таємно. Міхаель «оцінив» Грегову великодушність і щедрість і вирішив купити й собі шоколадку. Він довідався у Греґа, в якій крамниці вона є і скільки коштує. Потім прибіг до мене і, сумно подивившись, сказав: «Татку, ти б не міг дати мені щигля? Мені потрібен долар».

Просіть вибачення

Як уже було сказано, жінка не любить, коли її ображають. Якщо в минулому ви її образили, то вона не дуже «надриватиметься», щоб дати вам пораду чи зробити зауваження. Попросіть у неї вибачення, щоб нічого не перешкоджало вашому спілкуванню.

Якщо ви готові визнати свої помилки, то її любов і повага до вас лише збільшаться. У п'ятому розділі детально йдеться про вибачення, і вам вартувало б час від часу перечитувати його, якщо вам ще не дуже просто попросити вибачення.

З вдячністю приймайте її поради

Яка нагорода чекає вдячного чоловіка? Його дружина буде до нього менше прискіпуватися, стане лагіднішою і спокійнішою. Якщо чоловік вдячний дружині за її зауваження, то наступного разу її зауваження будуть

ще тактовнішими. Дружина захоплюється чоловіком, якщо він висловлює їй вдячність за поради чи зауваження. (Єдиний виняток – якщо чоловік глибоко образив свою дружину. Тоді він повинен дати їй час і набратися терпіння, поки вона знову зможе ставитися до нього лагідно і захоплено. Чому б не спробувати, якщо ви вже так близько до перемоги?)

Вловлюйте глибокий зміст того, що говорить ваша дружина, беріть це до уваги і виправляйте попередні помилки. Якщо ви кожного разу дякуватимете їй за допомогу, то самі побачите, як змінилися ваші стосунки.

Хоч у наступній історії йдеться про стосунки між батьком і сином, але вона може бути добрим прикладом і для стосунків між чоловіком та дружиною.

Коли Бернард був підлітком, його батько в багатьох аспектах був дуже безвідповідальний. Мірою покарання для Бернарда він вибрав насмішки, сварки, бійку. Як результат – син морально цілком віддалився від нього. Потім пішов з дому.

Коли я пояснив цьому батькові, як глибоко він поранив свого сина, то він зрозумів, що зіпсував стосунки не лише між ними двома. Це матиме негативний вплив на всі майбутні стосунки його сина з іншими людьми.

Він справді хотів повернути свого сина і був готовий на все. Це коштувало йому багато зусиль, але він визнав перед сином свої помилки.

Він сказав, що йому шкода, що він не був таким батьком, яким повинен був бути. Під час свого зізнання він пригадав усі випадки, які пам'ятав, коли образив свого сина.

Його син також нічого не забув: «Але це ще не всі!» За кілька хвилин він назвав батькові решту випадків, коли той ображав його. Батько був здивований, що Бернард так добре все це пам'ятав. Вони помирилися. І син вперше обійняв свого батька.

Коли ви ображаєте свою дружину, вона віддаляється від вас духовно, душевно і фізично. Але ви можете навчитися повертати її собі. Уже ваше бажання навчитися цього спонукатиме вашу дружину краще ставитися до вас, бо саме усвідомлення того, що ви хочете змінитися, даватиме їй упевненість.

Для роздумів

1. Як чоловік може стати мудрішим і навчитися більше любити свою дружину? (Прип. 9, 8-9).
2. Який результат, коли ми виконуємо Божі вказівки? Які наслідки, коли ми не слухаємо слів Господніх? (Прип. 1, 22-23).

ЯКЩО НЕ СТВОРИТЕ ДРУЖИНІ БЕЗПЕКИ, ВИ ЗАЛИШИТЕСЯ НІ З ЧИМ

*«Ніхто ж ніколи не ненавидів свого тіла,
навпаки, він його годує і піклується ним,
як і Христос Церквою»
(Еф. 5, 29)*

Даніель і Паула були одружені понад двадцять років. Одного дня Даніель зателефонував мені і повідомив досить сумну новину.

«Паула покидає мене через іншого чоловіка», – сказав Даніель. Він був дуже схвильований і не міг нічого пояснити. «Ви допоможете мені?»

Під час розмови ми з'ясували, у чому полягала його проблема. Причиною втрати дружини було його хобі.

Даніель був завзятий, знаючий, досвідчений садівник. Розкішні квітники прикрашали його дбайливо доглянутий сад. Рівненько підстрижені дерева утворювали затінок для не дуже сонцелюбних рослин. Даніель знав, де посадити рослину кожного виду, щоб вона мала добрий ґрунт і достатню кількість сонячного проміння. Оскільки кожна рослина потребувала особливого догляду, то Даніель витратив багато часу, щоб вивчити, скільки саме добрив й інших поживних речовин потрібно тому чи іншому виду. Результат був дивовижний. Але чим більше розцвітав його сад, тим більше «в'януло» його подружжя, бо він приділяв йому недостатньо уваги. Для роботи й інших справ він витрачав стільки ж енергії, як і для свого саду, а для Паули залишалося дуже мало часу.

Даніель не мав навіть найменшого поняття, що справді було потрібно Паулі. Він знав дуже мало про те, як вберегти її від «палючого сонця і буревію». Він не лише не створював їй відчуття безпеки, а з допомогою логічних аргументів переконував її в тому, що вона мусить сама впоратися з різними домашніми обов'язками, які вона вважала надмірними. За двадцять років подружнього життя Даніель жодного разу так і не виконав її прохання бути для неї ніжним захисником.

Окрім повного робочого дня, Паула мусила піклуватися про фінансові справи, готувати обіди, прибирати в домі і виховувати дітей. У багатьох кризових ситуаціях вона залишалася наодинці з проблемами, а Даніель тим часом їздив рибалити, на полювання або працював у своєму саду. Він не розумів, що Паулі був потрібен сильний ніжний чоловік, який підтримував би її в стресових ситуаціях і перебрав би на себе частину «брудної роботи» (такої допомоги ми всі потребуємо час від часу). Вона хотіла, щоб зрозуміли межі її фізичних сил і любили такою, якою вона є. Коли Даніель у черговий раз залишав її напризволяще, вона починала шукати підтримку деінде.

Якщо чоловік не розуміє можливостей своєї дружини або трактує їх як лінощі, то це може зумовити багато непорозумінь. Наприклад, фізичні і духовні сили жінки, яка має 2-3 малих дітей, до п'ятої години вечора можуть бути цілком вичерпані. Якщо чоловік цього не розуміє, то може розгніватися, коли вона, наприклад, не виявляє бажання до статевих стосунків. Але вона справді настільки втомлена, що може мріяти лише про сон.

Деякі чоловіки вважають, що дружини використовують їхню ніжність, любов і великодушність.

Карл хотів знати, чи дружина використає його щедрість, і вирішив пожертвувати на цей експеримент певну суму грошей. У день народження дружини він поїхав разом з нею в супермаркет. Він сказав, що хоче допомогти їй у виборі сукні, але навіть не натякнув, скільки грошей планує витратити. Коли вони за дві години побували в десятих магазинах, його вже так боліли ноги, що він засумнівався, чи цей подарунок до дня народження і справді був доброю ідеєю.

«Маріє, як тобі ця сукня? Вона тобі пасуватиме!»

«Ні, вона мені не подобається».

Потім вони зайшли в магазин-салон, де Марія побачила дуже гарний костюм-трійку: жакет, спідниця і штани. Вона хотіла купити його. Хоч це коштувало кругленьку суму, Карл сказав: «Маріє, глянь! Ця сукня за зниженою ціною». (Тут мусимо попередити: жінку може образити, якщо чоловік обмежує її покупки лише товарами за зниженими цінами).

Сукня сподобалася Марії, і вона її поміряла. Карл запитав: «Чому ти її не береш?»

«Карле, я не хочу, щоб ти витрачав більше грошей».

«Ні, ні, візьми її, – відповів він. – Вона мені подобається. О, Маріє, а що ти думаєш про цю сукню?»

«Ну, тепер це вже просто занадто», – запротестувала Марія. Але Карл наполягав, щоб вона приміряла її.

Карл почав думати, що вона захоче купувати кожне плаття, яке він їй запропонує.

«Це мені також подобається, Маріє».

«Карле, я не можу купувати ще однієї сукні, – сказала вона. – Це безглуздо. Я не можу собі цього дозволити».

«Про що ти говориш! – відповів він. – Ти важливіша, ніж гроші. Навіть якщо мені доведеться працювати понаднормово, я зроблю це для тебе». Він переконав її купити ще й цю сукню.

Вона відповіла: «Мені вже соромно. Я не хочу нічого більше купувати. Заплатімо за те, що ми вже вибрали, і ходімо додому».

«Добре, Маріє. Але приміряй ще цю сукню. Для мене. Я хочу, щоб цей день тобі запам'ятався».

«Карле, але це вже справді занадто», – сказала вона.

«Добре, тоді розплатімося. Я хочу, щоб ти була щаслива і задоволена».

Лише через якийсь час Карл зізнався, що хотів переконатися, що жінка не надуживає, коли до неї добре ставляться. Він похвалив дружину за економність і обачливість, бо вона думала про фінансове забезпечення їхньої сім'ї і не витрачала грошей намарно.

Зараз він не побоюється, що Марія ставить до грошей неекономно, бо знає, що вона вміє робити гарні покупки за помірні ціни. Цей «експеримент» переконав його, що Марія не використовуватиме його доброти і в інших ділянках життя.

Якщо ви до цього часу були скупі або критикували дружину за те, як вона витрачає гроші, або якщо у ваших стосунках не все було добре, то я раджу вам не «експериментувати». Але якщо ваше подружжя стабільне, й у вас з дружиною не виникало серйозних конфліктів, то можете спробувати себе в ролі «експери-

ментатора». Ви зможете переконатися, що дружина не надуживатиме вашою любов'ю і ніжністю.

Якщо в Біблії сказано, що чоловік повинен «піклуватися» про свою дружину (Еф. 5, 29), то це означає, що він повинен створювати їй відчуття безпеки і впевненості, особливо в тих ділянках, які вимагають від неї надмірного фізичного і душевного навантаження.

Три можливості, як створити дружині відчуття впевненості і безпеки і допомогти їй самореалізуватися

1. Виявіть, у яких ділянках ваша дружина потребує захисту

Спочатку чоловік мусить визначити вразливі місця своєї дружини. Через невимушені розмови і методом спостереження ви можете визначити, що гнітить вашу дружину або що їй створює відчуття страху. Для моєї дружини таким вразливим місцем є водіння автомобіля. Оскільки вона була свідком однієї великої катастрофи, у якій загинули наші добрі друзі, то вона дуже пильна, коли сидить за кермом чи просто є пасажиром. Для неї було б дуже боляче, якби я критикував її за надмірну уважність на дорозі. Вона відчуває себе також невпевнено, коли мусить взимку їхати на далекі відстані, бо побоюється автополомки. Коли ми жили в Чикаго, вона два рази потрапляла в ситуацію, коли ламалася автомашина і вона залежала від допомоги інших водіїв. Це, звичайно, створювало небезпеку для неї і дітей. Оскільки я знаю про ці побоювання, то не вимагаю, щоб вона їздила на далекі відстані.

Чи ви знаєте про межі її фізичних сил?

Досить часто чоловіки бувають грубі зі своїми дружинами. Вони не розуміють, що жінки через свою обмежену фізичну силу не люблять, коли з ними поводяться не дуже лагідно, навіть якщо це і жартома.

Одна жінка розповідала мені, що її чоловік для розваги любить боротися з нею. Він навіть не підозрює, що

вже сам цей факт ранив її. Він ніколи не робить їй боляче навмисно, але досить часто після такої «розваги» на її тілі залишаються голубі плямки. В інших випадках він також не дуже ніжний з нею.

Одного вечора вони поїхали за покупками. Вона на якийсь час затрималася у книжковому відділі. Чоловік чекав на неї біля магазину, тримаючи в руках цілий пакет корму для собак й інші покупки. Коли вона вийшла, він сказав: «Не дивно, що ти не поспішаєш. Ти ж не тримав у руках такого тягара».

«Дай, я тобі допоможу», – відповіла вона. Він жартома з усієї сили кинув їй пакет з собачим кормом, що їй аж перехопило подих. Додому вони поверталися мовчки. Коли вони під'їхали до гаража, він сказав: «Я мовчав цілу дорогу не тому, що я сердитий на тебе. Я злий на себе, що знову зробив тобі боляче». Він спробував змінити свою поведінку, бо зрозумів, що їй потрібне ніжне, уважне ставлення.

Чи у фінансовому плані ваша дружина не зазнає тиску?

Чоловік повинен також обережати свою дружину від поалагодження фінансових справ. Багато жінок почувують себе затиснутими в лещата через те, що їхні чоловіки безвідповідальні у фінансовому відношенні. Щоб компенсувати великі видатки, чоловік примушує свою дружину йти працювати, хоч вона потрібна дітям вдома. Власне, чоловіки вимагають цього від своїх дружин, бо вважають, що «вона також повинна вносити свою частку».

Якщо дружина цілий день вдома, то чоловік, напевно, сподівається, що вона потурбується про всі рахунки і владнає інші фінансові справи, адже що ж їй залишається тоді робити протягом цілого дня?!

Він думає: «Я щодня працюю по вісім годин. Найменше, що вона може зробити, – це оплатити рахунки».

Якби йшлося лише про бухгалтерію, то нема ніяких проблем. Але ж треба мати справу з квитанціями, цифрами, стежити за правильністю рахунків, думати про те, щоб вистачило грошей, вирішувати, які рахунки оплатити насамперед, відповідати на наполегливі дзвінки

кредиторів – таке фізичне і психічне навантаження може бути завеликим для жінки. Проблема може бути підсилена тим, що чоловік марно витрачає гроші заради власного задоволення.

У перші роки нашого шлюбу я також допустився цієї помилки. Норма працювала в банку, і я зробив логічний висновок, що вона могла б відповідати за фінанси і в нашій сім'ї. Оскільки фінансові справи є для мене вразливим місцем, то я запитав Норму, чи вона б не хотіла взяти за це відповідальність на себе, з чим вона дуже радо погодилася і що виконувала протягом чотирьох чи п'яти років.

Але одного дня вона прийшла до мене плачучи і поклала переді мною чекову книжку і всі рахунки. Кожен мав свою власну чекову книжку, але в нас був спільний рахунок. Щоразу, коли я виписував чек, я думав, що на рахунок достатньо грошей. Для моєї дружини це було надмірне навантаження. Сьогодні я дуже вдячний їй, що вона передала мені управління нашими фінансовими справами, бо це навчило мене бути відповідальним за фінансовий добробут сім'ї.

Ви чекаєте від дружини, щоб вона завжди куховарила?

Скільки чоловіків ставляться до своїх дружин так, наче вони якийсь предмет вжитку. Вони цього не говорять, але десь у душі глибоко переконані, що жінка повинна сидіти на кухні і готувати, прибирати..., а вони тим часом можуть грати в гольф, ходити на полювання чи дивитися телевізор. Чи ви колись зауважували, що під час прийняття гостей переважно жінки поряються на кухні, а чоловіки зручно вмощуються за столом і правлять теревені.

Дівчаток виховують бути пильними до побажань сільної статі в сім'ї. Наприклад, мама каже своїй доньці: «Запитай тата, чи він хоче чаю?» Але нам рідко доводиться чути, щоб це саме говорили хлопчикам.

Стереотип такого розподілу обов'язків створював і мені на початку нашого шлюбу певні проблеми: куховаріння було обов'язком Норми, а моїм завданням було піклуватися про автомобіль. Але згодом я помітив, що не трапляється нічого надзвичайного, якщо я буду готу-

вати чи прибирати, особливо ж коли Норма зайнята чи потребує відпочинку. Чоловіки повинні переосмислити свої традиційні ролі і чинити так, як цього вимагає справжня любов і піклування про дружину.

Перш ніж перекладати на дружину додаткові обов'язки, подумайте про межі її можливостей. Якщо ви зважатимете на це, то ваші стосунки отримують додаткову «порцію» гармонії, а дружина – ваш захист і опіку у всіх аспектах життя: духовному, душевному, емоційному і фізичному.

Чи вашій дружині не слід відпочити?

Чим можна пояснити, що багато чоловіків вважають, ніби їхнім дружинам треба менше спати, ніж їм? Коли чоловік ще спить, його дружина готує сніданок і піклується про дітей. Це особливо актуально тоді, коли діти ще зовсім маленькі. У перші роки нашого подружнього життя, коли діти вночі плакали, я вважав закономірним, що Норма встає і опікується ними. І вона це завжди робила. Я ніколи не відчував себе зобов'язаним встати і подивитися до дітей. Будьте чуйними і зважайте на фізичні потреби своєї дружини. Візьміть на себе якусь частину обов'язків, щоб і ваша дружина могла спокійно відпочити.

Чи дружина повинна завжди сама піклуватися про дітей?

Моя дружина часто мені говорить, як для неї важливо, коли я ввечері після роботи опікуюся дітьми. Вона тоді може спокійно приготувати вечерю або просто побути сама. Вона любить, коли я йду гуляти з дітьми, щось читаю їм в іншій кімнаті, розповідаю чи ми просто розмовляємо. Після вечері я часто разом з дітьми прибираю зі столу і мию посуд, щоб Норма могла відпочити. Сьогодні мене вже не дратує, як колись, те, що вона потребує моєї допомоги, навпаки, я радію, якщо можу чимось їй допомогти.

Уважність і видумка набагато важливіші, ніж час і зусилля, які для цього потрібні. Цим ви можете змінити ваші стосунки і підняти настрій своїй дружині.

Одного вечора Бернд зробив Анні велику несподіванку, коли попросив, щоб вона довірила йому приготувати вечерю, накрити стіл і нагодувати дітей. Він сказав, що якщо вона йому це дозволить, він зробить їй подарунок – екстракт трав для купання.

Коли вона спокійно приймала ванну, він порався по домашньому господарству. Це був маленький подарунок. Бернд лише пожертвував трохи свого часу. Але цим він засвідчив Анні, як багато вона для нього важить.

Чи переїзд не буде для вашої дружини додатковим навантаженням?

Переїзд в інше місто означає для жінки дуже багато. Чоловік повинен пам'ятати про межі її можливостей. Через рутину щоденних клопотів душевні сили жінки дуже швидко вичерпуються. Цілком зрозуміло, що переїзд є для неї додатковим навантаженням, навіть якщо вона і погоджується на нього.

Що її найбільше втомлює?

Чоловік повинен знати, від яких стресів потерпає його дружина кожного дня. Щоб допомогти дружині уникнути стресових ситуацій, чоловік має визначити, що її найбільше втомлює. Щоб полегшити вам це завдання, подаємо список-тест, у якому різні стресові ситуації розміщені в порядку спадання «потужності» стресу. Тобто, чим ближче ви до кінця списку, тим менша потужність стресу. Зробіть цей тест, і ви визначите, скільки стресу «припадає» на вас і вашу дружину на цей момент.

Якщо ви набрали 150 чи менше балів, то ймовірність, що протягом наступних двох років ви потрапите до лікарні, становить 33%, якщо 150-300 балів, то ймовірність становить 51%, а якщо 300 і більше, то 80%. Постарайтеся захистити свою дружину в усіх ділянках, де ви виявили її вразливе місце. Це перша можливість продемонструвати їй, що ви хочете піклуватися про неї.

Тест на стрес

Які з перелічених ситуацій вам довелося пережити протягом останніх дванадцяти місяців?

<i>Подія</i>	<i>Бали</i>
Смерть дружини (чоловіка)	100
Розлучення	73
Розрив подружніх стосунків	65
Тюремне ув'язнення	63
Смерть когось із родини	63
Нещасний випадок чи хвороба	53
Одруження	50
Звільнення	47
Примирення з дружиною (чоловіком)	45
Вихід на заслужений відпочинок	45
Погіршення стану здоров'я когось із родини	44
Вагітність	40
Сексуальні проблеми	39
Поповнення сім'ї	39
Зміни фінансового становища	38
Смерть близького друга	37
Часті сварки	35
Кредит понад 30 тис. марок	31
Протермінування оплати кредиту	30
Професійні зміни	29
Син/дочка покидає батьківський дім	29
Проблеми з родичами чоловіка/дружини	29
Несподіваний особистий успіх	28
Нове місце праці чоловіка/дружини	26
Початок або закінчення навчання	26
Зміна умов проживання	25
Відмова від власних звичок	24
Проблеми з начальником	23
Зміна часу праці або умов праці	20
Переїзд	20
Зміни в навчанні	20
Зміна способу проведення вільного часу	19

Зміни в церковній громаді	19
Зміни в громадських справах	18
Порушення сну	16
Зменшення кількості «сімейних вечорів»	15
Зміна вподобань у їжі	15
Відпустка	12
Різдво	13
Порушення закону	11

2. Визначте, якої самореалізації бажає ваша дружина

Ще одна можливість виявити любов дружині – це підтримати її бажання самореалізуватися. Ви можете зробити це, знаючи, яку мету вона собі поставила, і по можливості посприяти її здійсненню. Ми всі любимо, коли нас хтось підтримує і радіє разом з нами, якщо ми досягли успіху. Коли чоловік витрачає свій час, щоб допомогти дружині самореалізуватися, то це створює їй відчуття, що її люблять і цінують.

Час від часу ми з дружиною йдемо кудись повечеряти або просто прогулятися. І тоді ми говоримо про наші особисті плани на майбутнє. Ми зобов'язуємося допомагати одне одному в здійсненні цих задумів. Ця книжка є результатом одного із задумів, який виник у нас спільно з дружиною. Оскільки я бачив її бажання здійснити цей задум, то знав, що вона погодиться, щоб я кілька тижнів побув окремо від сім'ї і спокійно продовжив роботу над книжкою.

Розуміння того, що дружина заради моїх планів готова жертвувати собою, робить мене таким щасливим, що я також відчуваю обов'язок допомагати в реалізації її задумів. Оскільки я знав, що вона хотіла б покращити стан свого здоров'я, то ми вирішили, що вона вступить у секцію, де матиме змогу регулярно займатися спортом. Щоб вона досягла своєї мети – поправила здоров'я, я часто виконував роль няньки.

Сядьте біля своєї дружини і запитайте про її плани. Можливо, вона хотіла б продовжити навчання, піти працювати, відвідувати курси риторики чи крою і шиття або східної кухні. Її задуми можуть змінитися, якщо

ви зрозумієте, з яких причин чи мотивів вона прагне цього. Можливо, вона скаже вам, що хоче продовжити навчання, а насправді вона лише хотіла б кілька разів на тиждень відлучитися від дітей. Якщо ви частково звільните її від обов'язків, то це допоможе їй спрямувати свої сили в правильному напрямку для досягнення її справжніх задумів. Я вважаю обов'язком чоловіка визначити і зрозуміти, якої самореалізації прагне його дружина. Потім він мусить посприяти їй у досягненні задуманого.

3. Визначте, які особисті проблеми хоче вирішити ваша дружина

Моя дружина хотіла розповісти іншим жінкам, як домогосподарка може бути щасливою, не пориваючись йти працювати. Але ще коли ми не були одружені, вона мала якийсь страх виступати перед аудиторією. Причиною цього була моя безвідповідальна поведінка.

Я любив виправляти її граматику і давати їй поради, як треба робити доповіді. Одного разу, коли я чув, як вона виступала перед групою, я звернув її увагу на один пункт, який, на мою думку, треба було виправити. Як мало я знав тоді про емоційність своєї дружини! Моя критика призвела до того, що вона просто не хотіла виступати перед публікою. Мені потрібно було п'ять років, щоб словами похвали і втіхи загоїти цю рану. Зараз вона досить часто виступає з доповідями, але все-таки нервує, коли я сиджу в залі.

Чи вам траплялося, що зранку дружина заявляє, що хоче схуднути, а в обід вона знову їсть тістечка? Пригадати їй ранкову обіцянку – це найгірше, що ви можете зробити. Але якщо ви утримаєтеся від коментарів або обнімете її і скажете: «Я люблю тебе такою, яка ти є, а не такою, якою ти хочеш бути», – то це буде набагато ефективніше. Вона, напевно, й сама сердиться на себе через відсутність сили волі. Якщо вона знатиме, що її люблять такою, якою вона є, то це збільшить її віру в себе й активізує силу волі.

Підсумовуючи сказане, можемо зробити висновок, що жінка прагне щирих стосунків і в скрутну хвилину хоче спертися на міцне плече свого чоловіка. Вона хоче, щоб

чоловік розумів її можливості і побоювання і створював їй відчуття захищеності. Вона відчуває, що важлива для чоловіка, коли він заступається за неї, якщо її хтось критикує.

Кожна людина особлива, і єдина можливість виявити потреби вашої дружини – поговорити з нею про це. Ви, наприклад, можете запитати, чи створювали їй достатньо впевненості в таких ділянках:

- фінансове забезпечення сім'ї;
- виховання дітей;
- домашнє господарство;
- страхування, заповіт;
- ваша робота і ваші колеги;
- ваші товариші і ваші родичі.

Також постарайтеся визначити, як би вона хотіла самореалізуватися. Попросіть її пояснити 2-3 бажання, про здійснення яких вона давно мріє. Кожного року робіть «звіт» про здійснені задуми.

Для роздумів

1. Який точний зміст слова «підклубатися» в Еф. 5, 29? Скористайтеся коментарем до Біблії або запитайте у свого пароха.
2. До якої поведінки Павло спонукає християн у ставленні один до одного? Як ви ставитеся до своєї дружини? (1 Сол. 5, 11-14).

СВАРКИ? Є КРАЩИЙ ВИХІД!

*«Тим то покине чоловік свого батька
і свою матір, і пристане до своєї жінки,
і вони обоє будуть одне тіло»*

(Еф. 5, 31)

За допомогою одної дуже простої угоди можна позбавитися запеклих сварок між вами і вашою дружиною. Ні, я не маю на увазі розлучення!

Ця угода передбачає, що ви повинні присвячувати більше часу обговоренню справ зі своєю дружиною, а не задовільнятися рутинною щоденних сварок і криків. Завдяки цьому у вашої дружини сформується більше почуття самоповаги.

Ми з дружиною прийшли до такого висновку, коли шість років тому, 4 липня, у нас виникла запекла сварка. Ми сварилися, аж іскри летіли. Жоден феєрверк не витримав би нашої конкуренції. Я хотів мати відпустку в липні і провести її в горах, вона хотіла в серпні й бажала поїхати відпочивати на море. Оскільки нас не задовільняв варіант роздільного відпочинку, то дебати щоразу зростали, і цьому не було видно кінця-краю. Я кипів від гніву, порівнюючи її поведінку з поведінкою деяких моїх поступливих неодружених співпрацівниць.

«Тобі бракує розважливості. Крім того, ти неправа», – сказав я.

«Я б хотіла бачити цю «розважливу жінку», про яку ти постійно говориш, – гнівно відповіла вона. – Якщо ти зможеш показати мені хоч одну таку, я завжди братиму з неї приклад».

І тут в мене з'явилася блискуча ідея, яка протягом шістьох років вберігала нас від запеклих сварок. Я запитав Норму, чи вона погоджується на двомісячний експеримент. Якщо він вдасться, ми завжди чинитимемо за цим принципом, – якщо ні, то будемо шукати інший вихід.

«Чи ти погоджуєшся не приймати жодного рішення, поки я не буду цілком з ним згідний?» – запитав я.

«І я також не буду вирішувати питань, які мають якийсь стосунок до тебе, поки не матиму твоєї згоди».

Я не знав, чи цей експеримент вдасться. Я лише знав, що хочу позбутися вічних сварок і непотрібних суперечок, результатом яких були лише сльози і гнітюче мовчання. Оскільки я працював в організації, яка займалася дослідженням подружніх стосунків, то мені, звичайно, залежало на тому, щоб у моїй сім'ї були мир і злагода. (Ви, напевно, знаєте сантехніків, у яких вдома протікає кран).

Якщо ми хотіли абсолютної однаковості, то треба було багато змінити. Ми мусили багато часу присвячувати обговоренню справ і намагатися розуміти аргументи одне одного. Щоб переконати її у своїй правоті, я повинен був зрозуміти глибокий зміст її слів і її спосіб трактування певних речей. Спочатку такі дискусії закінчувалися домовленістю трохи зачекати, поки ми не дійдемо спільної думки. Було дивно, але багато проблем вирішувалися самі собою, щонайменше, вони втрачали свою актуальність через кілька днів.

Хоч ця ідея була дуже успішною, але через два місяці я порушив нашу угоду. Я почув, як Грег і Каріна сварилися на кухні, і поспішив туди. Я лише бачив, як Грег відсунув повну тарілку, і весь її вміст висипався на Каріну. Коли я піднімався з Грегом нагору, щоб покарати його, Норма сказала, що не погоджується зі мною.

Я зупинився і відповів: «Такий експеримент можна застосовувати не в усіх ситуаціях. Я не можу нехтувати своїми обов'язками батька лише тому, що ти маєш іншу думку. Мені шкода, але в цьому випадку я сам вирішую».

Після того як ми з Грегом «поговорили як чоловіки», Норма поставилася до мене дуже холодно, коли я зайшов на кухню.

«Нормо, я мусив зробити те, що вважав правильним, — пояснив я. — Я хотів би, щоб ми в кожному випадку були однаковими, але це практично неможливо».

Вона відповіла: «Ти навіть не спробував з'ясувати, що насправді сталося».

«Було достатньо того, що я бачив».

Але я мусив визнати, що не знав, чим Каріна спрово-

кувала Грега. Норма попросила Каріну приготувати для Грега бутерброди. Напевно, Каріна зі самого початку не мала до цього великого бажання, а коли Грег не захотів їсти, вона спробувала його примусити.

«Мама сказала, щоб я приготувала тобі бутерброди, і ти мусиш їх з'їсти», – сказала вона Грегові.

«Ти не можеш мені вказувати. Я не буду їх їсти», – відповів він. І, щоб надати ваги своїм словам, він відсунув від себе тарілку. Поверхня стола була дуже гладенька, і всі бутерброди «приземлилися» на коліна Каріни.

Я визнав, що допустився помилки і попросив вибачення в Грега. Тепер, щоб уникати таких помилок, у нас діє «сімейний суд». Кожен може висловити міркування, яке свідчить на його користь. Коли всі факти відомі, сім'я вирішує, хто винен.

Коли в нас з Нормою різні думки, я завжди з подивом переконаюся, що дуже часто вона буває права. Я не знаю, чи це сьоме чуття, чи в чому тут ще справа, але вона завжди відчуває, коли щось не так. Наше зобов'язання досягати однастайності зумовило між нами гармонію і тісний обмін думок, який ми не завжди отримували, практикуючи інші способи. У моєї дружини з'явилося почуття самоповаги, а запеклі сварки назавжди зникли з нашого життя.

Постійні розбіжності думок руйнують стабільність подружніх стосунків. Напевно, саме тому св. Павло робив наголос на тому, що громада повинна бути однастайна. Прагнення до однастайності він порівнює з боротьбою, яка необхідна, щоб дійти згоди (Фил. 1. 27).

Решта розділу присвячена наслідкам, коли важливі рішення приймаються одноосібно, без відома інших членів сім'ї. Крім того, буде розглянута можливість, як застосувати принцип однастайності у вашій сім'ї.

Що відбувається, коли ви самі приймаєте рішення

Якщо жінка не залучена до процесу прийняття рішення, то вона відчуває себе невпевненою, особливо коли йдеться про фінансове забезпечення сім'ї чи про умови проживання. Її постійна невпевненість подібна до інфек-

ційної хвороби, яка уражає й інші аспекти вашого подружнього життя.

Клаус та Інґа ледве зводили кінці з кінцями, щоб вистачило грошей на харчування. Він мусив по вісімнадцять годин на день працювати у своїй маленькій крамничці, і вона працювала щонайменше вісім годин, хоч була на восьмому місяці вагітності. Потім Клаус поїхав до одного мультимільонера, щоб владнати свої підприємницькі справи. Поїздка була дуже вдалою, бо мільйонер запропонував Клаусові надзвичайно вигідну угоду, на яку той погодився без довгих роздумів. Він вважав це єдино «розумним» рішенням.

Клаус ледве дочекався нагоди, щоб зателефонувати дружині і повідомити чудову новину в «логічному» порядку, щоб і вона могла порадіти разом з ним. Він сказав: «По-перше, ти більше не мушиш працювати. По-друге, він дає мені 20 відсотків від прибутку і каже, що за рік я буду мільйонером. По-третє, ти навіть не уявляєш, як тут гарно, і він бере на себе всі кошти за переїзд».

Клаус був шокований, коли на другому кінці проводу почув схлипування. Спочатку він подумав, що вона плаче від радості (Я знаю, важко повірити, що він справді так подумав).

Як тільки Інґа змогла говорити, вона поставила запитання, які видалися Клаусові просто смішними (Він навіть подумав, чи вона, бува, не збожеволіла).

Вона запитувала: «А що буде з нашими батьками? А як з квартирою? Я вже підготувала дитячу кімнату!» Після її третього запитання у Клауса ввірвався терпець, і він повісив слухавку. Вона наважилася запитати, чи він не забув, що вона на восьмому місяці вагітності.

Він дав їй трохи часу, щоб вона могла заспокоїтися, і через дві години знову зателефонував. Вона опанувала себе і погоджувалася переїхати. Інґа була згідна все покинути: своїх батьків, друзів, лікаря, курси догляду за немовлятами і навіть дитячу кімнату, яку вона так дбайливо готувала для свого первістка.

Інзі було потрібно майже вісім місяців, щоб звикнути до нових умов, Клаусові ж вистачило кількох хвилин. Він ніколи не став мільйонером. Його ділова уго-

да зазнала краху через вісім днів після народження дитини, і вони були змушені повернутися. Це був для Клауса добрий урок, і сьогодні він уже не приймає важливих рішень, якщо Інґа повністю не згідна з ним. Якщо плануються якісь зміни, він завчасно повідомляє їй про це, щоб у неї був час морально підготуватися. Але Клаус ніколи не забуде, що вона була готова пожертвувати собою заради нього. Він навіть зрозумів, що питання «А що буде з нашими батьками?» чи «А як бути з дитячою кімнатою?» можуть бути важливіші, ніж гроші.

Чоловік може легко створити жінці відчуття, що вона дурна, нездібна чи просто неважливий член сім'ї, якщо більшість рішень приймає одноосібно.

Багато чоловіків поводяться зі своїми дружинами так, ніби ті нічого не знають. Якщо мова йде про її професію чи про фінансові справи, то, звичайно, ваша дружина краще орієнтується в цьому.

Ґерт мусив зазнати фінансової невдачі, перш ніж почав поважати думку своєї дружини. Він вирішував, куди краще вкласти гроші й обдумав усі варіанти: від будинку і земельної ділянки до біржових операцій. Порадившись з фахівцями і «порившись» у відповідній літературі, він вирішив купити земельну ділянку на березі озера, де колись планував збудувати будинок для людей похилого віку.

Він думав, що чим швидше купить цю ділянку, тим вищою буде її ціна через 5-10 років. Коли Лінда дізналася про його плани, вона засумнівалася у вигідності цієї інвестиції.

Але Ґерт подумав: «Що там вона розуміє!» – і підписав угоду, не зважаючи на її заперечення.

Коли він через якийсь час захотів продати цю ділянку, щоб повернути гроші і вкласти їх у прибутковіший проект, то побачив, що її не так-то легко продати. Вона залишалася б у власності Ґерта і Лінди, поки вони самі не були б у похилому віці. Якби Ґерт прислухався до її думки, то не лише зекономив би кругленьку суму, а й збільшив би її самоповагу. Що тут залишається додати: ми з дружиною повинні бути одним «тілом». Зрештою, на це воля Божа.

Нам, чоловікам, варто було б інколи пам'ятати, що

кожна людина має свої межі можливостей. Якщо, приймаючи рішення, ви не радитеся зі своєю дружиною, то це підвищує для неї ймовірність стресів у всіх сферах життя. Як уже зазначалося вище, кожен стрес «збирає данину», впливаючи на стан здоров'я.

За свій досвід я також мусив заплатити дорогою ціною. Я не питав Норми, чи вона зможе дати собі раду з трьома малими дітьми, коли я мусив часто їздити у відрядження.

Через надмірне навантаження і втому вона стояла на краю нервового зриву. Я був змушений поміняти посаду у фірмі на менш престижну, але зрозумів, який це вагомий обов'язок піклуватися про сім'ю. Це приносить мені більше задоволення і щастя, ніж будь-яка інша робота.

Моя професія також приносить мені більше задоволення, коли сім'я підтримує мене.

Якщо чоловік навчиться знаходити щастя в сім'ї, то його хобі і друзі набудуть цілком іншого значення.

Я з соромом згадую такі випадки: Норма разом з дітьми мала забрати мене з роботи, бо ми хотіли кудись піти повечеряти. Тільки-но вона приїхала, як мене покликали на термінову нараду. Поспішаючи, я сказав їй, що через кілька хвилин повернуся. Але нарада тривала дві години. Та я не почував за собою ніякої вини. Я, навпаки, розгнівався, що вона вірно й терпляче чекала мене в автомобілі, примусивши голодувати трьох дітей.

Якщо б мені довелося ще раз побувати в такій ситуації, я б відповів: «Мене саме покликали на незаплановану нараду. Чи ти б не поїхала з дітьми додому і вже там зачекала на мене? Дай їм щось перекусити. А потім ми разом повечеряємо». Або я спробував би пояснити своїм колегам, що в мене домовленість з дружиною. Правду кажучи, на таких нарадах до пізньої ночі так чи інакше нічого не вирішують. (Крім того, від цього скористали б і дружини моїх співпрацівників).

Сварки є, напевно, найпопулярнішим «рішенням», яке приймають багато чоловіків. Оскільки гнів перетворює язик у небезпечну зброю, то часто подружні сварки закінчуються тим, що ми перелічуємо одне одному вади характеру. Сказані зопалу слова інколи дуже важко

забути. Моя дружина до сьогодні пам'ятає, що я їй сказав ще перед шлюбом.

Якщо за розбіжності думок жінка відчуває для себе загрозу, то вона обов'язково наполягатиме на своїй думці. Чому чоловік не розуміє, що вона чинить так тому, що її впевненості загрожує небезпека, чому він сприймає її поведінку як наступ на нього чи як замах на його роль глави сім'ї? І обоє продовжують сваритися, наче два вовки, які воюють за верховенство у зграї. А замість цього вони мали б поставити себе на місце іншого, щоб взаємно порозумітися.

Уявіть, що між чоловіком і дружиною виникли якісь проблеми. Він пропонує їй поїхати кудись на кілька днів відпочити, а дітей залишити в бабусі. Дружина каже: «Ти чиниш тиск на мене». Він сприймає ці слова як удар в обличчя. Він і не пробував чинити на неї тиску, і йому абсолютно незрозуміло, чому вона це так сприйняла.

Емоції досягають кульмінації, і виникає сварка.

Але це ще не критична точка. Йдеться про те, чи ви можете повірити дружині на слово, що вона справді відчуває, що на неї тиснуть, якщо вона так стверджує. Спробуйте поставити себе на її місце і постарайтеся зрозуміти, чому вона це відчуває. І не виправдовуйтеся аргументом, що ви не навмисно чинили на неї тиск. Якщо ваша пропозиція спонукала її це сказати, то вона справді відчуває цей тиск.

Спробуйте зробити це так: «Дякую, що ти сказала свою думку. Я не робив цього навмисно. Але я розумію твої почуття. Я відхиляю свою пропозицію. Можливо, ми придумаємо щось інше, що підходить нам обом».

Наведені нижче приклади гарно демонструють, як можна уникнути маленьких розбіжностей думок і запобігти їх переходу в запеклу сварку.

<i>Вона говорить</i>	<i>Типова відповідь чоловіка</i>	<i>Альтернативна відповідь</i>
Ти чиниш на мене тиск.	Я зовсім не чиню на тебе тиску. Я лише хотів, щоб ми	Я можу зрозуміти, що ти відчуваєш щодо себе тиск. Я припус-

трохи побули
наодинці.
І не роби мені
ніяких закидів.

каю, що мої
слова виклика-
ли в тебе це
почуття.
Але я зробив це
не навмисно.
Ти б не могла
мені пояснити,
чому ти це так
сприйняла?

Я не хочу йти
на пляж. Я це
ненавиджу*.

Коли ми не
були одружені,
ти любила
ходити на
пляж.

Я мав би знати,
чому ти не
хочеш іти на
пляж. Чи ти
б не могла ще
раз пояснити
мені свої
аргументи?

Ні, я не хочу
йти з тобою
на футбольний
матч.
Я ненавиджу
футбол.

Я лише хотів,
щоб ми кудись
разом пішли.
Ти могла б час
від часу скласти
мені товариство,
щоб ми пішли
туди, де мені
подобається?

Можливо, ти не
хочеш йти,
бо я недостатньо
уважний до тебе
під час матчу? **

* У неї можуть бути на це різні причини. Одна з них, напевно, та, що вона соромиться своєї фігури. Тут чоловік повинен бути особливо чуйний, ніжний і виrozumілий. Не забувайте, що деякі жінки почувають себе в купальнику не так невимушено, як чоловіки.

** Якщо вона відповість «так», то запитайте і про інші причини. (Пам'ятайте, якщо ви не зважатимете на її причини, то в майбутньому вона матиме привід не говорити про свої почуття. Можливо, вона потребує трохи часу для роздумів. Якщо вона говорить «ні», то запитайте про її причини. Будьте терпеливими і продемонструйте своє щире бажання зрозуміти її думку і зважати на неї).

Як ви можете спільно приймати рішення

Якщо вам вдалося знайти правильний шлях, то йдіть по ньому. Щоразу, коли ми з дружиною сходимо на манівці, то наштотвуємося на проблеми.

Після довгих дискусій про переїзд на село ми знайшли будинок нашої мрії. Я подав оголошення в газету про продаж нашого дому і приготував табличку з написом «продається» для нашого саду. Один сусід прийшов до мене і запитав, скільки я хочу за сад. Коли я назвав йому ціну, він сказав, що це замало, така ціна зменшить вартість і навколишніх будинків.

Мені стало якось не по собі. Ми з Нормою не встигли обговорити наш переїзд у всіх деталях, тому я хотів зателефонувати їй, щоб порадитися, але не міг додзвонитися. Я забрав оголошення з газети і зняв табличку про продаж саду. Коли Норма повернулася, ми склали список, – так, як завжди це робили, приймаючи важливі рішення. Коли ми зважили всі «за» і «проти», то вирішили, що на цей момент буде вигідніше не продавати нашого будинку.

Приймаючи важливі рішення за допомогою простого списку, ми можемо досягти повної однаковості. Першим пунктом у цьому списку стоять аргументи «за» або «проти» того, щоб щось робити. Другий пункт – аргументи «за» або «проти», щоб не робити цього. Третій крок – ми уважно зважуємо всі ці аргументи. Чи буде це рішення позитивним? Чи воно вигідне для нас, чи, може, приймаючи його, ми робимо послугу іншим. Потім ми зважуємо всі «за» і «проти» і дивимося, що вигідно, а не кому вигідно.

Можливо, ви думаєте, що всі необхідні аргументи маєте в голові, але ви полегшите собі роботу, якщо матимете «чорне по білому».

Через зіставлення всіх «за» і «проти» ми змушені обговорювати разом дуже багато фактів. Коли я когось консультую, то можу дати йому якусь конкретну пораду лише тоді, коли маю певну кількість фактів про його ситуацію. Чим менше фактів я знаю, тим незрозуміліший стан справ. А чим більше відомо фактів, тим яскравіша картина і тим швидше можна знайти якесь рішення. Коли я

когось прошу написати всі факти на листочку, то досить часто він сам бачить вихід з тієї ситуації.

Наступний приклад продемонструє, як ми в нашій сім'ї аналізуємо факти, приймаючи рішення.

Важливе рішення: чи міняти місце праці?

Це мало б означати, що ми мусимо переїхати в інше місто за 1500 км і обмежуватися меншим заробітком.

1. Які «за» і які «проти», щоб я змінив місце праці і разом зі своєю сім'єю переїхав в інше місто? (Як приклад я назву лише деякі причини).

Якщо ми переїдемо:

Що ми виграємо?

1. Діти могли б рости в малому місті.
2. Ми матимемо кращу можливість надавати цільову допомогу сім'ям.
3. У цій місцевості є кращі можливості для кемпінгів і протягом цілого року значно тепліше.
4. Двоє наших добрих друзів живуть у цьому маленькому місті.

Що ми втрачаємо?

1. Ми матимемо менше грошей. Чи нам цього вистачить?
2. Чи ми справді хочемо жити в маленькому місті і відмовитися від усіх переваг великого міста?
3. Ми мусимо розлучитися з нашими друзями.
4. Чи ми будемо спроможні купити там власний будинок?
5. Там немає аеродрому, і я не зможу зручно і швидко добиратися на семінари, які я організовуватиму для подружніх пар.

2. Які «за» і які «проти», щоб я не міняв місця праці і не переїжджав разом зі сім'єю в інше місто?

Якщо ми залишимося:

Що ми виграємо?

1. Я збережу той самий заробіток.
2. Наші діти зможуть ходити в ту саму школу.
3. Ми зможемо робити покупки звичним для нас способом.

Що ми втрачаємо?

1. Ми не зможемо надавати сім'ям тривалої і цільової допомоги.
2. Наші діти позбавляться можливості рости в місцевості, де тепліше і більше можливостей займатися спортом і цікавіше проводити вільний час.
3. Ми втрачаємо нашу громаду, де так добре себе відчуваємо і до якої дуже звикли.

Важливо добре обдумати, з яких причин ми щось робимо або не робимо. Це примусить нас подивитися на цю справу під різними кутами зору.

3. Аналіз мотивів на обох листках допоможе у прийнятті рішення.

«Голосуйте за переїзд!» – стояло на плакатах, які намалювала Каріна. Вона по цілому будинку розвішала плакати, якими агітувала за наш переїзд в іншу область. Як справжній агітатор, вона поставила собі за мету переконати своїх братів голосувати за переїзд.

Коли настав день виборів, я вручив кожному членові сім'ї «виборчий бюлетень». Кульмінаційний момент настав тоді, коли я почав читати результати голосування. «Так» – рішення було одноголосним.

У такому випадку принцип більшості не спрацює. Якби хтось проголосував «проти», то ми мусили б зважити на її чи його думку. Повна одностайність є

важливим елементом щасливої сім'ї. Якщо можливо, то питання має залишатися відкритим до тих пір, поки не буде досягнуто повної однастайності. Можна застосувати альтернативу, якщо складається враження, що хтось своїм «вето» блокує прийняття рішення.

Що робити тоді, коли справи зайшли так далеко, що чоловік і дружина не можуть знайти спільного рішення?

Замість того щоб звертатися до третейського судді, постарайтеся якомога довше відкладати прийняття рішення, поки не буде зібрано достатньо фактів. Якщо справа набуває вигляду ультиматуму, то ви обоє повинні визначити, що буде краще для сім'ї. Якщо сім'я і надалі не може досягти однастайності, але дружина доручає прийняття рішення чоловікові, то він повинен керуватися добробутом родини. Любляче, толерантне ставлення може розтопити серце жінки і створити їй впевненість і безпеку, яких вона так потребує, коли треба приймати важливі рішення.

Для роздумів

1. Чи чоловік повинен коритися своїй дружині? (Еф. 5, 21).
2. Що означає повчання в Еф. 5, 22, де написано, що жінка повинна коритися? Порівняйте також Кол. 3, 17-19.
3. Якщо чоловік повинен любити свою дружину так, як Христос полюбив Церкву, то треба знати, як любить Христос. Що про це сказано в Мт. 20, 25-28?
4. Подумайте над простим визначенням слова «коритися», зважаючи на Рим. 12, 10.

ЩАСЛИВИЙ ШЛЮБ – ЛЕГШЕ, НІЖ ВИ ДУМАЄТЕ!

*«Бувши з ними у світі, я беріг їх у твоє ім'я;
тих, яких ти передав мені, я їх стеріг»
(Йо. 17, 12)*

Коли я тільки одружився, то часто запитував інші подружні пари про таємницю щасливого подружжя. Часом мені відповідали: «У вас і вашої дружини можуть виникати проблеми, але вони потрібні, щоб ви завжди залишалися разом. Якщо їх не буде, то ви розлучитеся». Пізніше, коли я думав про стосунки зі своїми дітьми, мені часто говорили: «Коли вони будуть у підлітковому віці, у вас виникне з ними багато проблем. Але це цілком нормально».

Ця життєва правда була такою песимістичною. Щоразу, коли наш домашній затишок порушувала якась сварка, мені було дуже прикро. Я ніде не міг знайти книжки чи хоч би статті про те, як сімейне життя зробити щасливим і гармонійним.

Але сьогодні я можу сміливо сказати, що моя дружина є моїм найкращим товаришем. Це завдяки тому, що ми застосовували принцип, який запозичили в щасливих подружніх пар. Цей принцип врятував нас від багатьох сварок і непорозумінь, і в нашій сім'ї дуже тісні стосунки.

Цей принцип я запозичив у тридцятьох сімей з різних регіонів країни. Мені пощастило брати в них інтерв'ю. Як я їх вибирав? Їх вирізняла глибока прихильність одне до одного, і навіть діти були дуже щасливі і близькі зі своїми батьками, хоч вони вже були в підлітковому віці. Це були сім'ї, які випромінювали щастя і радість.

Коли я мав доповідь, то шукав в аудиторії сім'ю, яка б справляла враження щасливої. Потім я брав у них інтерв'ю. Часто я розмовляв спочатку з дружиною, потім з чоловіком, а потім з дітьми. Усім їм я ставив одне і те саме запитання: «Що, на вашу думку, сприяє тому, що ви всі такі прихильні одне до одного і щасливі як сім'я?» Усі члени кожної окремої сім'ї, без винятку дали одну і ту саму відповідь: «Ми багато часу проводимо

разом». Ще більше мене здивував той факт, що всі сім'ї мали однакове хобі.

Часто визнаю, що я сам скористався порадами цих сімей і переконався у їх правильності. Зараз я вже не побоююся, що мій шлюб буде невдалим чи що наші діти віддаляться від нас з дружиною, коли підростуть. Причина в тому, що ми практикуємо речі, які роблять сім'ю щасливою.

Спільно здобуйте досвід

Ісус дав нам приклад. Він розділив своє життя зі своїми учнями. Він подорожував, їв, спав, лікував і проповідував разом з ними. Він ходив разом з ними, оберігав і навчав. Він також молився за них (Йо. 17).

Цей приклад єдності і спільності надихає мене й сьогодні бути «одним» зі своєю сім'єю, коли я планую спільне проведення вільного часу.

Оскільки кожна опитана сім'я згадала мандрівки, то я також «взяв на озброєння» цей спосіб проведення вільного часу. Норма відразу подумала про бруд, павуків, змій і всі можливі види небезпечних комах. Мандрівки не були її пристрастю. Я сам відпочивав у такий спосіб лише кілька разів, але, наскільки пригадую, якихось надзвичайних труднощів не було. Ми вирішили спробувати. Норма погодилася не дуже охоче і відразу озброїлася «Засобом проти комах». Ми взяли напрокат необхідне для мандрівки спорядження і метою нашої подорожі обрали Флориду. Першого дня нашої подорожі ми знайшли чудове місце для ночівлі, і хоч мене трошки тривожило, що воно було досить відлюдне, я цього не показував. Коли ми припаркували автомобіль біля єдиного ліхтаря, який світився, ми розклали вогнище і почали смажити ковбаски. Усе було спокійно. Нам ніхто не заважав. О дев'ятій годині ми поклали дітей спати, а самі залишилися біля вогнища, щоб насолоджуватися романтичним вечором. Подував теплий вітерець, і далека гроза розважала нас своїми світловими ефектами. Блискавки наближались, але ми думали, що гроза обмине нас, і спокійно пішли спати.

Діти вже спали. Я тихо ліг у вузьке ліжко біля

Грега, а Норма – біля Каріни. Ми лежали так близько одне біля одного, що могли триматися за руки, коли перешіптувалися. Я думав: "Це справді чудово! Тепер я розумію, чому люди люблять мандрівки". Але мій радісний настрій як вітром здуло, коли раптом наш намет опинився в обіймах грози. Раптово погас ліхтар. Було темно хоч око виколи, і лише часті блискавки освітлювали небо. Тривала громовиця стрясала землю, завивав вітер. Дощ лив наче з відра, намет протікав, наші покривала були мокрі до нитки.

«Ти думаєш, вітер переверне наш намет?» – тихо запитала Норма.

«Звичайно, ні», – відповів я. Хоч насправді я був переконаний, що вітер здує наш намет і взагалі – прийшла наша остання година. Але за мить гроза втихла, і на небі навіть з'явилися зорі.

Ми мовчки лягли в наші мокрі ліжка і тихо запитали себе, чи справді кемпінг є для нас правильним вибором. Мені так хотілося довідатися, чому кемпінг сприяє зближенню, згуртованості сім'ї! Звичайно, сім'я, яка дивилася смерті у вічі, буде згуртованішою, якщо виживе!

Метою нашої першої подорожі, у яку ми вирушили власним бусиком, було Колорадо. Ми навіть не сподівалися побачити таку красу засніжених гір і насолоджуватися запашиим ароматом сосен. Я вслухався в хрускіт риби, яка смажилася на сковороді. Коли ми в'їхали в гори, швидкість нашого автомобіля зменшилася з 80 кілометрів за годину до 50, а потім поступово до 40, 30, аж поки ми не сунулися зі швидкістю 20 кілометрів за годину. Стрілка температури показувала «жарко». Мої долоні були липкі від поту, мені здавалося, ніби я зрісся з кермом. Діти сиділи неспокійно, галасували.

«На наступній стоянці я мушу зупинитися», – сказав я. Коли я зупинив автомашину, мої нерви були на межі зриву. Діти відразу вибігли з автомобіля. Я ще не встиг забути про перенагріту машину, як наш наймолодший, Міхаель, закричав на все горло.

Його старший брат хотів позбутися надлишку своєї енергії і вдарив ногою порожню банку. На жаль, банка була не порожня, а наполовину заповнена машинним

мастилом. Банка приземлилася в Міхаеля на голові, і її вміст вилився на нього. Він був подібний на мокру курку. Рідина капала йому з носа, з вух, навіть з рота. До такого випадку ми були абсолютно не готові, у нас не було води, щоб помити його. Оскільки решту дороги він дуже моргав, то ми вже подумали, що він поранив собі очі.

Дотепер я говорив лише про трагічні випадки нашої мандрівки, але було дуже багато чудових моментів під час сходження на гору і прогулянки лісом. Справжню суть мандрівки вам допоможе зрозуміти третій пункт цього розділу.

Спільна мандрівка вашої сім'ї потребуватиме додаткових витрат, але цього варта кожна витрачена копійка.

Якось мені зателефонувала Норма і запитала, чи я не хочу купити човен. Спочатку я не зважувався, але кожен член сім'ї постарався вплинути на мене. Ми придбали цю застарілу модель. Коли ми вперше спустили човен на воду, я помітив, як міцно моя дружина трималася за поручні, ніби побоювалася, що ми зараз перекинемося. Я думав, що все роблю правильно, але в її очах стояв страх. Одною рукою вона схопилася за накриття від вітру, а другою міцно обійняла поручень.

«Нормо, що сталося?» – запитав я.

«Я ненавиджу човни», – повільно відповіла вона.

«Ти це серйозно? Ти ненавидиш човни? Ти ж сама зателефонувала мені і запропонувала купити човен, а зараз ти розповідаєш, що ненавидиш човни? Ти б не могла мені це пояснити?»

Я зменшив швидкість і вимкнув мотор, щоб вона могла відпружитися і поговорити зі мною.

«Я все своє життя боялася човнів, – сказала вона. – У мене просто неправильне ставлення до човнів». Я вже взагалі нічого не розумів.

Норма намагалася пояснити, що боїться човнів, але була переконана, що зможе впоратися з цим страхом. Сьогодні їзда на човні і водні лижі приносять їй задоволення, і вона переконалася, що це посприяло нашій згуртованості. Заради сім'ї Норма погодилася позмагатися зі своїм почуттям страху і виграла цей двобій.

Якось у літаку я познайомився з одним урядовцем.

Коли я запитав його про сім'ю, він розповів мені, що вони всі дуже згуртовані.

«Що ж так гуртує вашу сім'ю?» – поцікавився я.

«Кілька років тому ми купили яхту і на ній побували у всіх бухтах і на різних острівцях в околиці Сіетлу. Ці мандрівки дуже подобаються моїй сім'ї, крім того, вони сприяють згуртованості нашої родини».

Якби всі батьки могли так сказати!

Один чоловік визнав, що коли він час від часу бачиться з дітьми, то навіть розмова на спільну тему є проблемою.

«Це жахливо, – сказав він. – Коли діти приходять додому, я навіть не маю про що з ними говорити. Знаєте, єдине, над чим ми можемо разом посміятися, – це наші спогади про одну тритижневу відпустку. Ми тоді їздили в гори і жили в наметах. Це був відпочинок! Ми дотепер згадуємо про наші пригоди!»

Інших спогадів про спільне перебування сім'ї в нього не було. Його дружина проводила час у теревенях з сусідками, він – за грою в карти, а діти мали свій власний спосіб проведення вільного часу. Кожен жив своїм життям.

«Тепер, коли ми з дружиною залишилися самі, у нас дуже мало спільного, – скаржився він. – Ми – двоє самотніх людей, які загубилися у своєму великому будинку».

Простий принцип «ділити життя один з одним» проник у всі ділянки нашого подружнього життя, починаючи від того, що ми вболіваємо за команду, у якій грають Греґ і Міхаель, і закінчуючи захопленням, коли Каріна і Греґ грають на фортепіано. Ми намагаємося якомога більше робити разом: готувати, рибалити, вкладати дітей спати, працювати на городі... Усе, що ми робимо разом, додає мені впевненості, що і в майбутньому ми будемо такими ж згуртованими.

Відпочинок на Гаваях у мене асоціюється з ластами, пірнанням, ловінням риби гарпуном й іншими речами, які можна робити на воді. Моя дружина згадує екзотичні рослини, романтичні ресторани й екскурсії. У нас абсолютно різні бажання. Але ми думаємо, що чоловік і жінка, присвячуючи багато вільного часу своїм влас-

ним хобі, повинні проникати в світ одне одного і розділяти спільні інтереси.

Коли моя дружина йде по магазинах, я можу поплатити в ластах, а ввечері ми разом йдемо в ресторан. Можливо, інколи вона захоче поплавати разом зі мною, а я захочу поїхати на екскурсію разом з нею. Я не кажу, що я надам перевагу екскурсії перед плаванням чи що моя дружина радше вдягне ласты, ніж нове плаття. Ми просто вважаємо, що компроміси необхідні, щоб спільно здобувати досвід. А коли відпустка закінчується, надовго залишаються спільні спогади і пережиття.

Часто я запитую подружні пари, чи вони відпочивають разом. Коли я запитую про відпустку й очі чоловіка починають світитися, а дружина незадоволено зітхає, то я безпомилково визначаю, що місце відпочинку вибирав чоловік. Для нього мрія здійснилася, а для дружини і дітей це були тортури.

На що ви повинні зважати, плануючи спільний відпочинок

Спочатку ви маєте визначити, куди б хотіли поїхати дружина і діти. Потім ви повинні зважити на особисті вподобання кожного члена сім'ї, щоб запланований спільний відпочинок не вимагав від когось занадто великої жертви.

Наприклад, у нашій сім'ї ми вирішили, що Грег цього року не відвідуватиме спортивної секції, бо замість того щоб вболівати в суботу на трибунах за футбольну команду, у якій грає член нашої сім'ї, ми вирішили разом їздити на кемпінг.

Час від часу ми змінюємо програму нашого відпочинку, щоб спільне перебування не примушувало нікого нехтувати якимись важливими справами.

Запитайте дружину, які 10 важливих справ протягом року вона хотіла б запланувати разом з вами.

Потім запитайте, що з названого є для неї найголовніше. Не дивуйтеся, якщо вона деякі речі захоче робити сама або неохоче погоджуватиметься на ваше товариство. Якщо так, то подумайте, як ви ставилися до неї під час попереднього відпочинку. Можливо, ви крити-

кували її чи були занадто нудним? Ви були ледачим, щоб підтримати її ініціативу? Якщо це так, то в майбутньому вона уникатиме спільного відпочинку.

А зараз перейдімо до другого пункту, важливого для згуртованості родини.

Зрозумійте, що почуття належності важливе для кожної людини

Напевно, вам знайоме це добре почуття, коли можна сказати: «Я належу до цього клубу», «Це мої друзі», «Спілка потребує моєї допомоги».

Під час розмови з однією жінкою я зрозумів, що жінкам необхідне це почуття належності. Вона розповіла мені, як до неї ставиться чоловік, коли вона повертається після дводенної подорожі. Він дуже радіє, що вона повернулася, і розповідає, як йому її бракувало. Але через два дні це захоплення минає, і він знову починає ставитися до неї як до чогось закономірного.

Чому ми сидимо перед телевізором так, ніби наші дружини взагалі не існують? Ми починаємо думати про те, що любимо їх, коли кілька днів їх нема поряд. Але як тільки дружина повертається, повертається і це байдиуже ставлення до неї.

Мої стосунки з донькою є гарною ілюстрацією цього принципу належності. Коли Каріні було дев'ять років, у мене було незрозуміле відчуття, що між нами з'явилася якась стіна. Я нічим не міг цього пояснити, просто між нами не було прихильного ставлення. Для мене не було особливим задоволенням бути разом з нею, та й для неї – так само. Як я не старався, але не міг зламати цю стіну. Час від часу Норма робила мені зауваження, що я люблю синів більше, ніж доньку. На це я відповідав: «Причина в тому, що хлопці йдуть мені назустріч».

«Було б добре, якби ти щось придумав, щоб налагодити свої стосунки з Каріною, – сказала дружина. – Бо коли вона стане старшою, це буде набагато важче». Я вирішив спробувати і пообіцяв, що візьму Каріну з собою, коли наступного разу поїду у відрядження. І хоч ми не були дуже близькі, вона з нетерпінням чекала на цю поїздку. У літаку я перевіряв її табличку множен-

ня, так що мені аж голова крутилася, як, напевно, і нашому сусідові!

Першу ніч ми ночували в одних фермерів. Я зауважив, як добре ми з Каріною порозумілися, коли обідали разом з дітьми тої сім'ї, сміялися і співали з ними. Інколи ми нічого не говорили. Нам було достатньо того, що ми разом. Перебування в цій сім'ї було дуже приємним для Каріни, а потім вона так само раділа, коли допомагала мені під час семінару. Я доручив їй роздавати друковані матеріали, і тому вона почувала себе важливим членом моєї команди, а воно так і було.

Потім ми вирішили поїхати довшою дорогою, щоб намилуватися гарними ландшафтами. Я хотів показати їй маленьке містечко, у якому я виріс.

У нас трапилася автополомка, і ми разом міняли шини на колесах. А потім ми спустилися до річки, щоб взяти на пам'ять шматок сплавного дерева. Ми намагалися виїхати на засніжену гірку, але нам це не вдалося, і ми мусили їхати об'їзною дорогою. Цю подорож з її гарними і не дуже гарними пригодами ми ніколи не забудемо.

За чотири роки, які минули з того часу, я ніколи не відчував, що між мною і Каріною є якась стіна. У її кімнаті до сьогодні зберігається шматок сплавного дерева на згадку про нашу нову прихильність і її особливе ставлення до Ісуса. На ньому вирізьблено дату її «навернення».

Кризові ситуації можуть об'єднувати

В окопах зароджується справжня дружба. Вам, напевно, доводилося чути про друзів, які під час війни лежали в одному окопі. Щоразу, коли вони зустрічаються, відразу відновлюється це відчуття дружби, відчуття, яке ніхто і ніщо не може в них забрати, бо воно зродилося у протистоянні спільному нещастю. Завдяки випробуванням можна виховати в собі зріле щире ставлення до інших.

Сімейне життя також має свої окопи. Кризові ситуації, які залишають глибокі шрами, можуть тим самим згуртувати сім'ю.

Напевно, мандрівка і створює ці критичні ситуації, які зближують усіх членів сім'ї. Кожна сім'я, яка пережила нашість комах, опіки кропивою, грози і буревії, їла підгорілі ковбаски і суп, від якого на зубах залишався пісок, може лиш згуртуватися після всіх цих випробувань. Коли ми зараз пригадуємо всі наші невдачі під час кемпінгів, то лише сміємося, хоч тоді нам було не до сміху.

Як, наприклад, та ніч, коли Норма розбудила мене о другій годині. Вона дуже змерзла і запитала: «Чи ми б не могли поїхати додому?» Хоч нам було їхати додому не менше двох годин, я виліз зі свого теплої спальника і сів за кермо. По дорозі додому вона назвала мене своїм Джоном Вайном, хоч я тоді зовсім не почувався героєм.

Під час мандрівок нам часто доводилося терпіти різноманітні фіаско. «Ще дві години, і ми нарешті будемо вдома», – думав я, коли ми поверталися з нашої першої мандрівки. Ми всі скучили за домом, за теплою водою і за нашими м'якенькими ліжечками. Сьогодні ми сміємося, коли згадуємо про ці моменти, і цей сміх об'єднує мене з дружиною і дітьми.

Одна річ для жінок особливо важлива

Багато жінок розповідали мені, що для них дуже важливим є обмін думками зі своїм чоловіком. Це може бути особливий час спілкування, коли діти вже сплять, або телефонний дзвінок протягом дня, розмова під час сніданку і вечері чи в кав'ярні за горнятком кави.

Ці розмови можуть бути для жінки найкращими моментами впродовж цілого дня.

Моя дружина також стверджує, що для неї цей обмін думками є найважливішим у наших стосунках. Ми дуже цінуємо можливість посідати в сусідньому ресторані й обговорити справи на майбутнє. Я запитую її, що важливого в неї заплановано на наступний тиждень і чим я можу допомогти їй, і навпаки. Ці розмови для мене важливі, бо я знаю, що вони важливі для неї. Але що ще важливіше: мені бракувало б цих обмінів думками зі своєю дружиною!

Щоб добре розуміти одне одного, ми застосовуємо під час наших розмов принцип, який, на жаль, не дуже відомий. Йдеться про дуже простий метод ведення розмови, який справді дуже ефективний і допоможе уникнути непорозумінь.

Сюди належать чотири кроки:

- 1) я запитую свою дружину про її думки чи почуття;
- 2) я формулюю своїми словами те, що вона сказала;
- 3) вона говорить мені, чи я правильно її зрозумів;
- 4) якщо я її неправильно зрозумів, я продовжую говорити, що вона, на мою думку, мала на увазі, поки вона не скаже, що я її правильно зрозумів.

Моя дружина робить те саме, коли я пояснюю їй свої почуття.

Оскільки ми не здогадуємося, а точно знаємо, що хто хотів сказати, то наші розмови стали змістовнішими. (Раніше непорозуміння часто були наслідком того, що ми говорили одночасно, перебиваючи одне одного). Завдяки цьому методу в нас більше не виникає непорозумінь.

Для роздумів

1. Як можна застосувати в родинному житті приклад, який подає Павло своїм учням в 1 Сол. 2, 7-11?

2. Подумайте, що можна зробити, щоб бути «одним» (Еф. 5,31). Візьміть до уваги такі пункти:

Що ми можемо спільно зробити?

А. У нашому житті як християни:

- громада;
- молитва: коли, де, як часто?
- вивчення Біблії: коли, де, як часто?
- допомога іншим.

Б. Мандрівки чи відпустка:

- наша омріяна подорож;
- що сюди ще належить?

В. Два мої улюблені заняття:

- вичерпно опишіть хоча б одне з них.

Г. Два улюблені заняття моєї дружини

- чи ми могли б якимсь способом поєднати наші хобі?

Д. Чи є якесь заняття, перед яким я маю страх або ще не готовий до нього? Як дружина може допомогти мені позбутися цього відчуття?

ВИ ХОЧЕТЕ МАТИ ІДЕАЛЬНУ ДРУЖИНУ?

*«Не смію бо говорити те,
чого Христос не сподівав через мене
для послуху поган, словом і ділом»
(Рим. 15, 18)*

«Якби ти мене слухала, ми б не мали і половини тих проблем, що маємо», – раніше я це часто повторював дружині, будучи твердо переконаний у своїй святості. Я не сумнівався в тому, що наше подружжя буде гармонійним і щасливим, як тільки я доб'юся того, що вона змінить свою поведінку. І я щоразу придумував нові творчі методи, як її змінити. Звичайно, усе це вело лише до того, що дружина ставала ще більше впертою, але я з цього не робив жодних висновків. «Зрештою, вона винна в більшості, якщо не в усіх наших проблемах», – думав я.

Я навіть говорив їй: «Твоя впертість зруйнує наш шлюб».

Або: «Якби ти не реагувала так істерично, коли ми говоримо про наші плани на майбутнє, то я б охоче проводив з тобою більше часу. Я просто не можу терпіти твоїх вибухів емоцій».

Тоді я думав, що чоловік – це капітан корабля. Коли я давав накази, то сподівався, що їх відразу виконуватимуть. Через ці неправильні уявлення я завжди знаходив привід, щоб покритикувати свою дружину. Я пригадую, що навіть погрожував їй, щоб підкреслити вагомість своїх слів. Я карав її неповажливим ставленням і «впадав» у мовчанки, сподіваючись, що таким способом приверну її увагу, і вона нарешті побачить свої помилки. Я також пам'ятаю, з якою наполегливістю я читав їй нотації на одні і ті ж самі теми.

Але нотації навіть наполовину не є ефективними порівняно з трьома наступними методами.

Завжди давайте добрий приклад (Рим. 15, 18)

За допомогою спостережень було встановлено, що діти наслідують поведінку своїх батьків швидше, ніж починають їх слухати. Я переконався, що цей принцип актуальний і в стосунках між дорослими. Жінка завжди готова брати приклад з поведінки чоловіка, якщо їхні стосунки гармонійні і вона ним захоплюється. На жаль, цей принцип спрацьовує і в зворотному напрямку. Чим більше чоловік вимагає від дружини, щоб вона змінилася, а сам не є для неї добрим прикладом, тим меншим буде її бажання змінитися в кращий бік.

Протягом місяців я докладав зусиль, щоб змінити свою дружину в одному аспекті. Я обіцяв їй золоті гори, ставив її в незручне становище, погрожував, що не поїду разом з нею у відпустку і придумував безліч інших «творчих» можливостей, щоб змінити її. Але чим більше я говорив, тим менше вона слухала. Зрештою, я визнав, наскільки черствим було моє ставлення до неї. Я вирішив більше навіть не згадувати про її недоліки, поки я не заспокоюся і не стану ніжним люблячим чоловіком, якого вона потребує. Я ж засуджував у ній те, у чому і сам був винен (Рим. 2, 1-2).

Тепер я був готовий змінитися.

«Нормо, я подумав і вирішив змінитися. Я вже це роблю. Я обіцяю, що в майбутньому більше не критикуватиму тебе».

«Знаєш, – сказала вона, – я також подумала і вирішила змінитися, особливо в тому аспекті, в якому ти давно хотів».

«Ні, ні, – відповів я. – Не треба. Спочатку я хочу змінитися. Якщо ти змінишся, то в мене не буде стимулу. Ти ж знаєш, якою важливою для мене є конкуренція».

«Ні, коханий, я буду дуже старатися і змінюся», – сказала вона.

Я був просто вражений. За весь час це був перший раз, коли вона вирішила змінитися. Потім вона сказала те, чого я ніколи не забуду.

«Гері, знаєш, чому мені було так важко позбутися деяких своїх звичок? Через твоє ставлення. Коли ти мене

критикував, у мене не було ні сил, ні бажання навіть спробувати. Твоя критика була така гостра, що вона руйнувала моє найменше бажання змінитися, бо це б лише дало тобі привід посилити критику».

Я не створюю на неї тиску, і вона сказала, що помітила цю зміну в моєму характері. «Гері, я справді хочу змінитися, і зараз ти допоміг мені в цьому».

Нотації не допоможуть

Я сам переконався, що любляче, чуйне, толерантне ставлення чоловіка є більшим стимулом для дружини, ніж будь-що інше. На жаль, у перші роки нашого подружнього життя мені бракувало чуйності, і тому моя дружина не зважувалася говорити мені про все, що в неї на душі, бо побоювалася моєї реакції.

Мені стає соромно, коли я думаю, який безлад був у нашій сім'ї, що моя дружина мусила приховувати від мене свої почуття. Один з таких прикрих випадків стався під час зустрічі подружніх пар.

Ця зустріч проходила на озерах. Ми з Нормою обоє були втомлені після важкого дня. Я навіть не знаю, звідки в нас взялися сили, щоб сваритися, але це була одна з найзапекліших сварок за весь час нашого подружнього життя. Я ще більше роздратувався, коли вона (уже вкотре!) відмовлялася підпорядковуватися мені і не хотіла зважати на зміни в моєму розпорядку дня. Її поведінка дуже роздратувала мене, і я сказав, що так більше не може тривати. Я працюю в організації, яка навчає, що потрібно для щасливого сімейного життя, а сам не можу втілити це у своєму подружжі. Я жив у постійному страхіві, що Норма може вибухнути в найбільш невідповідний момент і цим поставити мене в скрутне становище. Я хотів позбавитися від цього тиску і тому вирішив, що іншого вибору немає, як звільнитися й шукати іншу роботу.

Ми обоє були такі розгнівані, що в той вечір не промовили жодного слова. Вранці я прокинувся о п'ятій годині з неприємним відчуттям. Я пішов до озера, щоб спокійно все обдумати. Я думав, що я скажу своєму шефові і як звикну до цих змін у моєму житті. Коли я

повернувся в готель, то відчув якийсь внутрішній спокій.

Коли Норма довідалася про мої плани, вона почала плакати і наполегливо просити, щоб я не міняв місця праці.

«Я була неправа, – схлипувала вона, – я змінюся». Її раптове «навернення» насторожило мене.

«На цей раз можеш покластися на мене; я запевняю: поки ми будемо жити, таке більше не повториться», – сказала вона, продовжуючи плакати.

«Я справді не хочу, щоб ти міняв роботу, бо ти будеш згадувати це до кінця мого життя. Я все зроблю, що ти хочеш».

«Нарешті, – думав я, – нарешті вона зрозуміла, що була неправа. Тепер ми зможемо зробити наш шлюб щасливим».

Як я помилявся! Норма не була до кінця щира зі мною. Вона не змінила своєї думки, моя критика так поранила і образила її, що її серце ще більше ствердло. А зараз їй загрожувала ймовірність, що ми покинемо наш затишний дім, добрих друзів і переїдемо в якесь інше місто, не маючи гарантії, що нам вистачатиме грошей, які я там зароблятиму. Тому вона приховала від мене свої справжні почуття. Тоді я навіть не підозрював, якою небезпечною є така погроза для жінки. Норма боролася за своє щастя єдиним відомим їй способом – вона поступилася. Це не тому, що вона раптом зрозуміла мою теорію щасливого подружжя, просто в неї не було альтернативи.

Протягом років Норма зберігала ці гіркі почуття. Через її невисловлений гнів наші почуття не могли стати такими, якими вони мали бути. Вона пригадує, що інколи в душі ненавиділа мене, але не показувала цього. Мене охоплює страх від цієї думки. Оскільки зовні Норма виглядала досить щасливою, то мені навіть не спадало на думку, що в душі вона зневажає мене.

Коли я сьогодні про це думаю, то розумію, де допустився помилки. Я ставив вимоги, не беручи до уваги її потреб. Я ніколи не старався зрозуміти, що її фізичні і психічні можливості були обмеженими. Я критикував її за її поведінку і навіть за те, що вона втомлювалася. Я жорстоко шантажував її благополуччям сім'ї. Якби

я був виrozumіліший і зачекав 2-3 дні, перш ніж обговорювати з нею свої плани, то все було б зовсім інакше. Але наші стосунки змінилися лише кілька років тому, і зараз ми можемо бути до кінця щирі одне з одним.

*Не ставте вимог,
а говоріть дружині про свої почуття*

Друга можливість викликати в дружини бажання покращити ваші подружні стосунки полягає в тому, що ви говорите їй про свої почуття, замість того щоб вимагати від неї змінити свій характер.

Цей принцип має такі чотири аспекти:

Навчіться з любов'ю висловлювати свої почуття – по-доброму, щиро, відверто.

Дружина буде слухняною, якщо ви будете до неї ставитися з любов'ю.

Добросердечність означає неупереджене ставлення до людини, яка є для вас важливою і якій ви даруєте свій час і свою увагу.

Чуйність – це здатність розуміти почуття своєї дружини й ототожнювати себе з нею. Чи ви можете поставити себе на її місце і дивитися на речі її очима?

Щирість означає як удома, так і в товаристві виявляти інтерес до дружини. Зауваження типу «Моя стара поводить себе неможливо» дає всі підстави вашій дружині почувати себе «старою» і так поводитися.

Постарайтеся уникати «ти»-висловлювань, коли говорите про свої почуття.

Коли ви говорите дружині «Ти ніколи не прибираєш у квартирі» або «Ти ніколи вчасно не готуєш обіду» чи «Ти завжди кричиш на дітей», то це призведе лише до того, що людина ще більше наполягатиме на своєму. Коли розгніваний чоловік каже: «Ти б не могла хоч колись подумати про мої почуття?», то дружина думає: «Його почуття? А що з моїми почуттями?»

«Ти»-висловлювання дуже рідко приводить до того, що дружина думає про вас. Як правило, це викликає в неї гнів, бо вона розуміє, що її почуття для вас неважливі.

Перш ніж говорити про свої почуття, почекайте, поки мине ваш гнів.

Коли ви розгнівані, то достатньо навіть тону вашого голосу, щоб викликати в дружини неправильну реакцію. Ви тоді можете говорити речі, які не сприймаєте серйозно. Поки не заспокоїтеся, краще помовчати або говорити на якусь нейтральну тему. Коли дружина запитає про причину вашого мовчання, чесно скажіть їй, у чому справа. Постарайтеся уникнути саркастичних зауважень і скажіть, наприклад: «Мені потрібно трохи часу, щоб подумати і зрозуміти свої почуття». Психолог Генрі Брандт радить подружнім парам бути відвертими і чесно говорити: «Я зараз розгніваний, і було б катастрофою обговорювати зараз наші проблеми. Зачекаймо, поки я заспокоюся».

Потім ви можете спокійно продискутувати свої проблеми й уникнете непотрібної сварки.

Коли ви обоє заспокоїтеся, можете замість «ти»-висловлювань використати висловлювання «я відчуваю». Це ефективний метод, щоб уникнути розбіжності думок.

Деякі приклади:

У чому повинна змінитися ваша дружина:

Типові «ти»-висловлювання.

Приклади для «я відчуваю» висловлювання.

Вона вас не поважає.

Ти не поважаєш мене так, як ти повинна це робити.

Ти, напевно, навіть не усвідомлюєш, але я справді відчуваюся дуже погано, коли ти говориш мені такі зневажливі слова.

Вона не сприймає вас таким, яким ви є.

Ти завжди намагаєшся зробити мене таким, яким я не можу бути.

Я не ображаюся на тебе за слова, які ти мені говориш. Інколи ми просто говоримо різними мовами. Але я справді не завжди розумію, чим я

тебе образив. Я не відчуваю, що ти сприймаєш мене таким, яким я є.

Вона нетерпелива.

Ти не даєш мені жодного шансу. Ти б могла хоч колись не критикувати і залишити мене в спокої? Я не кажу, що я ідеальний, але я не такий вже й поганий, як, наприклад, чоловік Сари.

Ти заслуговуєш орден за те, що витримуєш зі мною. Заради тебе я зроблю все, щоб покращити наші стосунки. Я маю краще до тебе ставитися, але мені потрібен час, щоб навчитися цього. Часто я втрачаю бажання навіть спробувати, коли ти мене за щось критикуєш.

Вона критикує його в присутності інших.

Мені дуже боляче, коли ти критикуєш мене так, як сьогодні ввечері. Якщо ти ще раз так зробиш, то я більше ніколи не піду з тобою на вечірку. Ти мене дуже присоромила.

Я знаю, як тобі приємно побути в колі друзів. Можливо, поговорімо якимось, як я почуваюся, коли ми кудись запрошені. Мені важко про це говорити, але через деякі твої вчинки в мене немає бажання зустрічатися з нашими друзями. Мені ніяково, і я почуваюся пригніченим, коли ти критикуєш мене в присутності друзів.

*Спробуйте відучитися від коментарів
типу «А я тобі казав!»*

Вони свідчать про вашу зарозумілість і злопам'ятність і мають негативний вплив на вашу дружину. Подаємо найбільш вживані висловлювання типу «А я тобі казав!»:

- якби ти мене послухала, то цього б не сталося!
- я знав!
- я так і думав!
- я лише раз попросив тебе і...
- ти ніколи не слухаєш!
- лише повірити, що ти...
- бачиш!
- ти завжди мусиш вставити своїх «п'ять копійок»!
- тепер ти задоволена?
- я не можу нічого казати, але...
- можливо, наступного разу ти мене послухаєш!

Можливо, ви знаєте ще варіанти? Якщо вам зараз нічого не спадає на думку, запитайте дружину. Норма може ще багато їх пригадати!

Я намагаюся виявити, яким чином поранив Нормині почуття, і вона робить те саме.

Вона почувається впевнено, бо знає, що я б не дозволив їй погано до себе ставитися. Вона охоче бере на себе відповідальність за те, як ставиться до моїх почуттів. Я вважаю, що дуже важливо, коли чоловік має мужність, щоб пояснити жінці свої почуття. Лев також може гарчати і ревіти, а щоб сказати щось ніжне, треба бути справжнім чоловіком. Скажіть своїй дружині, що ви потребуєте розради. Нехай вона знає, що для вас є важливою похвала. (У принципі, я потребую такого самого ставлення, що й Норма. Якщо вона хоче, щоб я став кращим чоловіком, то повинна знати, як мені допомогти в цьому.) Лише ви самі можете пояснити своїй дружині, чого ви потребуєте.

Викличте зацікавлення

Є ще одна, третя, можливість, як ви можете спонукати свою дружину змінитися. Старе прислів'я каже: «Коня можна примусити прийти до річки, але його не можна примусити пити воду».

Але якщо до його корму підсипати солі, то його можна примусити й пити. Чим більше солі насипати до вівса, тим більшою буде його спрага. Чим більше ви зацікавите свою дружину, тим захопленіше вона вас слухатиме. Цей принцип влучно назвали «принципом солі». Будьте стримані, коли говорите про свої почуття, і говоріть лише тоді, коли ви заволоділи повною увагою своєї дружини. Коли ви лише опануєте мистецтво застосовувати «принцип солі», то можете заволодіти увагою інших людей, навіть якщо вони знають, чого ви добиваєтеся. «Принцип солі» можна сформулювати так:

*Нічого не говоріть, не викликавши повного
зацікавлення і бажання вислухати вас*

«Принцип солі» настільки ефективний, що я можу заволодіти увагою моєї сім'ї навіть тоді, коли вони всі, мов зачаровані, дивляться на екран телевізора. Коли я хочу, щоб діти негайно пішли спати, то, застосувавши «принцип солі», мені не потрібно погроз, сварок чи крику. Христос показав нам це на прикладі, коли навчав людей. Щоб викликати інтерес, Він використовував порівняння. Так, Він навіть застерігає, щоб ми не проповідували людям, які не зацікавлені в цьому (Мт. 7, 6).

«Принцип солі» настільки ефективний, що я раз навіть «обпікся», застосувавши його. Під час однієї доповіді перед великою аудиторією мені поставили запитання, на яке я, не подумавши, відповів: «Чи відомо вам, що жінка може набути шістьох властивостей, які спонукатимуть її чоловіка змінитися?»

Як тільки я сказав це, то зрозумів, що «потрапив у власну пастку». Якось жінка підняла руку. «Які це шість властивостей?» – запитала вона. Всередині я весь кипів, бо розумів, що доведеться говорити про ці властивості, і я не встигну завершити свою доповідь, яка була присвячена іншій темі. Я схилив голову і вибачився перед слухачами за те, що розбудив їхнє зацікавлення. Цього «соленого епізоду» я ніколи не забуду, бо після доповіді мене оточило тісне коло допитливих пань. Я не почував себе знаменитістю, але після доповіді мусив ще цілу годину пояснювати ці шість властивостей. Якщо ви зараз також зацікавитеся цими властивостями-

ми, то можете знайти їх у відповідній книжці для жінок «Пізнай свого чоловіка».

Якщо ви хочете заволодіти увагою своєї дружини, то повинні зробити такі чотири кроки:

По-перше, однозначно сформулюйте те, що ви хочете сказати своїй дружині. Наприклад, ви хочете, щоб вона зрозуміла, що вам не по собі, коли вона критикує вас у присутності інших.

По-друге. Точно визначте, у яких аспектах дружина хоче, щоб ви змінилися. Можливо, вона б хотіла б, щоб ви виявляли їй свою прихильність, тримаючи її за руку чи обійнявши її, коли ви в товаристві.

По-третє. «Підсоліть» дрібкою своїх почуттів те, що важливе для вашої дружини, щоб викликати в неї ще більше зацікавлення. Продемонструємо це на нашому прикладі: «Коли ми з друзями чи йдемо на прогулянку, я б охоче обійняв тебе, щоб продемонструвати друзям, що пишаюся своєю дружиною. Але через одну річ, яку ти робиш, у мене зникає це бажання».

Четверте. Додайте ще солі, поставивши коротке запитання, яке збільшить її зацікавленість. Ви, наприклад, можете запитати: «Знаєш, що ти робиш?» або «Напевно, я не повинен про це говорити, чи як ти вважаєш?» чи «Ти б не хотіла знати, що я маю на увазі?». Якщо вона все ще не виявляє достатньо великого зацікавлення, то спробуйте це наступного разу, добре «підсоливши» свої фрази.

Наведемо приклад, як чоловік може «підсолювати» свої слова, щоб дружина зацікавлено слухала, коли він пояснює їй свої почуття.

Що повинно змінитися?

«Підсолені» висловлювання, які спонукатимуть вашу дружину змінитися.

1. Вона не виявляє інтересу до статевих стосунків.

Знаєш, що мене справді спонукає зміцнювати наше подружжя? (Ні). Коли я бачу, що ми спільно над цим працюємо (О, це добре). Але є один аспект, коли в мене виникає відчуття, що «я в ліс, а ти

по дрова». (Який?) Чи зараз влучний момент, щоб говорити про це? (Так). Я почуваюся не зрозумілим і відкинутим, коли вночі ти не реагуєш на мою ніжність. Ти б не могла пояснити, у чому справа? (Будьте особливо ніжні під час такої розмови. Ви, напевно, довідаєтеся, що вона чимось ображена або є інші причини для цього. Не обов'язково, щоб проблема була вирішена в ході цієї одної розмови).

2. Вона «задає тон», коли ви в гостях.

Я знаю, ти з нетерпінням чекаєш, коли ми наступного тижня підемо в гості. Але є одна річ, через яку я не дуже люблю бути в товаристві (Що це? – вона «кльонула»). Я не знаю, чи я зможу пояснити це, не образивши тебе (Вона згоряє від цікавості). Ти справді хочеш почути? (Так). У гостях я почуваюся «затінений» тобою. (Запитайте, як ви можете вирішити цю проблему. Можливо, вам слід говорити більше, а їй – менше. Якщо ви попередньо про це домовитесь, то в гостях обоє почуватиметесь набагато краще).

3. Вона не хоче розмовляти з вами, коли ви наодинці.

Ми завжди говоримо про те, як ми можемо покращити наші стосунки. Ти також цього прагнеш? (Так!). Я одного не розумію. Це виявлялося кілька разів упродовж тижня. Я думаю, це не дуже добре для наших стосунків, особливо тепер, коли діти виросли і скоро поодружуються, а ми залишимося самі (О, що ж це?). Йдеться про час, коли ми самі, і я б хотів просто

поговорити з тобою, але відчуваю, що ти не хочеш цього. Можливо, я не дуже чуйний чи не помічаю, коли ти втомлена, чи щось інше? Я справді хочу знати це, бо почуваюся недобре, коли ми самі, а ти не хочеш зі мною розмовляти.

4. Вона
прискіпується,
якщо ви не
відразу щось
ремонтуйте.

Я тебе не звинувачую в тому, що ти інколи говориш мені слова, які я справді заслужив. Але коли ти це говориш, то в мене зникає бажання відремонтувати щось у домі. (Які ж це слова?). Я знаю, що сам винен, але не можу собі в цьому зарадити. У будь-якому разі твої слова не спонукають мене відремонтувати щось у домі. (Про що йдеться? Скажи нарешті!). Можливо, ти мені допоможеш? Подумаймо разом, чому ти це говориш? (Так, нам треба відверто про це поговорити, хоч я і не знаю, про що йдеться). Знаєш, я інколи буваю такий розгублений, коли ти гнівно нагадуєш мені по п'ять разів, що я повинен щось зробити, а я це просто забуваю. Хоч я дуже хочу виконати твоє доручення, але мою увагу привертають інші речі, і потім я про нього просто забуваю. Я справді хочу допомагати тобі в господарстві. Чи ми б не могли разом подумати, що ми можемо зробити, щоб я виконував твої доручення і ти не потребувала постійно нагадувати мені про це? Коли ти це робиш, то в мене просто зникає бажання виконувати їх.

Підсумовуючи сказане, можна зробити висновок, що коли чоловік хоче, щоб його дружина змінилася і їхнє подружжя зміцнилося, то він повинен бути для неї добрим прикладом у тих аспектах, у яких він має претензії щодо неї. У нього повинно вистачити мужності сказати їй про свої почуття, не висловлюючи їй ніяких скарг. І нарешті, він повинен застосовувати «принцип солі», щоб заволодіти її увагою, перш ніж говорити про свої почуття.

Для роздумів

Як повинна змінитися ваша дружина?

Подумайте, як ви можете бути для неї добрим прикладом у цьому (Рим. 15, 18; 2, 1-2).

ОБЕРЕЖНО! ЦЕ МОЖЕ СТАТИСЯ І З ВАМИ!

*«Гордия чоловіка його принизить,
а покірний духом досягне чести»*

(Прип. 29, 23)

«Нормо, я думаю, тобі слід відпочити кілька днів. Коли я був у відрядженні, у тебе було так багато справ: влаштувати вечірку, запросити гостей, побілити Грегову кімнату... Я запрошу на кілька днів няньку, щоб ти могла трохи відпочити. Це для тебе просто забагато».

Я хотів продовжити роботу над цією книжкою, але мені здалося, що Норма виглядала втомленою і знервованою.

Вона відповіла: «Це надмірне піклування. Ти, напевно, думаєш, що я собі не дам ради?»

«Я думаю, що ти втомлена, – відповів я. – Звичайно, написати книжку набагато важче, ніж піклуватися про дітей».

«Я думаю, що впораюся. Але ти створюєш мені відчуття, що я нездатна це зробити». Вона більше нічого не говорила, не бажаючи спровокувати сварку.

Раптом я згадав усі принципи, викладені в цій книжці, і мій гнів зник. Я визнав, що був знервований і Норма «потерпіла» від моєї черствості. Я знову «зірвався»!

«Ти права. Це справді надмірне піклування. Ти чудово справишся!»

Наступного ранку Норма прийшла в готель, у якому я усамітнівся для роботи над цією книжкою, щоб ми разом поснідали. За сніданком я заторкнув тему, що вчора втратив нагоду підбадьорити її. Я хотів їй допомогти, але причиною моїх безсердечних слів був сумнів, чи я справді добрий чоловік. Якби я був добрим чоловіком, то моя дружина не була б такою знервованою і втомленою.

Я думав: «Ще тиждень, й обидві книжки будуть готові. Потерпи трошки! Що люди подумають про наші книжки, коли ти так виглядаєш, ніби я не можу зробити тебе щасливою».

Норма сказала, що розуміє мене, і нагадала, що я що-

раз рідше ображаю її, і ми швидко можемо впоратися з непорозуміннями, які виникають не так уже й часто. Вона сказала, що ми поступово вчимося, щоб наші стосунки були добрими.

Чому кризових ситуацій поменшало?

Є дві причини:

1. Я визнаю свою неправильну поведінку і розумію, що ще не досягнув поставленої мети.
2. Застосовуючи принципи, описані в 5 розділі, я отримую від дружини прощення.

(І ми обоє намагаємося, щоб наші стосунки були якомога кращими. Це дуже важливо!)

«Але, – запитаєте ви, – коли я зможу відпочити і пожинати плоди своєї роботи?»

Пригадайте історію молодої пари, яка цілий рік жила окремо, поки чоловік не навчився повертати любов своєї дружини (розділ 2).

Вона не могла терпіти його лінощів і черствості, пнівного, егоїстичного характеру.

Коли вони помирилися, він протягом п'ятих років застосовував описані в цій книжці принципи, і дружина поступово відчула до нього романтичні почуття. Але потім він допустився найбільшої помилки, яка лише можлива. Він перестав старатися. Він подумав, що настав час пожинати плоди – «нормальне» подружжя, у якому дружина підпорядковується, а чоловік «задає тон». Він повільно почав повертатися до своїх старих звичок і способу поведінки – знову став лінивим, черствим, деспотичним, егоїстичним. Поступово і в неї зникли щирі почуття до нього. На щастя, вони вчасно опам'яталися і докладають усіх зусиль, щоб виправити цю ситуацію.

*Налагодження щасливих подружніх стосунків –
це завдання всього життя*

Не відпочивайте! Не думайте, що ви вже досягли мети! (Прип. 29, 23).

Можливо, ви думаєте: «Досить. Мені вже набридло починати все спочатку».

Роберт не мав наполегливості, він завжди забував якісь із цих принципів. Дружина вже була готова покинути його. Здавалося, що вже нічого не допоможе.

Але одного дня я йому сказав: «Щоразу, коли ви її не підтримуєте, втрачаючи самовладання, ви починаєте все спочатку. Тому вона вас і покине».

«Це переконало мене, – каже він. – Я аж ніяк не хочу щоразу починати все спочатку». Він і не повинен був цього робити. Його емоційним вибухам настав кінець.

Можливо, ви робите великий прогрес, але щоразу, коли ви «зриваєтеся», то дружина не помічає цих змін. Мені було потрібно два роки, щоб переконати дружину, що я змінився.

Для роздумів

1. Який зв'язок між таємницею молитви і бажанням стати кращим чоловіком?
(Лк. 11, 5-8: у вірші 8).
(Лк. 18, 1-7: у вірші 5).
2. Як часто чоловік повинен вибачати своїй дружині і намагатися, щоб їхні подружні стосунки відзначалися любов'ю і щирістю? (Мт. 18, 21-22).

Науково-популярне видання

**Смолі, Гері
Пізнай свою дружину**

Літературний редактор *Галина Наконечна*
Художній редактор *Лада Маруняк*
Технічний редактор *Надія Стахур*

Підп. до друку 13.02.2001. Формат 84x108/32.
Папір офс. Гарнітура SchoolBook. Офс. друк.
Ум.-друк. арк. 8,5. Ум. фарбовід. 8,8. Обл.-вид. арк. 6,3.
Вид. №303. Зам. № 664

Монастир Монахів Студитського Уставу
Видавничий відділ «Свічадо»
79008, м. Львів, а/с 808, вул. Винниченка, 22
тел. (0322) 74-23-09, тел./факс 97-16-33
e-mail: svichado@mail.lviv.ua, url: www.svichado.lviv.ua

Друкарня видавництва Отців Василян «Місіонер»
80300, м. Жовква Львівської обл., вул. Василянська, 8.



СВЯТО