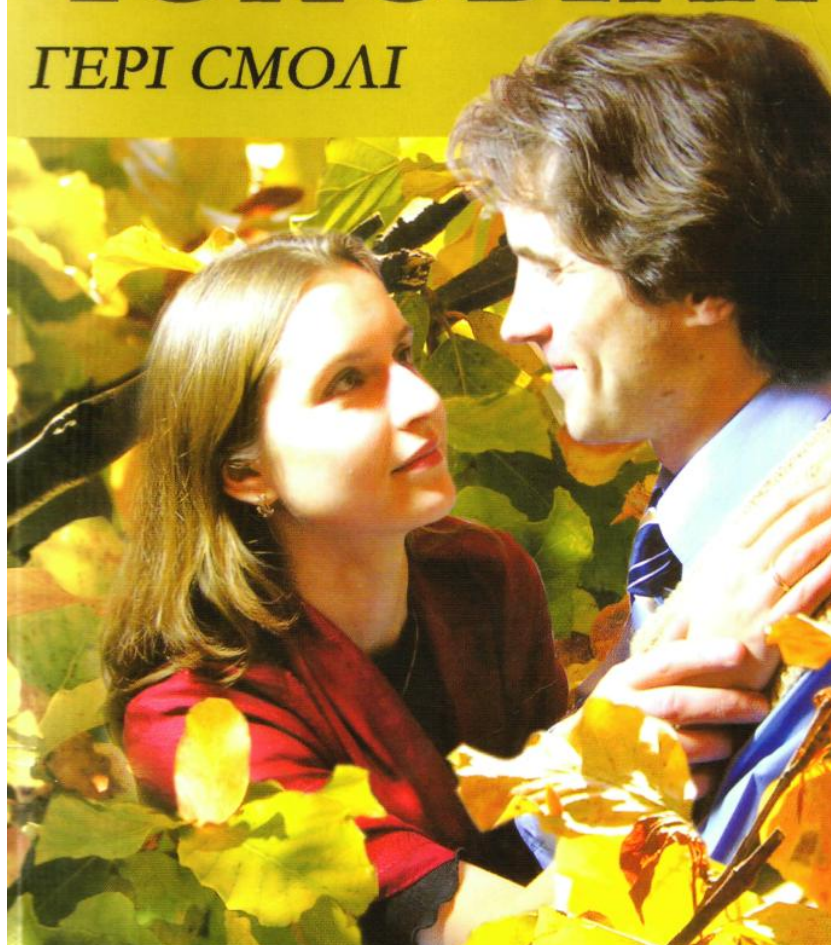

ПІЗНАЙ СВОГО ЧОЛОВІКА

ГЕРІ СМОЛІ



ГЕРІ СМОЛІ
ПІЗНАЙ СВОГО ЧОЛОВІКА

видання друге

Львів
Монастир Монахів Студитського Уставу
Видавничий відділ «Свічадо»
2000

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*
Фото *Тараса Дідули*

Смолі, Гері
С 50 Пізнай свого чоловіка. Переклад з англ. Н. Щиглевської
Львів: Свічадо, 2000. - 168 с.
ISBN 966-561-208-5

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 жінок. Поради і невеликі «хитрощі», які пропонує автор, допоможуть дружині і відповідно чоловікові розкрити у подружжі всі свої здібності і можливості.
Книжка призначена для широкого кола читачів.
ББК 87.715.5+88.56

С $\frac{0403000000 - 40}{561 - 2000}$ Без оголошення

© The Zondervan Corporations,
Grand Rapids, Michigan, USA, 1982.
© Монастир Монахів Студитського Уставу,
укр. видання, 1999.
ISBN 966-561-208-5

ЗМІСТ

ЧАСТИНА І. ФУНДАМЕНТ ДЛЯ ДОБРОГО ПОДРУЖЖЯ

1.	Тривалі стосунки - це не випадковість.....	11
2.	Вісім прикладів, як чоловік ранить свою дружину.....	16
3.	Чому чоловіки діють так, а не інакше?.....	25
4.	Як ви можете допомогти своєму чоловікові стати чуйним.....	33
5.	Як ви можете спонукати свого чоловіка вислухати вас.....	39
6.	Як ви можете допомогти своєму чоловікові змінитися.....	49

ЧАСТИНА ІІ. БУДІВЕЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ ДЛЯ ДОБРОГО ПОДРУЖЖЯ

7.	Що ви можете зробити, щоб чоловік проводив з вами більше часу.....	71
8.	Що ви можете зробити, щоб чоловік завжди уважно вислуховував вас....	89
9.	Що ви можете зробити, щоб чоловік був чуйним до ваших емоційних потреб і романтичних мрій.....	96
10.	Що ви можете зробити, щоб чоловік розраджував і розумів вас, а не повчав і критикував.....	105
11.	Що ви повинні робити, щоб чоловік сприймав ваші зауваження, не займаючи оборонних позицій.....	111
12.	Що ви повинні робити, щоб чоловік хвалив і шанував вас.....	119
13.	Що ви можете зробити, щоб чоловік взяв на себе відповідальність за дітей і допомагав у домашньому господарстві.....	128
14.	Що ви можете зробити, щоб чоловік з радістю задовольняв ваші фінансові потреби.....	137
15.	Що ви можете зробити, щоб чоловік дедалі більше кохав вас.....	145
16.	Що ви можете зробити, щоб стати найкращою подругою для свого чоловіка.....	155

МАЙЖЕ ЗАПІЗНО

Я завжди вважав себе добрим чоловіком. Коли я вперше запропонував Гері написати книжку, то навіть не підозрював, на що зважуюся.

У ході роботи я змушений був визнати, що на плечі моєї дружини упродовж останніх десяти років лягало занадто багато обов'язків. Кожен розділ дедалі більше переконував мене, що я не справлявся зі своїми обов'язками чоловіка. Згодом я мусив припинити працювати над книжкою, бо вона повністю викрила мої недоліки як чоловіка і батька. З усією певністю я можу сказати, що ця книжка породила в мені бажання кохати і шанувати свою дружину - неповторну особистість. Сподіваюся, що і ви почерпнете з неї необхідні знання і досвід, які допоможуть здійснитися вашим мріям про щасливе подружнє життя.

СТІВ СКОТ

ВСТУП

Щасливе подружжя - це не випадковість. Його запорукою є випробувані принципи, без дотримання яких добрі, щирі стосунки неможливі. Перша частина (розділи 1-6) подає конкретне пояснення цих принципів і демонструє їх застосування на практиці. Вони є фундаментом міцного, щасливого подружжя.

Частина 2 (розділи 7-16) постачає матеріал для продовження будівництва на фундаменті. Кожен розділ містить спеціальні вказівки, з допомогою яких ви можете спонукати свого чоловіка любити вас так, як ви цього прагнете. Розділи є тематично закінченими, і їх можна читати в будь-якому порядку. Порядок розташування зумовлений їх актуальністю, яку визначили самі жінки.

Але, можливо, у вашому випадку наступна тема є важливішою, ніж попередня. Пронумерувавши подані нижче 10 тем, ви самі зможете встановити їх актуальність і читатимете у відповідній послідовності.

Що ви можете зробити, щоб чоловік:

- проводив з вами більше часу;
- завжди уважно вислуховував вас;
- був чуйним до ваших емоційних потреб і романтичних мрій;
- підбадьорив і розрадив вас, коли ви цього потребуєте;
- сприйняв вашу критику, не переходячи в наступ;
- шанував і цінував вас;
- взяв на себе відповідальність за дітей і допомагав у домашньому господарстві;
- охоче задовільняв ваші матеріальні потреби;
- дедалі більше кохав вас;
- став вашим найкращим другом.

ФУНДАМЕНТ ДЛЯ ДОБРОГО ПОДРУЖЖЯ

1. ТРИВАЛІ СТОСУНКИ - ЦЕ НЕ ВИПАДКОВІСТЬ

«Жінку цнотливу - хто її знайде? Ціна її вища над перлини!»
(Прип. 31, 10)

Джим втупився в телевізор, а Кароль, сповнена внутрішніх переживань, допитувалася, чому він знову на неї злий. Вони були одружені менше року, але Кароль помічала, що їхні стосунки ставали дедалі гіршими. Вона не могла позбутися думки, що скоро вони поповнять лави тих, чий шлюб закінчився розлученням. Коли вона врешті порушила мовчанку і запитала, що з ними буде далі, Джим мовчав. Через кілька хвилин вона повторила своє запитання. Відповідь Джима настільки вразила її, що вона засумнівалася у своєму покликанні бути дружиною.

Він сказав: «Мені вже набридло, що ти ставишся до всього так серйозно. Якби я знав, що ти така вразлива, то, напевно, взагалі б не одружувався з тобою. Але оскільки ми одружені, то ти мусиш виконувати свої обов'язки. Не сприймай так серйозно все, що я роблю чи говорю. Якщо ти хочеш, щоб ми зберегли наш шлюб, то перестань бути дитиною».

Чи не знайома вам така ситуація? Цими словами Джим (навіть не підозрюючи цього) кардинально змінив їхні стосунки не в найкращий бік і поставив їх шлюб під загрозу розлучення. Проблема Джима, як і тисячі інших чоловіків, у тому, що він не розуміє основних відмінностей між природою чоловіка і жінки. Джим знехтував двома найбільш природними особливостями своєї дружини: емоційністю і розвиненою інтуїцією - і потрактував їх як недоліки. У відповідь на закиди Джима Кароль, як і багато інших жінок, ставатиме байдужою до життя, а особливо - до свого чоловіка. Якщо їхній шлюб витримає ще кілька років, то Джим з прикрістю визнає, що Кароль остаточно втратила свою емоційність, і він не відчуває до неї вже ніякої прихильності. Якби ж він усвідомлював, що саме емоційність робила її такою привабливою! Якби він міг зрозуміти, що ця емоційність - одна з її переваг, якби він оточив її своєю ніжністю, увагою і любов'ю, то їхні стосунки могли б змінитися.

Якщо не брати до уваги емоційні і психічні відмінності між чоловіком і жінкою (детальніше див. розділ 3), то це може стати серйозною перешкодою для тривалих подружніх стосунків. Але якщо на них зважати, то це допоможе налагодити ширі подружні стосунки.

Жінки, наприклад, мають перевагу в двох аспектах життя: в любові до Бога і в любові до ближнього (Мт. 22, 36-40).

Жінки володіють інтуїтивною здатністю встановлювати дружні стосунки і прагнуть щирого спілкування. Саме це і є їхніми перевагами щодо двох найбільших Христових заповідей. Любов до Бога і ближніх передбачає встановлення контактів. Бог сказав, що недобре, коли людина сама, власне тому він і створив жінку як помічницю чоловікові, щоб вони вдосконалювали один одного. Цілком очевидно, що чоловікам бракує вміння налагоджувати і підтримувати стосунки. Ця книжка містить поради, як жінки можуть допомогти чоловікам навчитися цього.

Якщо жінка усвідомлює свої «сильні сторони», то її почуття самоповаги буде непохитним, незважаючи на небажання з боку її чоловіка. Якщо чоловік і жінка розуміють один одного і діють відповідно до власних особливостей, то здійсняться їх мрії про щасливе подружнє життя. Перший крок може зробити Кароль, довіривши Джимові свою потребу бути коханою і відчувати себе захищеною; вона не повинна бути егоїстичною, прагнучи задовільнити лише власні потреби. Але зважаючи на швидкість, з якою ускладнюються стосунки між Джимом і Кароль, то

за якийсь короткий час їхній шлюб може спіткати така ж доля, як і мільйони інших подружніх пар - розлучення.

Та не будьмо песимістами. З їхнім шлюбом цього не повинно статися. Вони ще мають шанс зробити свій шлюб щасливим, і саме ця книжка подає технологію таких «метаморфоз». Але лише технології замало. Треба навчитися діяти згідно з її приписами, щоб досягнути бажаних результатів.

Якщо ваш чоловік готовий співпрацювати з вами, то разом ви набагато швидше доб'єтесь успіху. Тому ми б радили, щоб ваш чоловік паралельно з вами читав книжку «Пізнай свою дружину». Коли чоловік розумітиме потреби своєї дружини і навчиться їх задовільняти, то ваші стосунки розвиватимуться в правильному напрямку.

Консультуючи подружні пари, я переконався, що жінці легше взяти на себе відповідальність за подружні стосунки, якщо чоловік першим зробив свій внесок у цю справу. На жаль, переважно лише жінки переймаються вдосконаленням своїх подружніх стосунків. Тому спочатку була написана книжка для жінок. Думаю, ви зацікавлені в зміцненні свого шлюбу і погодитеся на «проведення реформ» у ньому.

Гадаю також, що ви зможете переконати свого чоловіка прочитати книжку «Пізнай свою дружину». А зробити це вам допоможе п'ятий розділ.

Я переконаний, що, уважно прочитавши цю книжку, він зрозуміє вашу неповторність і ставитиметься до вас зі ще більшою любов'ю, ніжністю і розумінням.

Якщо ж ставлення вашого чоловіка до вас не відповідає вашим бажанням, якщо він нехтує вашими потребами, то виконання поданих у цій книжці порад може видатися вам спочатку дуже важким. Та якщо ви зможете закрити очі на брак співчуття з його боку, і не покладаючи рук працюватимете над виправленням ситуації, то ці поради все ж можуть бути ефективними. Я абсолютно переконаний, що чоловік, помітивши, як ви змінилися, прагнучиме налагодити ваші подружні стосунки.

Упродовж останніх 15 років я розмовляв зі сотнями одружених жінок. Лише деякі з них не мріяли про кращі стосунки зі своїми чоловіками. Дехто був більш-менш задоволений своїми стосунками, але більшість лише мріяла про коханого, романтичного чоловіка. Багато жінок хотіли б, щоб чоловіки кохали їх більше, ніж будь-хто інший. Та вони вважали, що це неможливо, що жоден чоловік не зуміє так кохати.

Але щоразу я переконуюся, що чоловіки здатні на це «неможливе кохання». Кілька років тому моя дружина також відчула, що неможливе стає можливим.

Чому подружжя розлучається?

Дуже часто люди одружуються, не маючи елементарних знань і навичок, як поводитися зі своїм партнером, тобто не вміючи задовільнити його/її емоційні, духовні і психічні потреби. Парадокс: сучасна людина 3 роки вчиться на слюсаря-сантехніка, а для здобуття знань, необхідних у подружньому житті, не передбачено жодних можливостей. Передумовою змістовних стосунків є спілкування. Але спілкування як навчальну дисципліну не передбачено в жодній шкільній програмі. Тому, одружившись, багато чоловіків і жінок не знають, як задовільнити найважливіші емоційні й духовні потреби свого партнера. Мушу визнати, що коли я одружувався, то цей аспект подружнього життя був і для мене темним лісом. Моя дружина Норма і мої друзі упродовж кількох років допомагали мені навчитися бути люблячим чоловіком.

Цілком звично, що чоловік одружується, не знаючи, як він повинен розмовляти зі своєю дружиною. Деякі чоловіки навіть не підозрюють, що їхнім дружинам спілкування просто необхідне. Досить часто чоловіки не беруть до уваги емоційність своїх дружин. Те, що він вважає другорядним, для неї може бути першочерговим: день народження, день вашого шлюбу, відпустка. Він не розуміє, чому це для неї так важливо, і тому не може діяти відповідно до її

потреб. Багато чоловіків просто не розуміють жіночий цикл і пов'язані з ним гормональні зміни. Вони не усвідомлюють, що дім, діти, сім'я, друзі є для дружин невід'ємною складовою їхньої сутності.

Так само і багато жінок, виходячи заміж, не мають відповідних знань у цій галузі.

Вони не розуміють, що для чоловіка важливо, щоб ним захоплювалися. Так само, як жінка потребує романтичності, чоловік прагне похвали. Жінки навіть не підозрюють, що чоловіки надають більшого значення аргументам, а не інтуїції.

Отже, якщо ні чоловік, ані дружина не знають про потреби один одного, то вони і не можуть їх задовільнити. Один з найвизначніших психіатрів сучасності Карл Менінгер вважає, що незадоволення найосновніших наших потреб може зумовлювати такі дві форми поведінки: «капітуляція» і «наступ». Жінка, яка вибирає «капітуляцію», не зможе, звичайно, розв'язати своїх проблем. Ця втеча ставить під сумнів її гідність. З іншого боку, якщо вона вибирає «наступ», то може перетворитися на причепливу і втратить свою привабливість в очах чоловіка.

Думаю, що ідеальне подружжя - це те, в якому дружина намагається задовільнити потреби чоловіка, а чоловік прагне задовільнити потреби своєї дружини. Така співпраця забезпечить щасливе подружнє життя на міцному ґрунті.

Ця книга відкриє жінкам, як вони можуть мотивувати своїх чоловіків до вдосконалення подружніх стосунків. Звичайно, за один день нічого не зміниться, але дотримання вказаних настанов протягом тривалого часу виявилось результативним для тисяч подружніх пар. Я знаю, що вони «спрацьовують». Якщо жінка готова присвятити свій час і енергію для застосування цих принципів, то шлюб дедалі більше відповідатиме її мріям.

Якщо хтось хоче стати видатним художником, то мусить присвятити себе малярству. Спочатку він повинен оволодіти технікою і теорією. Створивши кілька сотень картин, він може організувати виставку своїх робіт і буде прикладом для художників молодшого покоління. Я гадаю, ця книжка відкриє вам і техніку, і теорію, щоб ви з мінімальними затратами часу і зусиль зробили свій шлюб прикладом наслідування для інших.

Оскільки ця книга призначена для широкого кола читачів, то викладені в ній думки і принципи подані дещо узагальнено. Специфічні, індивідуальні питання кожної окремої жінки можуть залишитися без відповіді. Мова йде про найважливіші аспекти кохання і шлюбу.

Для роздумів

Чому дружина настільки важлива для чоловіка? (див.: Бут. 2, 18; Мт. 22, 36-40).

2. ВІСІМ ПРИКЛАДІВ, ЯК ЧОЛОВІК РАНИТЬ СВОЮ ДРУЖИНУ

*«І коли сім разів на день він згрішить проти тебе й сім разів повернеться до тебе та й скаже:
«Каюсь», - прости йому»
(Лк. 17,4)*

Під час подорожі літаком у розмові зі стюардесою я проговорився, що пишу книжку про подружжя. Я розповів їй, що в одному з розділів йтиметься про те, як чоловік може вразити свою дружину, навіть не підозрюючи цього. Я не встиг навіть оком змигнути, як мене оточили ще три стюардеси і, перебиваючи одна одну, почали розповідати про своїх колишніх чоловіків і їхнє вміння «ранити». Всі вони були дуже здивовані: адже сторонній чоловік розумів той біль, який їм завдавали їхні чоловіки своїми, здавалось би, невинними словами і вчинками.

У більшості подружніх пар, які звертаються до мене за консультацією, не минає і тижня, щоб чоловік не зробив чи не сказав (звичайно, не навмисно) чогось такого, що могло б вразити його дружину. Подані тут життєві випадки показують, як чоловіки іноді приголомшують своїх дружин, навіть не підозрюючи цього.

Але мені доводилося також спостерігати, як чоловіки змінюються і перестають завдавати болю своїм дружинам, якщо ті застосують подані нижче принципи.

Він часто критикує

Джим завжди знаходив привід, щоб покритикувати Сару

Сара саме вдягнула свій новий купальний костюм і збиралася йти на пляж. Це був перший день її відпустки. Але до кімнати увійшов Джим, він ущипнув її в бік і ніби між іншим сказав: «Ми повинні стежити, щоб не зловживати їжею під час цієї відпустки». Для Джима це було невинне зауваження, а для Сари ці слова означали: «Ти товста і неприваблива». Ця рана настільки глибока, що навіть сьогодні, коли минуло вже п'ять років і вони з Джимом розлучилися, вона відчуває себе незатишно в купальнику (і це при тому, що Сара приваблива жінка з гарною фігурою).

Через кілька тижнів після цього випадку Сара вирішила відреагувати на зауваження чоловіка і приділити деяку увагу своїй фігурі. Вона вирішила зайнятися катанням на ковзанах. Коли вона розповіла про це Джимові, він саркастично запитав: «Ти що хочеш стати олімпійською чемпіонкою?» А для неї це означало: «Які лише дурниці не спадуть тобі на думку! Витрачати на це гроші - просто марнотратство!»

Джим покритикував дружину не лише за вагу, але й за намір зменшити її. Хоч він і не усвідомлював цього, але у всьому, що б не робила чи не говорила Сара, він бачив привід для критики. Він вважав, що за допомогою саркастичних зауважень змінить її. Але оскільки жінка від природи є м'якою і чутливою, то критика дуже рідко може бути стимулом для змін.

Зазвичай, вона лише розчаровує жінку і призводить до того, що жінка втрачає бажання подібатися своєму чоловікові. Розділи 10 і 12 показують, як ви можете відучити свого чоловіка від критики і заохотити його виявляти вам своє кохання і вдячність.

Він не цікавиться її словами і думками

Щоб звернути на себе увагу чоловіка, Сюзанна була змушена конкурувати з телевізійними програмами

Об 11 годині ночі Сюзанну розбудив телефонний дзвінок. У слухавці вона почула схлипування своєї матері, яка жила за тисячі кілометрів від неї.

«Що сталося, мамо?»

Мати відповіла: «Я мушу купити твоєму батькові новий телевізор».

Ці слова змусили Сюзанну остаточно прокинутися, і вона запитала: «Що ж сталося?»

«Я вже кілька тижнів докладаю всіх зусиль, щоб твій батько вислухав мене. Це триває відтоді, як я намагаюся пояснити йому, що у твоєї молодшої сестри виникли певні проблеми. Врешті-решт мені вже це набридло. Я взяла молоток і одним ударом розбила телевізор!» «Але ж, мамо, телевізор міг вибухнути!» «Я знаю, але мені було байдуже. Я лише хотіла, щоб твій батько вислухав мене. І знаєш, що він зробив?»

«Що ж?»

«Ти не повіриш. Він спокійно встав, пішов до спальні, увімкнув малий телевізор і продовжив дивитися ту ж саму передачу. Він просто знехтував мною».

Цей приклад може видатися перебільшенням, але саме брак уваги з боку чоловіка і вражає жінку. Коли жінка хоче завести з ним розмову, то в його мозку наче спрацьовує якийсь захисний механізм: «Ти мусиш почитати зараз газету, увімкнути телевізор або взятися за вирішення професійних справ». Неуважність чоловіка виявляється також у тому, що його погляд спрямований чомусь в іншому напрямку (наприклад, він розглядає пляму на столі) - він робить вигляд, що слухає дружину, а насправді його думки деінде.

Коли ж чоловік хоче поговорити з жінкою, він вимагає від неї абсолютної уваги і зосередженості на всіх дрібничках, наче ця розмова мусить назавжди залишитися в її пам'яті.

Неуважність чоловіка може глибоко поранити жінку, адже своєю поведінкою він дає їй зрозуміти, що її справи для нього незначні, другорядні.

Та не розчаровуйтеся. У восьмому розділі ви прочитаєте, як можна здобути його постійну, абсолютну увагу.

Він не бере участі в домашніх справах

Мік вважав, що єдиний його обов'язок - приносити додому гроші

Мік прокинувся в п'ятницю о 6.45. Почувши дитячі голоси, він помітив, що дружина не зачинила дверей до спальні.

«Я думав, що хоч іноді можу поспати до сьомої», - невдоволено сказав він. «Якщо ти не зачиняєш двері, то потурбуйся, щоб діти не шуміли і я міг трохи довше поспати!»

Йому навіть не спало на думку, що Беті вже годину на ногах: зібрала дітей до школи, приготувала їм сніданок і канапки на обід. А він ще посмів їй сказати, що незадоволений нею, бо вона не зачинила дверей і перервала його сон. «Чому він не встане і не допоможе мені? Чому мій сон має бути коротший за його? Чому я сама повинна піклуватися про дітей?» - думала вона.

Якби Мік наважився цього ранку ще й запитати, чому вона не приготувала йому гарячого сніданку, вона б, напевно, відповіла: «Якщо ти хочеш гарячий сніданок, то приготуй його сам!»

Як і багато інших чоловіків, Мік вважав, що його відповідальність за сім'ю закінчується за дверима офісу.

У Тома були такі самі переконання. Дженні, яка працювала стюардесою, поверталася після чотириденних польотів цілком виснаженою. Він «зустрічав» її, як завжди. Гора немитого посуду чотириденної давності, попільнички, з яких чотири дні не вичищували попіл, і повний безлад у цілому будинку, створюваний упродовж цих чотирьох днів. Коли вона увійшла до кімнати, чоловік дивився «Новини». Не відводячи погляду від екрана, він сказав: «Я радий, що ти знову вдома. Бо наша квартира вже нагадує сміттєзвалище».

Не думайте, що лише ваш чоловік не бере участі в домашніх справах. Можливо, ви навіть не наважуєтеся поговорити з ним про це, бо він може сприйняти це як ваші присікування. Тоді він ще й поспішить нагадати вам, як важко він працює, яка в нього стресова ситуація на роботі, і ви, мабуть, почнете вважати себе бездарною, яка сама не здатна дати лад домашнім справам.

13 розділ допоможе вам «перекласти» половину домашніх проблем на чоловіка. І це навіть не буде виглядати як присікування до нього.

Його справи для нього важливіші, ніж ваші потреби і бажання

Фред завжди був чимось заклопотаний, коли його потребувала дружина. Але він завжди знаходив час, щоб подивитися телевізор, почитати газету, зустрітися з друзями

Фред був знаним архітектором і часто зауважував своїй дружині, щоб вона йому не заважала, коли він працює над проектом. Але він без проблем знаходив час, щоб подивитися телевізор, зіграти партію в гольф чи піти з друзями до ресторану.

Навіть коли він не працював над проектами, він займався іншими справами, замість того, щоб проводити час разом зі своєю дружиною. Вона змушена була дійти висновку, що він ігнорує її, бо вона для нього не цікава.

Є щонайменше шість можливостей викликати інтерес у чоловіка до ваших потреб. Ви їх знайдете в цьому розділі.

Він повчає замість того, щоб виявити розуміння і співчуття

Коли Сінді пошкодила новий автомобіль Марка, вона потребувала його розради, а не повчань

Сінді дуже старалася створити затишок в сім'ї. Коли вона після обіду ставила авто в гараж, то заїхала в стовп. Вона знала, що це роздратує Марка, тому коли він вийшов з дому, вона вся була у сльозах. Якби Марк був благородним лицарем, він би обійняв її і сказав: «Все добре, кохана. Я знаю, як ти відчуваєшся. Заспокойся, я сам про все потурбуюся. Що я можу зробити, щоб підбадьорити тебе?»

Замість цього Марк одразу побіг розглядати вм'ятину, потім поглянув на Сінді і сказав: «Ти що, виграла свої права в лотерею? Давай я сам припаркую!» А згодом він довго і нудно пояснював їй, як треба було об'їхати стовп і правильно поставити машину в гараж.

Чоловіки завжди схильні повчати - незалежно, чи мова йде про дієту для схуднення, чи про ведення домашнього господарства. Як вам «спустити свого чоловіка з небес на землю» і навчити бути ніжним і уважним, коли ви потребуєте спертися на його плече? Десятий розділ вкаже вам три можливості, які спонукатимуть вашого чоловіка розрадити вас у критичній ситуації, а не ігнорувати і повчати.

Він чинить так, наче розумніший за вас

Леон завжди поводить себе так, наче він розумніший, а його ідеї кращі, ніж думки Йоанни

Леон і Йоанна склали всі іспити на відмінно. Він вчився на інженера, а вона - на економіста. З часом Леон почав поводитися так, що в Йоанни у власному шлюбі склався комплекс інтелектуальної меншовартості. Він ніколи не радився з нею, завжди вмів швидко «розправитися» з її думкою, навіть якщо це рішення було в її компетенції. Від приготування їжі до інтер'єру їхньої квартири - про все він міг зауважити, що те чи інше зробив би краще. Він також любив порівнювати свою професію з її, свою важку роботу і її легку... Він відкрито демонстрував, що не визнає її здібностей і не цінує її таланту. Загалом, він ставився до неї, як до підешви.

Але Бог створив жінку не як підешву. Вона повинна бути рушійною силою шлюбу і сім'ї. Жінки, на відміну від чоловіків, всебічно обдаровані. 11-й і 12-й розділи розповідають, як чоловіки можуть навчитися шанувати неповторність своєї дружини.

Він надає перевагу іншим людям

Для Бориса було цілком нормальним, що він захищає Джона. Зрештою, Джон був його найкращим другом

Карен і Борис були ще не так давно у шлюбі, але вона вже звикла, що ніколи не повинна погано висловлюватися про його друзів чи знайомих. Одного разу Борис трохи швидше прийшов з роботи; Карен якраз збиралася ставити пекти курку. Він зрадив, бо це означало, що у нього ще є час, щоб трохи пограти з Джоном у футбол. Виходячи, він сказав Карен, що йде до Джона. Вона відповіла на це: «Я ненавиджу його. Ти завжди йдеш до нього, замість того, щоб побути зі мною». Борис став наче вкопаний. Врешті він опанував себе і сказав, що їй має бути соромно за ці слова, адже Джон так багато зробив для неї. Завдяки його підтримці вони зуміли вберегти свої стосунки. Його поради допомагали їм у перші місяці подружнього життя. Вона поводить нерозумно, нападаючи на людину, яка для них обох означає більше, ніж брат.

Коли вона почала плакати, Борис подумав, що вона зрозуміла свою помилку і щиро розкаюється в ній. Але його слова дали їй зрозуміти, що він надає перевагу Джонові як людині і другові. Його слова, вчинки і вся його поведінка зрештою показали, що він ставив вище за неї багато людей: секретарок, колег по роботі, родичів, друзів і навіть випадкових знайомих. Він ніколи не захищав її погляд, а коли вона когось критикувала, він завжди обстоював протилежну сторону.

Минуло багато років, і сьогодні Борис віддає перевагу Карен над іншими людьми. Завжди, коли між нею і кимось третім (навіть його мамою) виникає розбіжність думок, він обстоює її сторону і намагається довести правоту дружини. Дехто з його друзів і досі не може зрозуміти, чому він з таким задоволенням проводить час з дружиною, а не з ними.

16-й розділ дає кілька практичних порад, щоб ви завжди були на першому місці для свого чоловіка.

Він не прагне зробити ваші стосунки романтичними

День, про який Френк давно забув, Маріанна не може забути й досі

Френк був у відрядженні, але Маріанна була певна, що він зателефонує, надішле листівку, телеграму чи букет квітів, щоб привітати її з уродинами. В обід, коли принесли пошту, вона побігла до поштової скриньки, але не знайшла там листівки від Френка. Спочатку вона була розчарована, а потім подумала, що він, напевно, вигадав щось оригінальніше. Адже всі колеги вважали його дуже творчою натурою. О 6 годині вона втратила надію отримати букет квітів чи телеграму, бо робочий день закінчився. «Він обов'язково зателефонує», - думала вона. Десь опівночі Маріанна врешті-решт заснула - так нічого і не дочекавшись.

Наступного дня вона була дуже пригніченою, але все ще вірила, що, повернувшись, він зробить їй сюрприз.

Але він повернувся з порожніми руками. Він просто забув про її уродини. Вона ніколи й словом не обмовилась про це, але й досі, хоч минуло вже 16 років, вона не може забути цього. Колись він був таким романтичним. Але сьогодні вже нічого не залишилося від романтики, від маленьких несподіванок.

Чи не виглядає це дивним, що багато чоловіків після весілля забувають про романтичність. Здається, що в ту мить, коли вони промовляють «так», відмирає якась частина їхнього мозку. Вони просто не можуть пригадати, що таке романтика. Якщо їх прямо запитати про це, то вони відповідають запитанням: «Що ти хочеш від мене? Я повинен дарувати тобі квіти, чи що?» Так, наче від них вимагають чогось надзвичайного. Смішно, але до весілля їм не треба навіть поради щодо романтичності, а після весілля - хоч цілі лекції читай.

Деякі вчинки і слова можуть дуже поранити, викликати депресію і глибоке розчарування. Найважче, коли критикують за поведінку, яка є реакцією на негативні вчинки іншого. Я довго вважав, що дружина мого найкращого друга постійно до нього присікується. А потім я зрозумів,

що її чіпляння є результатом його безвідповідальності і лінивства у багатьох аспектах.

Інша моя знайома понад усе прагнула пояснити своєму чоловікові, що це він «спонукає» її до сварок. Це єдина можливість заволодіти його увагою, нехай навіть і на короткий час. Я з радістю можу сказати, що вона навчилася завойовувати його увагу, але зовсім іншим чином, приємним для них обох.

Мета цієї книжки показати вам, як у шлюбі може запанувати любов і мир. Не думайте, що вже надто пізно. Мені самому доводилося бути свідком «метаморфоз» у таких безнадійних парах, де не наважилася б передбачити зміни і наймрійливіша натура. Ваш шлюб також не буде винятком! Для кращого розуміння описаних нами принципів треба звернути увагу на відмінності між чоловіком і жінкою, про які досить часто забувають.

Для роздумів

Прощення, за Біблією, має подвійну силу:

- 1) воно звільняє людину від якоїсь провини і нашого упередження щодо неї;
- 2) воно звільняє від причин тої чи іншої поведінки.

Чи ви думали над тим, що ви маєте обов'язок перед своїм чоловіком, - а саме, обов'язок допомогти йому зрозуміти, яким чином він ранить вас, і допомогти йому позбутися такої поведінки?

Прощення - це процес всього життя (Мт. 18, 21-22). Як часто ви прощаєте одне одному?

3. ЧОМУ ЧОЛОВІКИ ДІЮТЬ ТАК, А НЕ ІНАКШЕ

*«А жінка нехай поважає чоловіка»
(Еф. 5, 33)*

Як чоловік може сказати своїй дружині щось таке, що завдає їй глибокого душевного болю, а через годину сподіватися, що вона відповість на його ніжність? Чому чоловік вважає, що він повинен повчати свою дружину, коли бачить, що її образили. Як чоловік може лежати біля дружини, яка гірко плаче, і не сказати їй жодного слова, коли вона потребує його співчуття й уваги?

Ці ситуації не є винятковими, їх прийнято вважати нормальними. Коли подружні пари приходять до мене на консультації, вони, як правило, дивуються, чому мене не вражають їхні розповіді. Вони просто не вірять, що їх досвід є буденним явищем. Кожен шлюб, як і кожна людина, - неповторний, але проблеми, з якими ви зіштовхуєтеся, - типові.

Багато проблем подружнього життя пов'язані з простим фактом: чоловіки і жінки - це абсолютно різні люди. Емоційні, психічні і фізичні відмінності між чоловіком і жінкою настільки великі, що без взаємних намагань досягнути порозуміння щасливий шлюб майже неможливий. Один відомий психіатр якось сказав: «Я 30 років вивчав жінок, і зараз я запитую себе: «Чого вони хочуть?» Якщо він дійшов до такого висновку, то самі розумієте, як мало про вас може знати ваш чоловік! Цей розділ відкриє вам деякі відмінності між вами і вашим чоловіком, які можуть бути причиною проблем у ваших стосунках. Це допоможе вам зрозуміти, чому він робить те, що вас вражає. Адже ви, мабуть, завжди думали, що йому байдуже - завдало це вам болю чи ні.

Але він чоловік, і ті слова й вчинки, які вражають вас, є наслідком його чоловічої натури. Проте це не означає, що ви маєте жити з байдужим і неемоційним чоловіком. Навпаки. Якщо ви знатимете про ці відмінності, то зможете допомогти йому досягти гармонії почуттів.

Перш ніж перейти до психологічних і фізичних характеристик, я хотів би звернути вашу увагу на загальні відмінності, які впливають на ваші стосунки. На мою думку, найкращим прикладом для ілюстрації цих відмінностей буде порівняння з метеликом і буйволом.

Метелик має дуже високу чутливість. Він відчуває найменший подих вітру. Він пурхає над землею і сприймає середовище у всій повноті. Він помічає красу навіть найменшої квітки. Завдяки чутливості він сприймає всі зміни навколо себе і реагує на них. Він спритно уникає всього, що може йому зашкодити. (Спробуйте спіймати метелика без сачка). Якщо найменший камінчик зачепить його крильця, метелик буде тяжко поранений і помре.

Буйвол же міцний і нечутливий. Він не реагує на подих вітру. На нього не вплине навіть найсильніший порив вітру. Він не дозволяє заважати собі. Він не звертає уваги на квіти і не помічає змін навколо себе. Якщо до його спини причепити камінець, то він цього навіть не помітить.

Буйвол не є поганим від природи лише тому, що не помічає краси квітів. Його сила і міць можуть бути перевагою. Якщо правильно застосувати цю силу, його можна запрягти в плуг, і він буде виконувати роботу, яка не до снаги навіть чотирьом чоловікам.

Аналогія цілком очевидна. Ваш чоловік - буйвол (але не кажіть про це надто голосно), а ви - метелик. Він схильний «орати» свій шлях, а ви відчуваєте життя і обставини своєю емоційністю. «Маленьким камінчиком на крильцях метелика» може бути іронічне зауваження, гостра критика чи звичайна байдужість. Може бути так, що він завдає вам болю, навіть не помічаючи цього.

Буйвол ніколи не зрозуміє чутливості метелика, а метелик ніколи не зможе конкурувати зі силою буйвола. І на цьому аналогія закінчується.

З вашим шлюбом буде інакше. Ваш чоловік може навчитися ніжності, чуйності, романтичності, але самому йому з цим не впоратися. Ця книжка навчить вас, як ви можете йому допомогти. Ви

повинні усвідомити: ваш чоловік не розуміє, що його гострі зауваження чи його байдужість завдають вам болю. Він може цьому навчитися, але він потребує вашої допомоги. А зараз перейдімо до відмінностей між чоловіком і жінкою в психічному, духовному, фізичному, статевому й інтуїтивному аспектах. Звичайно, не всі питання будуть викладені вичерпно, але вони створять вам уявлення про відмінності, які не завжди беруться до уваги.

*Відмінності
в психічному і чуттєвому аспектах*

Жінки схильні бути більш «особистими», ніж чоловіки. Вони виявляють глибокий інтерес до людей і їхніх почуттів, чоловіки ж цікавляться практичною стороною справи і намагаються пізнати її за допомогою логіки.

Д-р Осборн вважає, що жінки ототожнюють себе з людьми, з якими вони знайомі, і з предметами, які їх оточують. Між ними і навколишнім світом виникає своєрідний «зв'язок єдності». Чоловіки також «вступають в контакт» з людьми і обставинами, але вони ніколи не дозволяють порушити свою ідентичність. Вони завжди дотримуються дистанції. Тому-то так легко вразити жінку, критикуючи її дім, адже вона вбачає в ньому частину себе. (Одна жінка, років 50, розповіла, що дуже радіє букетові квітів, який їй дарує чоловік. Ці квіти виділяють її на фоні дому й сім'ї. Подарунок «наголошує», що вона неповторна особистість, яку визнають і шанують). Через емоційне ототожнення себе з людьми і середовищем жінці потрібно більше часу, ніж чоловікові, щоб звикнути до нових обставин. Чоловік логічно сприймає переваги змін і навіть за кілька хвилин може звикнути до них. У жінки все це зовсім по-іншому. Вона відразу помічає наслідки змін і проблеми, які можуть виникнути у зв'язку з цим для неї і її сім'ї. Їй потрібен час, щоби звикнути до нового середовища, і лише тоді вона зможе побачити переваги цих змін.

Стефан і Боні ледве зводили кінці з кінцями. Він працював по 18 годин у своїй маленькій крамниці, вона - також не менше 8 (при цьому вона була вагітна на сьомому місяці). Якось він поїхав на Схід, щоб укласти з одним мультимільонером ділову угоду. Зустріч була успішною, і Стефан отримав дуже вигідну пропозицію. Він ледве дочекався, щоб зателефонувати Боні і розповісти про цю чудову новину.

Стефан не потребував і п'яти хвилин, щоб погодитися на пропозицію. Він вважав це єдино розумним рішенням. Він зателефонував Боні і розповів новини у «логічній» послідовності, щоб здивувати її. Він сказав: «По-перше, ти не будеш більше працювати. По-друге, він дає мені 20 відсотків прибутку (він каже, що за рік я стану мільйонером). І третє, ти навіть не уявляєш, як тут гарно, і він бере на себе витрати за дорогу».

Стефан був шокований, коли Боні почала плакати. Спочатку він подумав, що це сльози радості. (Я знаю, важко повірити, що він справді так думав. Але не забувайте: чоловіки - як буйволи).

Коли Боні трохи заспокоїлася, вона почала ставити запитання, які для Стефана видалися просто смішними. (Він навіть подумав, чи вона була не збожеволіла). Вона запитувала: «А що буде з нашими батьками?» «А наша квартира - я вже облаштувала дитячу кімнату». Третього її запитання чоловіча ментальність Стефана не витримала, і він повісив слухавку. Вона зважилася запитати його, чи він, бува, не забув, що вона на сьомому місяці!

Він дав їй 12 годин часу, щоб вона заспокоїлася, а потім знову зателефонував. Вона вже отямилася і погоджувалася переїхати на Схід, покинувши батьків, друзів, свого лікаря і навіть дитячу кімнату, яку вона так старанно готувала для свого первістка.

Боні потребувала майже вісім місяців, щоб звикнути до нового середовища, Стефану ж було достатньо лише кількох хвилин. Стефан так і не став мільйонером. Справа «прогоріла» за вісім днів до народження їхньої дитини, і вони знову змушені були переїжджати за тисячі кілометрів від свого рідного міста. Стефан зрозумів свої помилки, і тепер він ніколи не приймає важливих рішень, якщо Боні не погоджується з ним цілком. Якщо назрівають якісь зміни, він завчасно попереджує її про це, щоб у неї було досить часу зважити всі «за» і «проти». Стефан ніколи не

забуває, що Боні з любові до нього погоджувалася на такі жертви. Він переконався: питання «А що буде з батьками?» чи «Як бути з дитячою кімнатою?» можуть бути важливіші, ніж гроші.

Фізичні відмінності

На думку доктора Пауля Поппе, засновника Лос-Анжелеського інституту проблем сім'ї, можна написати цілу книжку про біологічні відмінності між чоловіком і жінкою, не торкаючись питання статевої різниці.

Подаємо деякі з цих відмінностей.

Чоловіки і жінки відрізняються кожною клітиною свого тіла. І ця відмінність у комбінації хромосом вирішально впливає на стать.

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

Звичайно в жінок обмін речовин відбувається повільніше, 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 інші, ніж у чоловіків. Ці гормони впливають на поведінку і почуття.

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

«Жіноча» кров багатша на воду (червоних кров'яних тілець на 20% менше). Оскільки червоні кров'яні тільця забезпечують клітини киснем, то жінки швидше втомлюються і схильні до запаморочень. Отже, вони мають перевагу лише стосовно тривалості життя. Під час війни, коли тривалість робочого дня на англійських фабриках було збільшено з 10 год. до 12, кількість запаморочень у жінок зросла на 150 відсотків, а для чоловіків це взагалі нетипове явище.

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

Жіноче серце б'ється в середньому швидше - 80 уд/хв., (в чоловіків - 72). Артеріальний тиск (на 10 одиниць менший, ніж у чоловіків) щохвилини «скаче», але вони 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 менше уповільнюється обмін речовин, ніж у чоловіків.

Відмінності в статевому плані

Статеві бажання жінки залежать від її місячного циклу, а 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 відчувають фізичний потяг.

Якщо чоловікові майже не потрібна підготовка до статевого акту, то жінка за кілька годин мусить емоційно і духовно налаштувати себе до цього. Вона потребує ніжності. Різде ставлення може блокувати її статеву активність упродовж цілого дня. Якщо чоловік не зважає на почуття дружини, то вона може навіть відчувати спротив до його пестощів. Багато жінок розповідали, що почували себе повіями 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 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 укриттям, стати для нього рівноправною партнеркою. Чоловік же не має такого інтуїтивного бачення подружніх стосунків. Він позбавлений інтуїтивного вміння кохати 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 знаннями і навичками. На жаль, наша шкільна система не передбачає відповідної підготовки у даному аспекті. Єдиним джерелом знань може служити приклад батьківського дому. Та для багатьох із нас цього не достатньо. Багато чоловіків, одружуючись, знають все про секс, але нічого про справжнє, жертвне кохання. Будучи прикладом для нього, ви допоможете йому навчитися дарувати вам і вашим дітям таку любов, якої ви потребуєте.

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

Відмінності в інтуїції

Норман хотів інвестувати свої заощадження в бізнес, який гарантував повну надійність прибутку. Він зважив всі «за» і «проти» і дійшов до висновку, що це - вигідне вкладення капіталу. Підписавши угоду і внісши гроші, він вирішив повідомити про це дружину.

Коли вона довідалася про деякі деталі цієї угоди, в 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 партнера і заявив, що хоче забрати свою частку. Йому відповіли, 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 пояснити цю «жіночу інтуїцію»? Тут немає нічого містичного, лише глибоке підсвідоме сприйняття деталей, яке іноді може бути конкретним, а іноді - дуже абстрактним. Оскільки йдеться про підсвідомі процеси, жінка не завжди може пояснити свій погляд. Вона сприймає, а точніше, «відчуває» особу чи ситуацію, чоловіки ж схильні до логічного аналізу умов і осіб.

Як показує цей розділ, чоловіки і жінки не усвідомлять своєї «самобутності», якщо не прагнутимуть цього. Ці знання додадуть вам надії, терпіння і толерантності в прагненні налагодити стосунки зі своїм чоловіком.

А тепер спробуємо дослідити, як ви можете допомогти своєму чоловікові стати більш чуйним.

Для роздумів

Чим ви відрізняєтеся від свого чоловіка, коли налагоджуєте стосунки:

- один з одним;
- з дітьми;
- з родичами;
- з друзями;
- з громадою.

4. ЯК ВИ МОЖЕТЕ ДОПОМОГТИ СВОЄМУ ЧОЛОВІКОВІ СТАТИ ЧУЙНИМ

«Легідна відповідь гасить гнів, дразливе слово викликає лютъ» (Прип. 15, 1)

У 25-річному віці Сінді врешті-решт знайшла чоловіка своєї мрії. Вона була знайома з Леоном чотири роки і думала, що знає його напам'ять і без пам'яті. Їхні стосунки зазнавали злетів і падінь, але їхнє кохання було настільки великим, що їм, здавалося, щасливе подружнє життя - забезпечене.

Настав день шлюбу, і все було так, як вона мріяла: Леон був її казковим принцом. Потім був медовий місяць. І майже відразу вона відкрила у Леона ті риси, про існування яких вона навіть не підозрювала. На четвертий день медового місяця Леонові спало на думку, що Сінді буде цікаво знати, де він завжди працював під час своїх літніх канікул. Отож, вони вирушили у восьмикілометрову мандрівку на вершину гори (2500 м). Про це мріє кожна жінка у восьмий день медового місяця! Досягнення мети вичерпало фізичні сили Сінді. Оскільки вони до вечора мали повернутися назад, то для перепочинку залишилося дуже мало часу.

Коли вони нарешті повернулися, Сінді була цілком виснажена. Казковий принц також був втомлений, і вони відразу пішли спати. На її великий подив, принц не хотів спати - він мав на думці інше. З того часу вона вважала шлюб протистоянням двох самотніх характерів, що ставлять свої потреби вище за потреби іншого.

Вона одружувалась, сподіваючись, що Леон намагатиметься виконувати її бажання. Зрештою, він давав шлюбну обітницю, що буде кохати її і шанувати як в добру, так і в лиху годину, як в багатстві, так і в бідності, як в здоров'ї, так і в хворобі. Він дав їй також свою особисту обіцянку, що до кінця свого життя піклуватиметься про неї. Але ця обіцянка перетворилася на формальність, а його власні потреби витіснили її.

Вона вважала, що пряма конфронтація допоможе змінити його і тому всілякими способами намагалася привернути його увагу до своїх потреб. Але в кінці кінців вона дійшла висновку, що їхні стосунки ніколи не зміняться.

Леон, звичайно, був переконаний, що у всіх цих проблемах винна Сінді. Він вважав її претензійною і сварливою. Адже ж вона не шанувала його, не ставилася до нього з такою повагою, як перед весіллям.

Минуло шість років, і Леон змінився: він позбувся свого егоцентризму і безцеремонності. Очі його дружини сяють радістю, коли вона розповідає, як він на кожному кроці демонструє їй своє кохання і її потреби ставить понад свої власні. Він став чуйним - саме цього вона завжди хотіла. Його ніжність і любов додають їй сил. Що сталося? Брак чуйності у Леона стимулював її до виконання п'яти важливих принципів.

Ніхто не хоче, щоб його критикували, навіть якщо ця критика справедлива. Людина автоматично починає захищатися, незалежно, чоловік це чи жінка, шестирічна чи шістдесятирічна людина. Може здатися, що ці дві реалії суперечать одна одній. Як сказати людині, яку кохаєш, що тобі в ній щось не подобається чи щось тебе дратує. Як це має прозвучати, щоб не викликати гнівних виправдовувань чи байдужого знизування плечима.

Непрямі методи ефективніші, ніж пряма конфронтація

Наведені нижче п'ять принципів передбачають саме непрямий порядок дій. Вашому чоловікові буде набагато легше сприйняти критику про відсутність у нього чуйності, якщо ви врахуєте ці принципи.

1. Навчіться висловлювати свої почуття у дружелюбній формі - доброзичливо, чуйно, щиро.

Це знайомі слова, але що вони означають насправді? Чому вони такі важливі?

а) *доброзичливість* означає неупереджене сприймання людини. Це означає вважати людину

досить значною, щоб дарувати їй свій час і допомогу, виявляти інтерес до всього, що пов'язане з нею; і робити це слід не тому, що вона цього заслужила, а вже тому, що вона людина.

б) *чуйність* - це здатність зрозуміти почуття іншої людини, поставити себе на її місце і подивитися на світ її очима.

в) *відвертість, прямодушність* передбачає щире зацікавлення іншою особою. Якщо змінюються обставини, ви не повинні змінювати свого ставлення до цієї людини.

Чоловік ухилятиметься від вашої критики, якщо в ній не буде цих трьох складових. Доброзичливість, чуйність, відвертість - риси, яких може набути кожен. (У психології є щораз більше доказів з цього приводу). Так, пацієнти відхиляють допомогу психіатра, якщо не бачать у нього цих трьох компонентів. Деякі психіатри вважають, що пацієнтові більше допоміг би добрий друг, доброзичливий, чуйний, щирий, ніж психіатр, який не має цих рис.

Дивовижні зміни, які сталися в сім'ї Леона і Сінді, відбуваються і в інших сім'ях, і ваша також не буде винятком. Основне - ви не повинні чекати, що ваш чоловік зміниться, навіть якщо причиною виникнення проблем є саме він. Ви можете самі стати ініціатором, і тоді дивовижні зміни не за горами.

2. Коли ви виснажені чи роздратовані і говорите про свої почуття, то постарайтеся не вживати форми на «ти».

Психолог, доктор Джері Дей радить жінкам уникати таких форм. Це висловлювання на зразок: «Ти дратуєш мене», «Ти приходиш дуже пізно», «Ти завжди все знаєш наперед». Такі звертання призводять до того, що чоловік займає «бойові позиції» або просто відступає, не пояснивши суті справи. Це спонукатиме його зважати лише на власні бажання, а ваші будуть відсунуті на другий план.

На зауваження: «Ти завжди приходиш пізно», - матимете у відповідь: «А хто ти така, щоб встановлювати мені розпорядок дня? Я приходжу додому, коли мені треба». Фраза: «Чи ти міг би хоч раз врахувати мої почуття?» - провокує його до думки: «Її почуття! А що буде з моїми?»

Або таке: «Чи ти не міг би хоч колись устати швидше і потурбуватися про дітей?» Це зазвичай викликає реакцію: «Годі й уявити, як тяжко я працюю щодня, а вона ще хоче, щоб я виконував її роботу!»

3. Навчіться перечекувати свій гнів чи роздратування і лише тоді починайте якусь важливу розмову.

Не має значення, що ви говорите і як ви говорите, але коли ви роздратовані чи розгнівані, то цілком імовірно, що це викличе у вашого чоловіка неправильну реакцію. Доки не заспокоїться, краще нічого не говоріть або переключіться на якусь нейтральну тему. Якщо чоловік буде допитуватися, чому ви мовчите або змінили тему розмови, то спокійно скажіть йому: «Мені потрібен час, щоб подумати, краще розібратися в своїх почуттях». (Я не вимагаю, щоб ви цілком позбулися почуття гніву. Я знаю, як важко з ним боротися. Але в такі хвилини краще не заводити розмов на «болючі» теми. Тоді ніхто з вас не скаже того, про що потім міг би шкодувати).

4. Коли ви заспокоїлися, замініть форму «ти» на висловлювання «я відчуваю».

Наведу деякі приклади, щоб ви зрозуміли, що я маю на увазі.

Якщо ваш чоловік пізно повернувся, не дорікайте йому, коли він ще не встиг навіть переступити поріг. Зустріньте його з розумінням, наприклад: «У тебе сьогодні був напружений день» або «Ти так втомлюєшся».

Потім (можливо, через кілька днів) ви можете сказати йому про свої почуття, розпочавши з того, що ви як жінка... Буде краще, якщо ви змалюєте свої почуття в позитивному плані. Наприклад: «Знаєш, деякі твої вчинки свідчать, що ти мене кохаєш і шануєш. Ти не спізнюєшся додому на обід, повідомляєш, коли затримуєшся. Це є свідченням твоєї любові; це те, що мені потрібно».

Не будіть свого чоловіка зі словами: «Чи ти не міг би хоч колись швидше встати і потурбуватися про дітей?» Виберіть час, коли він не дуже втомлений і розпочніть розмову такими словами: «Ти справді так багато працюєш. Я так хотіла б мати стільки енергії, скільки в тебе, і тоді я не потребувала б вранці твоєї допомоги. Але вона мені справді дуже потрібна. Інакше, боюся, я не

зможу дати тобі того, чого ти потребуєш. А це для мене найголовніше». Або: «Ти і так багато працюєш, тому мені дуже прикро вимагати від тебе чогось більшого. Але ти міг би зробити для мене щось особливе. Мені досить важко самій збирати вранці дітей до школи. Якби ти міг мені допомагати! Це було б просто чудово!»

Якщо ви навчитесь спокійно говорити про свої почуття, то різких і гнівних відповідей з його боку ставатиме щораз менше. Це може тривати деякий час, але якщо ви не відступите, то успіх гарантований. Принцип «Легідна відповідь гасить гнів» (Прип. 15.1) спрацьовує доти, поки «легідна відповідь» не перетвориться на самодержавство і сарказм.

Ви повинні говорити чоловікові про свої почуття доти, поки він їх не зрозуміє. Може статися, що ви будете змушені тижнями пояснювати йому, що той чи інший його вчинок створює вам відчуття невпевненості в собі. Спочатку він буде захищатися, а потім почне пояснювати, що ви неправі, а ваші почуття нелогічні. Але ви наполегливо пояснюйте, що ви не прагнете захищати свої почуття, а хочете широко і відверто поділитися ними зі своїм чоловіком. Те, що він вважає ваші почуття нелогічними, не змінює того факту, що вони у вас є. Вони неповторні, і навіть якби ви були єдиною у світі людиною з такими почуттями, він повинен їх розуміти.

5. Забудьте вислів: «А я тобі казала...»

Таких коментарів може бути дуже багато, але постарайтеся вживати їх якомога менше. Вони свідчать про ваш егоїзм і зарозумілість і лише зашкодять вашим подружнім стосункам.

Подаємо деякі вислови, що належать до типу «Я тобі казала...»:

Якби ти мене послушав...

А я знала...

Я так і думала...

А я тебе просила і тепер...

Не можу повірити, що ти...

Ти ніколи мене не слухаєш!

Бачиш!

Ти завжди щось зробиш на свою голову!

Ну, тепер ти задоволений?

Може, наступного разу ти мене послушаєш!

Обдумайте хоч п'ять із цих висловів і ви побачите, що їх зміст однаковий.

Спочатку вам буде досить непросто застосовувати рекомендовані принципи на практиці. Над вашим благородним наміром можуть посміятися і розкритикувати його, але не відступайте! Пам'ятайте про старе правило, яке діє у всіх сім'ях: «Що посієш, те й пожнеш!»

Якщо ви наполегливо застосовуватимете наші поради, то побачите, як зміниться ваш чоловік.

За спостереженнями доктора Говарда Гендрікса, діти наслідують своїх батьків і переймають їхню систему цінностей відповідно до того, як батьки чинять, а не до того, як вони наказують чинити.

На мою думку, цей принцип стосується і подружжя. Якщо чоловік помітить у щоденному житті позитивні зміни з вашого боку, то він буде наслідувати ваш приклад.

Для роздумів

Обдумайте десять «легідних відповідей», які ви дали б своєму чоловікові у критичних ситуаціях (Прип. 15,1).

5. ЯК ВИ МОЖЕТЕ СПОНУКАТИ СВОГО ЧОЛОВІКА ВИСЛУХАТИ ВАС

«Служі ж Господньому слід бути не сварливим, а до всіх привітним, здібним навчати, терпеливим» (2 Тим. 2, 24)

За сучасними мірками, в Лоїс була досить добра сім'я. Вона вважала свого чоловіка добрим сім'янином. Та романтики в їхньому подружжі вже не було, і її ніжні почуття до Марка відзначалися непостійністю. Вона вирішила зробити все, що в її силах, щоб втілити в життя мрії про щасливе подружжя.

Вона читала різні книжки, шукаючи відповіді на запитання, що слід робити, щоб бути доброю дружиною. Її захоплення цією темою зростало з кожним днем.

Через кілька тижнів вона натрапила на дві книжки, що містили поради для чоловіків, як зміцнити подружжя. Вона купила їх для Марка і вирішила вручити йому після вечері. І ось настала ця мить. Вона підійшла до Марка і сказала, посміхаючись: «Коханий, останнім часом я дуже старалася бути доброю дружиною, такою дружиною, на яку ти заслуговуєш. І я знайшла дві книжки, за допомогою яких чоловіки краще зможуть зрозуміти своїх дружин. Ти прочитаєш їх для мене?»

Марк незадоволено подивився на неї і сказав: «Побачимо». Це було ознакою поразки, але вона не здавалася. Вона відповіла з ледь помітною наполегливістю: «Останнім часом я прочитала багато книжок, прагнучи, щоб наше подружжя було ще кращим. Ти також міг би прочитати хоч дві».

Маркова відповідь - це четвертий вислів з ряду «найбільш вживаних «чоловічих» висловів». Він сказав: «Кохана, але ж ти знаєш, скільки в мене справ. Я спробую це зробити, як тільки трохи впораюся з роботою».

Вона знала, що чекати доведеться досить довго, бо за дев'ять років подружнього життя ніколи не було миті, коли б він «трохи впорався з роботою».

Якби Лоїс знайшла інший підхід, то, можливо, їй вдалось би «примусити» Марка прочитати обидві книжки за три вечори. Можливо, він навіть повернувся би швидше з роботи, щоб вже наступного дня перечитати їх.

Наведений нижче принцип не слід застосовувати для маніпуляцій іншими людьми. Він необхідний для того, щоб розмова з вашим чоловіком відбувалася в атмосфері любові і злагоди. Так ви зможете виявити його найглибші потреби і присвятити себе їх задоволенню. Мова йде про т. зв. «принцип солі». Сіль викликає спрагу, і застосування цього принципу також спричинює спрагу. Він відчуває спрагу за конструктивними розмовами, тобто за розмовами, в яких обидва партнери говорять про свої потреби.

Цей принцип солі можна сформулювати так:

Ніколи не повідомляйте важливу для вас інформацію, не викликавши у слухача належного зацікавлення.

Цей принцип може легко опанувати навіть дитина. Одного дня моя семирічна донька, плачучи, прибігла додому. Я покликав її і запитав, що сталося. Вона відповіла, що товаришка ніколи не слухає її. Кожного разу, коли Каріна хотіла їй щось розповісти, подруга перебивала її і сама починала говорити. У Каріни склалося враження: все, що вона розповідає, - неважливе, бо подруга ніколи не слухає її.

Я запитав у Каріни, чи вона хотіла б викликати зацікавлення у своєї подруги. А тоді посадив її на коліна, і вона приготувалася уважно слухати. Я запитав її: «Що ж ти хотіла розповісти своїй товаришці?»

Вона відповіла: «Я хотіла розповісти, що я зробила зі своїм ляльковим будинком, але вона не слухала».

Я пояснив Каріні, що спочатку треба викликати зацікавлення у товаришки. Достатньо було одного-двох зауважень, щоб сильно заінтригувати подругу. Ці зауваження мали бути сказані із

захопленням. Ми вирішили, що вона, наприклад, могла сказати: «Ти не повіриш, що я зробила зі своїм ляльковим будинком!»

Через кілька хвилин вона могла б повернутися і сказати: «Мої батьки не повірять, як це мені вдалося».

Коли я наступного дня повернувся з роботи, Каріна світилася від радості. Вона розповіла, як гарно спрацював наш план. Товаришка не тільки вислухала її, вона навіть прийшла погратися з ляльковим будинком.

Звичайно, ситуації в дорослих складніші, але принцип залишається той самий. Заінтригованість гарантує увагу.

Фей турбувалася, що Джек приділяє мало уваги їхньому синові. Він завжди чимось зайнятий, і йому завжди бракує часу для сина. Фей розуміла, як її синові потрібен батько, але Джек ніколи не мав часу, навіть щоб вислухати її. І тоді Фей вирішила застосувати принцип солі.

Це виглядало так:

Фей: Те, що я сьогодні довідалася в школі про Ренді (сіль), мене дуже стурбувало.

Джек: Що ж ти довідалася?

Фей: Я навіть не знаю, що нам робити... (ще більше солі). Це мене дійсно тривожить.

Джек: Ну що там?

Фей: Якщо ти не зможеш допомогти, то це, напевно, коштуватиме нам багато грошей.

Джек: Фей, про що ж ти говориш?

Фей: Телефонувала вчителька Ренді. Вона сказала, що Ренді має труднощі з читанням. Якщо йому зараз не надати належної допомоги, то це може вплинути на всю його освіту («належна допомога» і є тою «сіллю»).

Джек: Що ти маєш на увазі під належною допомогою?

Фей: Вчителька пояснила, що я або ти мусимо щось зробити, інакше потім це коштуватиме нам багато грошей, щоб усунути наслідки. Вона каже, що чим довше зволікати, тим гірше.

Джек: І що ми можемо зробити зараз?

Фей: Ну, я не можу зробити все, але вона сказала, що (сіль) це в твоїх силах.

Джек: І що ж?

Фей: Якщо ти робитимеш це регулярно, то проблема буде вирішена (ще більше солі). Я їй пояснила, що ти дуже зайнятий, і не знаю, чи зможеш знайти для цього час.

Джек: Я вже викрою час. Що це?

Фей: Вона сказала, що проблема з моторною функцією. Якщо ти, наприклад, будеш регулярно грати з ним у футбол, то це покращить координацію рухів і зору, і тоді вона зможе допомогти йому з проблемою у читанні.

Відтоді минуло чотири роки, але Джек і далі грає футбол разом з Ренді. Це не тільки приносить йому задоволення. Він знає, що зробив для Ренді те, чого не міг зробити ніхто інший. І все це завдяки Фей, яка знайшла час, щоб застосувати «принцип солі», і таким творчим способом розв'язала цю проблему.

Теоретично викликати зацікавлення цілком нескладно. Але на практиці зовсім інакше.

Можливо, ви зараз запитуєте себе: «І що далі? Як я можу застосувати принцип солі у своїй ситуації?»

Тому давайте розглянемо цей принцип докладніше.

Як ви можете викликати інтерес у чоловіка?

1. Перший крок полягає в чіткому формулюванні бажання чи прохання, про які ви хочете повідомити своєму чоловікові.

У нашому прикладі Лоїс хотіла, щоб Марк довідався про поради для чоловіка від іншого чоловіка. Точніше, їй хотілося, щоб він прочитав ці дві книжки, які вона купила для нього. У другому випадку Фей хотіла, щоб Джек проводив більше часу з Ренді.

2. Другий крок - поєднати ваші бажання з інтересами вашого чоловіка.

У цьому випадку Лоїс зазнала поразки, а Фей вдалося подолати цей крок. Лоїс просто сказала своєму чоловікові, чого вона прагне (щасливе подружжя), але вона не зуміла поєднати свої бажання з інтересами чоловіка.

Він вважав, що йому не потрібна стороння допомога, щоб стати кращим чоловіком, і тому ця тема не викликала в нього особливого зацікавлення.

А Фей вдалося заінтригувати чоловіка. Вона знала, що він з більшим ентузіазмом присвячує себе роботі, ніж синові. Але з досвіду вона була певна, що він дуже зацікавлений дати добру освіту їхньому синові. Вона поєднала це зацікавлення з тим, що сказала вчителька про проблеми Ренді з читанням. Оскільки координація рухів і зору була вагомою причиною цієї проблеми, то вона подумала, що різні ігри, в які Джек гратиметься з Ренді, допоможуть розв'язати її.

І тоді в неї виникла ідея з футболем. Вона зуміла поєднати Джекове зацікавлення (освіта Ренді) зі своїм власним бажанням (щоб Джек більше часу проводив з Ренді), і водночас це розв'язало проблему з читанням.

Лоїс також могла б досягнути успіху. З розповідей Марка я знаю, що його вимоги до сексу вищі, ніж у Лоїс. Звичайно, Лоїс знала, що в інтересах Марка було б збільшити її вимоги до сексу. Цю зацікавленість вона могла б використати, щоб спонукати його до читання цих книжок. Як саме вона могла це зробити, побачимо з двох наступних кроків.

3. Виявіть його зацікавлення чимось і дайте йому таку «порцію інформації», щоб розбудити його допитливість.

Оскільки Лоїс знала про надмірні вимоги Марка до сексу, вона могла б розпочати так: «Ці книжки просто неймовірні! Я читала їх, коли ти був на роботі. Але вони так на мене вплинули, що я не могла дочитати їх до кінця. Мене охопив такий сум за твоєю ніжністю, мені так захотілося, щоб ти був поруч».

Я добре знаю Марка, тому міг би їй гарантувати, що так вона здобула би всю його увагу. Навіть фінальна гра чемпіонату світу з футболу відійшла б на другий план.

4. Додайте ще солі. Не спокушайтеся на його реакцію, викликану першою щіпкою солі. Зробіть маленьку паузу, щоб зросла його допитливість.

На першу щіпку солі Марк, напевно, відреагував би одною з таких відповідей:

- Серйозно? Що ж там написано?
- Справді? Ану покажи.
- Ще не пізно. Я вже вдома.

Потім Лоїс додала б ще одну «порцію солі», не зважаючи на вже здобуту увагу. Вона могла б сказати: «Вони просто неймовірні. Вони дають чоловікові поради, як він може створити дружині настрій. Ці автори справді знають, що мені потрібно».

5. Поставте коротке запитання. Цим ви можете досягти або його обіцянки, що він виконає ваше бажання, або ж його розуміння ваших потреб.

У даному випадку Лоїс могла б заручитися обіцянкою Марка прочитати одну з книжок. Вона могла б поставити коротке запитання: «Ти вже читав книжку, яка описує п'ять речей, перед якими не може встояти жодна жінка?» або «Ти читав колись про п'ять речей, які створюють мені настрій?»

Лоїс не мала на меті, щоб чоловік маніпулював її вимогами до сексу. Вона хотіла, щоб він прочитав ці дві книжки, сподіваючись, що це допоможе налагодити їхні емоційні стосунки. Вона знала, що ці «п'ять речей» спонукатимуть її чоловіка до ніжності й уваги до неї. А це допомогло б їй змінитися в сексуальному плані.

6. Якщо ви зробили ці п'ять кроків, але зацікавлення з його боку не бачите, треба ще підсолити!

Лоїс могла б додати ще щіпку солі таким зауваженням: «Я рада, що ти ще нічого про це не знаєш. Без цього в нас, напевно, нічого б не вийшло».

Як уже зазначалося на початку розділу, «принцип солі» завжди спрацьовує, якщо його правильно

застосувати. У питаннях кохання і спілкування поради можуть допомогти або нашкодити - і «принцип солі» не є винятком. Щоб його застосування було успішним, пам'ятайте таке:

Чого не можна робити у разі «підсолювання»:

1. На початку розмови не треба просити чи вимагати, щоб він приділив вам трохи часу й уваги.

Якщо ви хочете застосувати принцип солі, не розпочинайте розмову словами:

- Можна з тобою хвилюк поговорити?
- Мені треба з тобою поговорити!
- Чи ми могли б пізніше серйозно поговорити?
- Я вже давно хотіла з тобою поговорити. Давай зробимо це сьогодні ввечері.

Такі вступи викликають переважно негативну реакцію, бо деякі чоловіки не розуміють, що «поговорити» вимагає спеціально виділеного на це часу. Тому цілком імовірно, що брак інтересу з його боку може вразити вас.

Діалог, який ми наводимо, відображає типову ситуацію:

Аліса: Я хотіла би після вечері дещо обговорити з тобою. Згода?

Фред: Сьогодні ввечері транслюватимуть футбольний матч, на який я чекав цілий день. Крім того, в мене ще є багато неполаджених справ.

Аліса: Ми можемо поговорити, коли ти впораєшся з ними, це справді важливо.

Фред: Знаєш, я б з радістю поговорив з тобою, але сьогодні був напружений день, і я дуже втомлений. Можливо, завтра.

Аліса: Завжди тобі важливіше щось інше. Ти ніколи не хочеш проводити свій час зі мною.

І тут уже починається сварка. А їй слід було замість вступів зробити зауваження, яке б заінтригувало його.

2. Ніколи не розпочинайте розмову зі суті справи чи з пропозиції для вирішення проблеми.

Якби Фей, наприклад, розпочала розмову наведеними нижче словами, то Джекова реакція була б цілком іншою.

Фей: Коханий, для Ренді дуже важливо, щоб ти проводив з ним більше часу. Якщо ти гратимеш з ним у футбол, це допоможе вирішити проблему з читанням. Чи ти не міг би грати з ним у футбол?

Джек: Я б охоче займався сином, але ти розумієш, що мені просто бракує часу. Ти ж знаєш, який в мене робочий день.

3. Не намагайтеся переконати його першими аргументами.

Дуже часто жінки схильні вважати, що є один спосіб «активізувати» їхнього чоловіка, а саме: через дратівливі погрозові зауваження.

Фей: Коханий, ти повинен приділяти Ренді більше часу, інакше в нас будуть проблеми.

Джек: Не вказуй мені, що я повинен робити. Я не можу одночасно займатися вихованням сина і працювати. Чому ти не підеш працювати? Тоді я цілими днями був би вдома і займався би вихованням сина.

Не здавайтеся: «принцип солі» спрацьовує вже тоді, коли один із вас точно знає, чого прагне

Не здавайтеся, якщо принцип солі діє не відразу. Можливо, вам доведеться спробувати кілька разів, щоб це вдалося. Але ваше терпіння і старання увінчаються успіхом. Я ще не зустрічав нікого, кому б це не вдалося, якщо він цього справді прагнув. Дивно, але цей принцип спрацьовує навіть тоді, коли інші знають про ваш намір.

Наводимо вказівки, які допоможуть вам пристосувати цей принцип безпосередньо до своїх потреб і проблем. Якщо ви застосовуватимете його впродовж тривалого часу, то він «закоріниться» у вашій ментальності.

1. Напишіть 4 актуальні для вас проблеми і потреби, до яких ваш чоловік мав би ставитися з більшим розумінням (наприклад: матеріальні потреби; ваше ставлення до якоїсь особи; якийсь задум, який ви можете реалізувати з його допомогою; вразливе місце, про яке він повинен знати).

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Наприклад:

1. Моє ставлення до його мами.
2. Страх перед новим переселенням.
3. Я потребую його розуміння, а не повчання.
4. Бажання проводити більше часу разом.

2. Пам'ятайте про п'ять речей, які дуже вагомі для вашого чоловіка, наприклад: ділові проекти, його кар'єра, релігійні інтереси, спорт, телепередачі.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Наприклад:

1. Успіх в професійній діяльності.
2. Сексуальне задоволення.
3. Прагнення добробуту для дітей.
4. Визнання серед його колег.
5. Ставлення до Бога.

3. Придумайте щонайменше два висловлювання чи запитання, які могли б викликати в нього зацікавлення до ваших потреб чи проблем. Намагайтеся поєднати їх з його інтересами.

1. _____
2. _____

Наприклад:

1. Чи ти знаєш, що є вирішальним фактором емоційної стабільності дітей, на думку психологів?

2. Якщо б ми разом над цим працювали, то не лише наші діти були б емоційно врівноваженіші, але, можливо, в мене також збільшилася б сексуальна активність, вже від самого перебування поруч з тобою.

Про свою потребу бути поруч з ним вона говорить у контексті його інтересів - прагнення добробуту для дітей і сексуального задоволення.

У цьому прикладі жінка пригадала собі те, що вона колись читала, а саме: діти стають більш врівноваженими, якщо бачать, що їхні батьки люблять один одного і ставляться з ніжністю. Поєднавши ці два аргументи, вона подає їх в підсоленій формі.

Чим довше ви застосовуєте принцип солі, тим ефективнішою буде його дія. Ви переконаєтеся, що він спрацює не лише з вашим чоловіком, а й з усіма іншими людьми, від браку уваги яких ви страждаєте.

Для роздумів

Який приклад принципу солі дав нам Христос? Він ніколи не витрачав свій час, відкриваючи істини людям, які не були зацікавлені в цьому (див. Мт. 7, 6). Щоб викликати зацікавлення, Христос використовує порівняння і запитання.

6. ЯК ВИ МОЖЕТЕ ДОПОМОГТИ СВОЄМУ ЧОЛОВІКОВІ ЗМІНИТИСЯ

*«...навіть якщо деякі й не вірили слову, були поводженням жінок позискані без слова...»
(1 Пт. 3, 1)*

Як часто ви намагалися пояснити своєму чоловікові, що в рутині буднів ви потребуєте його емоційної прихильності, якщо він хоче насолоджуватися повноцінним інтимним життям. Вам потрібна його ніжність, прихильність, увага і романтичність, щоб ви могли цілком віддатися йому. Так само в повсякденному житті він мусить набути певних якостей, які дозволять йому зрозуміти ваші потреби і почуття, щоб він міг задовольняти їх.

Якщо чоловік до весілля не знає, як задовільнити потреби дружини, то необхідно, щоб вона пояснила йому свої потреби і почуття. Він набагато швидше навчиться задовільняти їх, якщо йому притаманні перелічені нижче 6 якостей.

Можливо, вони вже є в його характері, і вам треба лише працювати над їх вдосконаленням. Якщо ця еволюція відбудеться, чоловік кохатиме вас так, як ви про це мріяли.

Шість якостей, які творять внутрішню красу і роблять послухним вашого чоловіка

Навчаючись у школі, ви, напевно, переконалися, що деякі предмети подобаються більше вже тому, що гарний вчитель. Навчання було легшим і цікавішим, якщо вчитель володів певними рисами характеру. Якщо хтось «випромінює» мужність, витримку, вдячність, внутрішній спокій, покірливість і жертвну любов, то легше сприймати його слова і виконувати його вказівки чи наслідувати його приклад. Це стосується і подружжя. Названі риси необхідні вашому чоловікові, щоб він міг пізнати вас.

Мужність

Мужність - це внутрішній намір досягнути певної мети, не втрачаючи надії

Багато жінок вже втратили надію, що їхнє подружнє життя колись зміниться на краще. Якщо жінка втрачає цю надію, вона втрачає і свою привабливість в очах чоловіка, тому й вогник життя у ваших стосунках вже ледь жевріє.

Які б безпомічні ви не були, ніколи не пізно «озброїтися» надією і внести нове дихання у ваші стосунки.

Джос і Грег були одружені три роки. Джос вже чекала первістка, коли довідалася, що Грег зустрічається з іншою жінкою. Ще до цього «відкриття» температура їхніх стосунків спала, а коли афера розкрилася, то вона остаточно розчарувалася в ньому. Спочатку кохання перетворилося в ненависть, а потім - у байдужість.

Якось під час обіду вона перервала вже звичну мовчанку і запитала Грега, про що він думає. Його відповідь остаточно знищила рештки її сподівань. Він сказав: «Про неї». Коли він пішов на роботу, Джос визнала в молитві, що вона вже остаточно втратила надію. Але вона не зупинялася. Вона продовжувала молитися і сказала, що якби Бог подарував їй нове кохання до Грега, вона б з радістю прийняла його.

На її великий подив, вона ловила себе на тому, що робить різні маленькі послуги своєму чоловікові, хоч і не кохає його. Через три тижні Грег помітив у Джос такі зміни, що відчув до неї більший потяг, ніж до іншої просто не уявляють тієї пустки, яка була колись.

Перший крок до мужності - це твердий намір зміцнити стосунки і змінити ваш шлюб на краще. Однією з найбільших перепон до щасливого подружжя є стереотип нереалістичного уявлення. Це нереалістичне уявлення виникає ще в дитинстві і досягає свого апогею під час вінчання. Тому

психологи стверджують, що в ту мить, коли ви і ваш чоловік промовляєте «так», присутні, власне, шість осіб.

З боку нареченої:

1. Особа, якою ви себе вважаєте.
2. Особа, якою він вас вважає.
3. Особа, якою ви є насправді.

З боку нареченого:

1. Особа, якою він себе вважає.
2. Особа, якою ви його вважаєте.
3. Особа, якою він є насправді.

Тасмниця щасливого подружжя криється в тому, щоб поєднати ці 6 осіб у реальних стосунках. Це можливо і навіть реально. Це називається вчитися кохати, і ви робите це, читаючи дану книжку. Не тільки молоді, а й «досвідчені» пари відкриють для себе багато цікавого.

Недавно одна жінка розповіла мені, що до весілля вона була впевнена, що її чоловік - найніжніша у світі людина. Через рік спільного життя вона змушена була визнати, що він не такий вже й ніжний і романтичний, як здавалося. До весілля вона думала, що його увага до неї є рисами його характеру. Але тепер вона була розчарована і навіть розгнівана, що вони не належать до його внутрішнього образу. Отже, він обдумував кожен, навіть найменшу любов'язність.

Коли вона наважилася висловити своє невдоволення, він здивовано поглянув на неї і запитав: «Що ж мені робити?» Її, як і більшість жінок, це запитання роздратувало. Ще більше. Вона вважала: «Якщо я буду йому говорити, Що він має робити, то він втратить свою привабливість». Такі ситуації повторюються незліченну кількість разів. Тому так важливо мати чітке уявлення про те, Що робить шлюб щасливим. Але я не хочу нав'язувати вам свою думку про гарне подружжя. Що з наведеного нижче ви бажали б для свого подружжя? Ви можете вибрати будь-яке із цих тверджень.

Наш шлюб був би кращим, якби мій чоловік

- ☐ створив у мене відчуття, що я важливіша для нього, ніж його робота, родичі, друзі, хобі...
- ☐ старанно намагався зрозуміти мої почуття і потреби і хотів навчитися задовольняти їх;
- ☐ просив прощення і щиро шкодував, що вразив мої почуття чи почуття дітей;
- ☐ визнавав і схвалював те, ким я є і що я роблю;
- ☐ вважав мою емоційність перевагою і був вдячний мені за те, що я допомагаю йому також стати більш емоційним;
- ☐ розумів межі моїх фізичних сил і допомагав мені з дітьми і в домашньому господарстві;
- ☐ втішав мене і вселяв у мене впевненість, а не критикував і не повчав;
- ☐ поважав мене, беручи до уваги мої думки і поради, коли йдеться про якесь рішення, що стосується нашої сім'ї;
- ☐ вважав мене найкращою подругою, і сам був для мене найкращим другом;
- ☐ не стриг мене під один гребінець і не примушував відповідати ідеалам, до яких йому самому ще дуже далеко.

Кожне з цих тверджень є бажаною метою. У наступних розділах ми детальніше зупинимося на них і вкажемо конкретні кроки, які допоможуть вам перетворити вимріяний шлюб на дійсність.

Перший крок до мужності - це твердий намір покращити подружні стосунки. Другий крок - утвердитися у своєму намірі встояти перед можливим опором чоловіка. Ви не повинні забувати, що він, можливо, на даний момент не дуже зацікавлений покращити ваші стосунки.

Одразу ж після весілля Деніза була вражена тим, що Джері поводить себе цілком інакше, ніж до весілля. Вона занепала духом, але, познайомившись зі спілкою подружніх пар, яку вона почала регулярно відвідувати, Деніза вирішила вжити заходів для покращення їхніх подружніх стосунків. У перші місяці вона змушена була боротися з протистоянням і опозицією Джері. Одного разу, будучи дуже хворою, Деніза спробувала пояснити йому, як погано вона почувається. Вона сказала, що потребує його співчуття і допомоги по господарству. Прозвучала

відповідь: «Ну ж бо, візьми себе в руки. Ти це зможеш». Потім він натякнув, що його мама так не поводитись би, якби була хвора. Джері не змінився і через кілька днів. Іншого разу Деніза (вона вчителька) попросила його прийти до школи і подивитися, як вона разом зі своїми учнями облаштувала класну кімнату. Вона вклала в це багато праці і була дуже задоволена результатом. І знову казковий принц саркастично відповів: «Я ж не прошу тебе відвідати мій офіс. То чому ж я повинен оглядати твій клас? До того ж, усі класні кімнати однакові».

Але ця історія не закінчилася його сарказмом. Рішучість Денізи перемогти в цьому протистоянні змінила Джері. Він також захопився ідеєю покращити їхні стосунки. Він став більш уважний до дружини і сам перебрав на себе частину її обов'язків удома. І це зблизило їх. Він зважає на всі особливості її вдачі, а найбільше - на її емоційність.

Якщо ви активно працюєте над покращенням своїх подружніх стосунків, то можете натрапити на протистояння і опозицію свого партнера. Важливо, щоб ви утвердилися у своєму намірі перемогти в цій «боротьбі». Якщо ви чекаєте, що перший крок до покращення стосунків зробить ваш чоловік, то вам доведеться чекати дуже довго.

Витримка

Витримка - це здатність через перешкоди просуватися до мети аж до її досягнення

Довгий час Кенова реакція на вражені почуття Карли полягала в тому, що він повчав її або розсудливо пояснював, чому вона вважає себе ображеною, і радив, як їй позбутися цього почуття.

Ці пояснення або обмежувалися коротким «Ти надто вразлива», або переростали в 20-хвилинні аналізи її поведінки. Карла завжди вважала, що таким чином він визнає, що повівся з нею несправедливо. Якщо на вечірці з нею хтось не розмовляв, то вона переймалася тим, що не подобається цій людині. А Кен говорив: «О, та ця людина була заклопотана, не сприймай все так серйозно». Коли в неї виникали суперечки з його матір'ю, він цілком був на боці мами, і Карлі доводилося чути: «Ти так серйозно відреагувала на це» або «Я не розумію, як ти могла так образити матір».

Коли Карла зрозуміла, що чоловікам треба вчитися реагувати на почуття своїх дружин, то кожного разу, потребуючи його розради, вона говорила йому: «Не читай мені моралі, просто обійми мене і зрозумій». Перші 6-7 спроб були невдалими. Він продовжував «читати лекції» (правда, вони ставали щоразу коротшими). Зрештою Кен зрозумів, що Карлі потрібні його ніжність і співчуття, а не проповіді. Він перевірів свою гіпотезу на практиці, і поведінка Карли підтвердила її. Тепер вона набагато швидше забувала про свої вражені почуття, ніж коли він намагався дати їм логічне тлумачення.

Кен зізнався, що на початках йому було дуже важко «позбутися» повчального тону. Але спокійна реакція виявилася настільки дієвою, що увійшла в його звичку. Якби після першого невдалого разу Карла зупинилася в своєму намірі змінити його поведінку, то в них би нічого не вийшло. Але вона не скорилася, і ця витримка віддячила їм обом сторицею.

Кілька років тому я зустрів одного пана, який досягнув значних успіхів у роботі з підлітками. Він допоміг тисячам молодих людей. Я запитав про таємницю його успіху. Його відповідь здивувала мене: «Все дуже просто. З 200 випробуваних мною ідей завжди якась спрацьовує». Одна дівчина Джил, яка була в його групі, після одруження наслідувала приклад учителя.

Одразу ж після одруження Джил помітила, що на першому місці в Дейва були його родичі. Коли вони переїхали в інше місто, в якому Дейв мав продовжувати своє навчання, Джил подумала, що тут вона нарешті не муситиме змагатися за увагу свого чоловіка з його родичами. Та, на жаль, відстань в 300 км нічого не змінила. Дзвінки, листи, візити його близьких лише підливали олії до вогню.

Щоразу, коли Джил критикувала когось із його родичів, він за них заступався. Джил хотіла сказати Дейвові, як їй прикро, що він завжди надає перевагу своїм рідним. Але він кожного разу

захищався.

Через кілька років, після закінчення навчання, Дейвові запропонували роботу поблизу його рідного міста. Він думав, що Джил зрадіє, адже вона також буде ближче до своїх родичів. Він не міг зрозуміти, чому вона розплакалася, коли він розповів їй про цю можливість. Вона ще раз пояснила, що не хоче жити поблизу його родичів, бо він завжди займає їх позицію. Він, як завжди, виправдовувався і не міг поглянути на дійсність її очима.

Відпустку вони провели в своєму рідному місті. Коли вона попрощалася з його родичами, він запитав: «Чи ти не пояснила б мені ще раз, чому ти не хочеш, щоб ми переїхали сюди?» Вона ще раз виклала йому свої аргументи, і він зрозумів. Відтоді можна навести багато прикладів, які засвідчують, що Джил була для нього на першому місці. Вона бачила це і тепер раділа, коли вони відвідували його родичів. Так завдяки своїй наполегливості Джил здобула перемогу для своєї сім'ї.

Вдячність

Вдячність - це щире визнання того, що для нас роблять інші

Нещодавно було проведено опитування, в ході якого тисячам працівників було поставлено запитання: «Що повинні робити ваші працевдавці, щоб заохотити вас до самовідданої праці?» На подив працевдавців, відповіді, як правило, не мали нічого спільного із заробітками чи соціальними гарантіями. Багато працівників сказали, що стимулом до успіхів є вдячність шефа за виконану роботу.

Якщо вдячність може заохотити когось наполегливо виконувати свої професійні обов'язки, то чому ж це не допоможе вашому чоловікові стати більш відповідальним у домашніх справах? Відповідь ствердна: «допоможе». Вдячність, виражена через похвалу, - найдоступніший спосіб стимулювати чоловіка до чогось. Якщо ви прагнете щирих стосунків з чоловіком, ви повинні навчитися бути вдячною.

У нашому християнському житті вдячна похвала має велике значення. Через вдячність ми наближаємося до Бога (Пс. 100, 4), а наша віра виявляється в нашій готовності дякувати Йому за все послане нам, навіть якщо воно і небажане (1 Сол. 5,18; Рим. 8, 28). Ми не навчимося жити з Христом, якщо не вміємо говорити: «Господи, я дякую тобі за це. Я не розумію цього, але я довіряю Тобі і знаю, що Ти все робиш для мене, бо я тебе люблю».

Каті і Джон були одружені 18 років. Коли Каті прийшла до мене на консультацію, вона була в розпачі, адже її чоловік - алкоголік. Незважаючи на проблеми, які були пов'язані з його пристрасстю до алкоголю, вона була твердо переконана в своєму намірі змінити їхні подружні стосунки. Я пояснив їй, що вдячність, виражена похвалою, була б стимулом для Джона розв'язати цю проблему. Ми говорили і про інші якості, описані в цьому розділі, і про можливість їх застосування в її сім'ї. Вона вийшла від мене просто-напросто одержимою і вирішила відразу застосувати ці поради.

Через кілька тижнів хтось постукав у мої двері, і коли я відчинив, то мало не втратив дар мови. Я був дуже здивований, побачивши Джона, який хотів поговорити зі мною. Він сказав, що моя розмова з його дружиною змінила її, і вона стала ніби іншою людиною. Він продовжував: «Вона стала такою люб'язною і привітною, що я просто не можу заподіяти їй щось лихе. Допоможіть мені».

Історія цієї пари є наочним прикладом того, що ці властивості, а особливо вдячність, є діяльними заходами, які заохочують чоловіка до змін на краще. Можливо, ви запитаете, що може бути в алкоголіка достойне похвали. Каті постаралася виявити ці якості.

Постарайтесь виявити у своєму чоловікові якості, гідні похвали

Як уже було зазначено, однією із сильних сторін жінки є її чутливість. Ця властивість допоможе вам виявляти позитивні риси у вашого чоловіка. Коли я вперше сказав Каті, що вона повинна продемонструвати Джонові свою вдячність, вона зробила великі очі і запитала: «Бути вдячною? За що? Якби ви знали, що значить жити з алкоголіком?!» Я пояснив їй, що багато позитивних рис можуть мати негативний вияв. Ми обговорили з нею деякі його негативні риси, намагаючись знайти хоч щось позитивне, за що вона в майбутньому могла б його похвалити.

Актуальною проблемою вона вважала його самоспівчуття. Самоспівчуття може бути негативним виявом співчуття, тому я запитав Каті, чи вона помічала в Джона зацікавлення іншими людьми. Її очі відразу заблищали. Вона відповіла, що часто помічала, як її чоловік співчував іншим, коли вони потрапляли в нещастя.

Моїм наступним запитанням було, чи вона колись помічала за своїм чоловіком, що він хитрував, щоб сховати пляшку і непомітно випити. Вона знову посміхнулася. Хитрощі часто є негативним виявом творчості (одна дуже творча людина, про яку я багато чув, 20 років була злодієм). Коли я пояснив їй, що хитрощі і творчість є різними формами вияву однієї і тої самої риси характеру, вона сказала, що Джонова робота вимагає багато творчості. За кілька хвилин ми виявили дві якості, за які вона в майбутньому мала б похвалити його. Щоб ваша похвала була щирою, ви повинні скористатися своєю чутливістю і правильно вибрати час і нагоду.

Поданий нижче список допоможе вам через негативні риси характеру виявити позитивні якості.

<i>Негативні риси</i>	<i>Позитивні якості</i>
повільний	обережний, зважає на деталі
дріб'язковий	добросовісний, все робить правильно і кожную справу доводить до кінця
неакуратний	невибагливий, невимушений
не може сказати „ні”	миролюбний, привітний, співчутливий, готовий допомогти
забагато говорить	вміє гарно, аргументовано висловлюватися
дуже серйозний	дисциплінований, вміє володіти собою, ґрунтовний
безцеремонний	рішучий, войовничий, переконливий

Будьте вдячними

Щоб справді бути вдячним, ви повинні усвідомити, що у вашому житті є два джерела добра: від людей і від Бога. Один чоловік, почувши цю думку, почав заперечувати її. Він починав з нуля, а досягнув такого багатства. Він сказав: «Мені ніхто нічого не подарував». Його запитали, як виглядав би його бізнес, якби його не навчили ні писати, ні читати. Він, звичайно, відповів: «Не дуже втішно». Він опустил очі і визнав, що це створило йому всі шанси на успіх, якими він і скористався. Через кілька хвилин він згадав десятки людей, які зробили йому численні послуги.

Якщо добре подумати, то у вашому житті дуже мало лише вашої власної заслуги. Перед тим, як читати далі, мусите замислитися іще над таким.

Складіть список з двома колонками. В колонку А впишіть 10 найважливіших моментів у вашому житті (напр., народження дітей, освіта, талант, матеріальний добробут, здібності). В колонку Б впишіть ім'я хоч би одної людини, яка допомагала вам у цьому.

Колонка А	Колонка Б
<i>Приклад</i>	
Діти	Чоловік, лікар, акушерка
1.	1.
2.	2.

3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.

Другою передумовою вдячності є відсутність надмірних надій на вашого чоловіка. Сподівання можуть мати руйнівний характер у шлюбі. Вони спричиняють розчарування і зневіру в обох партнерів.

Уявіть собі, що ви не маєте жодних заощаджень і вам раптом треба оплатити величезний рахунок за лікування. Всі відмовляють вам у позиці, але подруга приходить вам на допомогу і позичає ці гроші. Ви обіцяєте повернути цю суму через шість місяців. За цей час ви якраз заощадили потрібну суму. Але ви отримуєте новий рахунок. Ви оплачуєте його заощадженими грошима, і у вас нічого не залишилося, щоб повернути борг. Через десять днів телефонує ваша подруга і запитує: «Де мої гроші?» Ви пояснюєте їй свою ситуацію. Вона вам на це відповідає: «Але ж ти обіцяла повернути гроші через шість місяців. То ж постарайся їх десь роздобути». І кладе слухавку. Напевно, ви після цього шукаєте заспокійливі ліки.

Наступного дня ваша подруга знову телефонує, щоб запитати, чи ви вже маєте гроші, бо вони їй зараз дуже потрібні. Коли ви відповідаєте, що не маєте, вона починає плакати і погрожує, що телефонуватиме вам кожного дня, доки ви не повернете їй гроші. І тут вже навіть ваше заспокійливе не дуже допомагає.

Адже це саме та ситуація, яку ви створюєте чоловікові своїми сподіваннями. Ви постійно надсилаєте йому рахунки, які він не здатний оплатити через брак коштів.

Вісім років Боб жив під тиском сподівань Соні. Кожного разу, коли він їй щось дарував, це було або не таке, або подароване невчасно. Коли він врешті задовільняв її бажання, вона реагувала: «Ну, нарешті!» Що б він не робив, він ніколи не міг догодити їй. Але раптом Соня перестала говорити про свої надії і почала оцінювати кожен Бобову спробу зробити їй приємність. Спочатку Боб не міг зрозуміти, що сталося, але через кілька місяців переконався, що Соня нічого не вимагає, навіть нових меблів. Зміна її поведінки настільки вразила його, що він купив цілу вантажівку нових меблів, що перевершило всі попередні сподівання його дружини.

Боб не єдиний, кого втішило пониження планки сподівань з боку їхніх дружин. Соня виявила, що менші сподівання роблять її щасливішою, бо в компетенції чоловіка залишається можливість зробити їй несподіванку.

На мою думку, вам простіше буде зменшити свої надії, якщо в центрі вашої уваги буде не чоловік, а Бог. Псалом 62, 2-3 вчить, що ми повинні сподіватися лише на Бога. В посланні до Филип'ян (4, 19) сказано, що Бог задовільнить "усі ваші потреби, за багатством своїм, у славі, у Христі Ісусі". (Ці два вірші допомогли моїй дружині Нормі перенести центр своїх сподівань на Бога).

Якщо ми покладаємося на Нього, то будемо завжди допомагати ближньому.

Знизивши планку своїх сподівань, ви звільняєте чоловіка від тягаря, який ви на нього звалили, а себе ви зможете оберігати від непотрібних розчарувань. Зменшити сподівання не означає, що ви повинні знехтувати своїми потребами і бажаннями. Для людини це неможливо. Це лише означає, що ви не повинні регламентувати, коли і як він має це зробити. Перевірити свої сподівання вам допоможуть наведені нижче колонки.

«Посортуйте» свої надії за категоріями:

Матеріальні потреби

напр., новий диван

Емоційні потреби

напр., похвала за смачно зготовану їжу

Його характер

напр., нетерпеливий з дітьми

Його звички

напр., кидає на підлогу брудний одяг

Перелічені вами сподівання - це своєрідна бомба сповільненої дії, яка може зруйнувати ваші стосунки. Єдиний засіб знешкодити їй - знищити дистанційний підривач.

Внутрішній спокій

Внутрішній спокій - це мир душі, який створює для вас можливість спокійно і безстрашно відреагувати у стресових ситуаціях.

Давайте ще раз звернемося до порівняння буйвола і метелика. Метелик дуже чутливий, він сприймає навіть найменший подих вітру. Буйвол може не помітити і сильного пориву вітру. Хоч ваша чутливість є перевагою (бо вона дозволяє вам інтенсивніше відчувати навколишній світ), та вона може стати джерелом розчарування і зневіри, якщо їй забракне противаги - внутрішнього спокою.

Цим я аж ніяк не хочу сказати, що ви якоюсь мірою повинні пригнічувати свою емоційність. Якщо за час свого одруження ви стали «твердішою», вам слід постаратися повернути втрачене. Чим ви емоційніша, тим більше краси, ніжності, лагідності і «почуття» ви вкладатимете у стосунки зі своєю сім'єю та з навколишніми людьми.

Оскільки ви сприймаєте все, що відбувається біля вас, ви можете легко відреагувати на кожну найменшу зміну. Якщо ж у якійсь ситуації ви зреагуєте надмірно, то це може створити ще серйозніші проблеми.

Дженні їхала по мокрій дорозі. Авто було переповнене: вона везла дівчаток на зустріч пластунів. Раптом на дорогу вибігла кішка. Дженні різко повернула, щоб не наїхати на kota - машину занесло, і вона опинилася в кюветі. Кілька дітей поранилися, але вона не пошкодила kota. Поворот керма дозволив їй врятувати kota, але при цьому вона втратила контроль над авто. Вона відреагувала надто сильно.

Те ж саме може відбутися і на вашій емоційній «автодорозі». Завдяки своїй чутливості ви можете «побачити» багато потенційних проблем, які невидимі для вашого чоловіка. Ви відчуваєте, що різкі слова батька вразили вашу дочку, але чоловік навіть не думає про це. Якщо ви правильно використаєте свою чутливість, ви можете передбачити реакцію дочки і розрадите, допоможете їй в потрібний момент. Зрештою, ви можете навчити свого чоловіка «бачити» емоційні рани і своїм прикладом продемонструвати, як їх треба лікувати.

Неправильним застосуванням вашої чутливості була б у даному випадку така реакція: ви критикуєте чоловіка в присутності дочки. Так само неправильним було б захищати поведінку дочки, що могло б викликати невдоволення чоловіка. Перший крок до внутрішнього спокою - контролювати схильність до надмірної реакції.

За 13 років подружнього життя Френк і Евеліна були близькі до здійснення своєї мрії - подорожі на море. Вони особливо раділи, бо оплачували лише частину вартості подорожі. За три тижні до від'їзду Френк довідався, що їхні видатки будуть більшими, ніж вони передбачали. Особливо дорого мали коштувати обіди, але він не переймався цим, гадаючи так: «Скільки ми там двоє з'їмо?».

Коли Френк під час телефонної розмови з Евеліною повідомив їй новину, вона поставилася до цього не так легковажно. Вона вже знала, що під час відпустки Френк буває особливо скупий. Вона відразу уявила собі, як інші пари обідатимуть у вишуканих ресторанах, а вони з Френком сидітимуть у готелі і смакуватимуть «святкові» обіди - канапки і молоко. Нічого не пояснюючи, вона сказала Френкові: «Я думаю, що не поїду».

Колись Френк відреагував би на це: «Якщо ти так хочеш, то лишаймося вдома».

Потім виникла б суперечка, і її надмірна реакція коштувала б їм омріяної подорожі.

Але було не так. Френк навчився бути уважним до своєї дружини. І тому він запитав: «Чому ти так думаєш?» Евеліна змогла спокійно обґрунтувати йому свою думку, і Френк запевнив її, що коли вона цього хоче, то сама розпоряджатиметься коштами, призначеними на харчування, і сама вирішуватиме, де вони будуть їсти.

Надмірна реакція призводить не лише до того, що чоловік дедалі менше прагнучиме задовільнити ваші бажання, але й вам вона створюватиме проблеми, яких можна було б уникнути.

Другий крок до досягнення внутрішнього спокою - усвідомити, що описані тут принципи допоможуть вам.

Тисячі пар досягнули успіху, і серед них було багато навіть безнадійних ситуацій. Можливо, зараз ви і багато інших читачок подумали: «Жодна ситуація не може бути безнадійнішою, ніж моя». Напевно, ви праві, але подивіться, чи ваша ситуація гірша, ніж у Майка і Гейлі.

«Хто кого ненавидів більше?» - це була б влучна характеристика їхнього шлюбу. Вони були разом, бо їм бракувало грошей, щоб жити окремо. Своїх двох дітей вони не любили. Вони вважали їх помилками, які змінили їхній стиль життя. Щодня після роботи Майк заїжджав у бар, зустрічався з іншою жінкою, пиячив, пізно повертався додому. Кожної ночі в них з Гейлі виникали сутички, в яких він зі зростом 180 см і вагою 90 кг мав більше шансів. Гейлі мріяла, що колись в неї буде достатньо грошей і вона покине чоловіка і сім'ю.

Одного дня хтось розповів Гейлі, як досягнути справжнього і тривалого кохання до Майка. Їй пояснили, як набути певних рис і засвідчити їх своєю поведінкою, щоб це стимулювало Майка змінитися подібним чином. Так вона почала застосовувати простий принцип, який змінив все її життя. За перший тиждень не змінилося абсолютно нічого, але вже наприкінці другого тижня Майк помітив «метаморфози», які сталися з Гейлі, і також загорівся цим бажанням. Вони полюбили один одного і своїх дітей. За 13 років, які минули з того часу, вони допомогли налагодити стосунки сотням і сотням подружніх пар. Який же принцип застосувала Гейлі? Вона почала практикувати те, що в Біблії названо «душею лагідною та мовчазною» (1 Пт. 3, 4).

У 1-6 віршах Першого послання апостол Петро описує 4 якості, які Бог дає кожній жінці. Ці якості подобаються не лише Богові, вони спонукають вашого чоловіка змінитися. Одна з них - «душа лагідна та мовчазна», про яку йдеться в четвертому вірші, демонструє внутрішню красу жінки-християнки.

Саме так вчинила Гейлі: вона поклалася у своїх сподіваннях на Бога і потреби чоловіка поставила вище від своїх власних. Вона слухала Господа і вірила, що Він почує її (Флп. 4, 19). Вона нічим не журилася, але у всьому виявляла Богові свої прохання - молитвою і благанням з подякою. І мир Божий почав берегти серце й думки її у Христі Ісусі (Флп. 4, 6-7). Вона знала, що її бажання будуть взяті до уваги; тому вона здобула внутрішній спокій і зосередилася на потребах свого чоловіка, тобто, вона стала «душею лагідною та мовчазною». Внутрішній спокій звільнив її від страху, який часто-густо наявний у стосунках між чоловіком і жінкою (1 Пт. 3, 6).

Покірливість

Покірливість - це сповнене уваги ставлення до почуттів інших

Під час розмови з другом ми заговорили про одне надзвичайне подружжя, з яким ми обоє були знайомі, їхня надзвичайність полягала в тому, що за 18 років спільного життя вони жодного разу

не підняли голос один на одного. Це здається неймовірним, і ви, напевно, подумали, що чоловік, Герберт - людина слабого характеру. Але якраз навпаки. Герберт відомий спортсмен, який має диплом інженера і прибутковий бізнес. Той факт, що він ніколи не крикнув на Гелену, зовсім не означає, що він не кричав на інших. То чому ж така войовнича і самовпевнена людина, як Герберт, не зробила цього упродовж 18 років? Ми з товаришем допитливо подивилися один на одного, усміхнулися і майже разом сказали: «Та хто ж посміє крикнути на Гелену?» Вона - втілення покірливості.

Ви коли-небудь помічали, як батько поводить з немовлятком і з трирічною дитиною? Коли я вперше тримав на руках свого новонародженого сина, я був особливо уважний і обережний, боячись завдати йому болю, і тому зразу віддав його дружині. А коли йому виповнилося три роки, ми майже щовечора бігали і воювали. Чому я поведився з трирічним не так обережно, як з новонародженим? Коли він тільки-но народився, то був дуже беззахисний, тому я, боячись завдати йому болю, вважав, що потрібна надмірна обережність.

Передумовою покірливої поведінки є усвідомлення того, що почуття інших людей дуже вразливі. Само собою зрозуміло, що чим більше дорослішав мій син, тим зменшувалася моя обережність у ставленні до нього. Та, на жаль, з часом я ставав байдужіший і до його почуттів, чому «сприяв» мій напружений робочий день. В принципі, я почав робити те, що робить більшість із нас - я сприймав Майку як належне. Чим більше ми сприймаємо людей як належне, тим менше ніжності ми виявляємо до них. Ми перестаємо бачити їхню надзвичайність і внутрішню вразливість.

Іншими словами: «Чим більше ми цінуємо якусь річ, тим обережніше поведимося з нею». Якби я дав вам дорогоцінну тритисячолітню східну вазу, товщина якої нагадує павутинку, і попросив принести її в банк, то ви обходилися б з нею інакше, ніж з дешевою пластмасовою вазою, яку ви повинні перенести на інший бік вулиці.

Потім сталося те, що змусило мене по-новому усвідомити вразливість і безцінність його життя. Якось я разом зі своїми трьома дітьми плавав у басейні. Забавляючись із Карін і Греггом, я побачив, що на протилежному кінці басейну самотньо плаває надувне коло.

Майк нерухомо лежав на дні басейну, і лише хвилі розхитували його біляве волоссячко. Від болю і страху моє серце ніби зупинилося, я пірнув, щоб витягнути його. Коли він виздоровів, я знав, що мине багато часу, поки я знову сприйматиму його як належне. Це трапилося два роки тому, і відтоді ми дуже зблизилися один з одним.

Можливо, у деякі моменти вам дуже важко оцінити надзвичайність свого чоловіка, але факт його неповторності як творіння Божого, його потреби, почуття, розчарування і образи залишаються незмінними. У наступних розділах ми поговоримо про «виховання» вашої покірливої поведінки щодо дітей і чоловіка.

Жертвна любов

Жертвна любов - це дії, спрямовані на задоволення потреб іншої людини

Майже кожен із нас одружується, сподіваючись, що кохання до партнера ніколи не покине його. Проте майже кожне друге подружжя розлучається. Голівудська модель кохання була довгий час нашим зразком. Та незабаром ми почали усвідомлювати, що пристрасті, яка прагне лише сексуального задоволення, недостатньо, щоб збудувати тривалі стосунки. На жаль, одружуючись, багато пар вважає, що достатньо лише кохання.

Є щонайменше три види любові, і кожен з них особливий. З цих трьох видів - прихильності, пристрасті і справжньої любові - лише третій є підґрунтям для двох попередніх. Якщо його немає, то цілком імовірно, що ваші стосунки будуть нетривалими. Найпрекраснішою особливістю справжньої любові є те, що Бог запускає механізм її дії, навіть якщо відсутнє почуття прихильності (Гал. 5, 22, Рим. 5, 5). Перед тим, як перейти до справжньої любові, поговоримо спочатку про два перші види любові.

Прихильність

Коли хтось каже: «Я закохався» або «Я більше не люблю свого чоловіка», то мова йде про перший різновид любові. Є «початок» і «кінець» кохання, бо прихильність передбачає, що хтось задовільняє наші потреби і виконує наші бажання. Поки хтось задовільняє наші емоційні, духовні і фізичні потреби і виконує наші бажання, ми «любимо» його. Якщо цього немає, ми легко позбавляємося нашого почуття прихильності.

Пристрасть

Другий різновид любові можна назвати пристрасстю. Це стосується, головним чином, нашої потреби в сексуальному задоволенні. Як і перший різновид, пристрасть передбачає здатність партнера задовільнити наші потреби, точніше потребу романтики і сексу. Вона є основою багатьох ранніх одружень. Двоє молодих людей бажають один одного і одружуються, щоб бути поряд і задовольняти потреби один одного. Пристрасть - найслабший аргумент для одруження. Про це свідчить високий відсоток розлучень у ранніх подружніх парах. Пристрасть є невід'ємною частиною досконалого подружжя, але лише її не достатньо, щоб подружжя було щасливим і досконалим.

Справжня любов

Справжня любов суттєво відрізняється від двох перших різновидів. Прихильність і пристрасть вимагають уваги до наших власних потреб, і ми звертаємося до інших людей, щоб вони задовільнили ці потреби. Справжня любов, яку нам дарував Христос, звернена до потреб іншого і шукає нагоди, щоб задовільнити їх (Йо. 15, 11-13). Справжня любов промовляє: «Я бачу, що тобі потрібно. Будь-ласка, дозволь мені це зробити». Те, про що пише Павло до галатів (Гал. 5, 13-14), можна коротко сформулювати так: «Я служу виконанню твоїх потреб. Вони для мене - закон». Справжня любов спрямована не на те, щоб отримати, а на те, щоб дати.

Якщо хтось пізнає справжню любов, то вона стане рушійною силою всього його життя.

Коли я вперше у вищій школі складав іспит з геометрії, то отримав «незадовільно». Це «надало мені честь» слухати повторний курс геометрії. Я терпіти не міг математику, і під час другої спроби мої результати не покращилися. У середині семестру наш викладач захворів, і заняття проводив інший викладач. Коли новий вчитель вперше увійшов до класу, ми ледве не втратили дар мови. У нього було настільки непривабливе обличчя, що тиждень ми дивилися у вікно, коли його про щось питали.

Наприкінці другого тижня ми вже не зважали на його непривабливість, бо відчули його любов до кожного з нас. Він виявив, що потрібно кожному учневі для кращого розуміння геометрії. Ми зрозуміли, що він намагається служити нашим інтересам - краще засвоїти навчальний матеріал. Він виявив свою любов до мене, залишаючись зі мною після уроків і додатково пояснюючи мені незрозумілу тему. Його очі світилися, а усмішка робила його привабливим. Ми всі побачили його приховану красу. Його любов зробила диво: за шість тижнів я так підготувався, що попередня оцінка «незадовільно» змінилася на «зразково». Завдяки знанням з математики я здобув у коледжі додатковий фах.

Справжня любов не завжди пов'язана з почуттями. Вона більше стосується зацікавленості в добробуті інших.

Хоч почуття прихильності може змінюватися, але справжня любов - це передусім вчинки, спрямовані на задоволення потреб іншої людини.

Перший вияв справжньої любові до вашого чоловіка - любити його так, як Бог полюбив людей (Йо. 3, 16). Це означає виявляти до нього інтерес, бо він вартує цього, і Бог зацікавлений в його добробуті. Якщо ви будете виконувати Слово Боже (Йо. 15, 11-13), то пізнаєте мир і радість,

якими Бог винагородить вас. Божий задум такий чудовий: ви отримуєте обіцяне ним життя і одночасно виконуєте бажання коханої людини.

У дев'ятому розділі мова йде по п'ять найголовніших потреб вашого чоловіка і про те, як ви можете їх задовільнити. Але якщо ви хочете засвідчити справжню любов до свого чоловіка, то не повинні обмежуватися лише цими п'ятьма потребами, а намагатися постійно пізнавати свого чоловіка. Ваша творча натура допоможе вам у цьому.

Для роздумів

Упродовж усього життя ви повинні намагатися набути шість рис, які свідчать про вашу внутрішню красу. Коли ці риси стануть невід'ємною частиною вашої особистості, чоловік братиме з вас приклад і намагатиметься зробити ваші стосунки досконалими.

Подальші розділи містять конкретні поради, з допомогою яких ви спонукатимете свого чоловіка до щирості і досконалості у подружніх стосунках. Багато з цих порад майже відразу приводять до результатів. А для інших потрібно трохи більше часу.

БУДІВЕЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ ДЛЯ ДОБРОГО ПОДРУЖЖЯ

7. ЩО ВИ МОЖЕТЕ ЗРОБИТИ, ЩОБ ЧОЛОВІК ПРОВОДИВ З ВАМИ БІЛЬШЕ ЧАСУ

«Жінка нехай поважає чоловіка» (Еф. 5, 33)

Коли я був неодружений, мені подобався особливий тип дівчат. Не лише я вважав їх привабливими, але й багато інших хлопців. І мені спало на думку дослідити риси, які нам всім у них подобалися. Під час розмов і спостережень я побачив, що їм всім були притаманні щонайменше шість рис. Гадаю, що коли ви скористаетесь цими порадами, то ваш чоловік охоче проводитиме з вами більше часу.

1. Поважайте його.
2. Постійно демонструйте своє позитивне ставлення до нього.
3. Звертайте більше уваги на свою внутрішню красу, а не на зовнішній вигляд.
4. Виявляйте інтерес до його хобі.
5. Не забувайте про свій жіночий дар покірливості.
6. Цікавтеся його думкою при вирішенні якихось проблем.

Захоплюйтеся ним

Так само, як існують закони природи (наприклад, закон всесвітнього тяжіння), які керують нашими щоденними вчинками, існують також закони, що регламентують наші стосунки. Один з них - закон поваги. Він звучить: нас приваблюють люди, які захоплюються нами, і відштовхують, які зневажають, принижують нас. Повага, захоплення - одна з найбільших і найважливіших потреб чоловіка. Підтвердженням цього є слова з Біблії, де сказано, що ми повинні поважати своїх чоловіків (Еф. 5, 33). Апостол Петро стверджує, що поведінка жінки може бути моральним мотивом для чоловіка (1 Пт. 3, 1-2).

Слово «захоплюватися» («поважати», «шанувати») вжите в Біблії у значенні «надавати комусь великого значення». Якщо Біблія говорить, що «треба боятися Бога», то це означає, що Бог повинен бути для нас найважливішим, займати перше місце в нашому житті - це і є початок мудрості (Прип. 9, 10). Слова «захоплюватися», «поважати», «боятися», «шанувати» мають подібне значення і передбачають шанобливе ставлення до інших (Рим. 12, 10).

Закон поваги займає в цій книжці значне місце, бо він є передумовою тривалих, щасливих стосунків. Найважливіше те, що людина не обов'язково повинна бути симпатичною, щоб здобути вашу повагу. Поважати чи ні - залежить від вашої доброї волі, від прийнятого вами рішення, від вашого наміру. Ви повинні собі сказати: «Бог любить і береже цю людину, і я також можу це».

Чоловік може дратувати вас, принижувати, кривдити, ігнорувати чи просто діяти на нерви, але ваша повага повинна орієнтуватися не на те, що він робить, а на те, хто він є. Вона повинна бути безумовною.

Чоловіків приваблюють люди, які захоплюються ними. Можливо, наведені нижче вказівки дадуть відповіді на ваші запитання, чому ваш чоловік не так охоче проводить свій вільний час з вами, як біля телевізора чи займаючись іншими справами.

1. Чи ви приділяли іншим людям більше уваги, ніж своєму чоловікові - можливо, священикові, вчителю або чоловікові іншої жінки.

Чоловіка може дуже вразити ваша висока думка про інших чоловіків, навіть якщо ви цього і не помітите. Запитання: «Ти бачив Сару і Джима? Навіть не віриться, якого він їй подарував персня, правда?» - може означати для вашого чоловіка, що Джим багатший і великодушніший за нього і краще ставиться до Сари, ніж він до вас. Ваше зауваження: «Мені так подобається бути разом з Джоаною і Томом. Ти помітив, який він уважний до неї?» - може асоціюватися у нього з думкою, що він недостатньо уважний до вас. З будь-якого вашого порівняння чоловік робить висновок, що ви поважаєте когось більше, ніж його. Деякі чоловіки не ходять до церкви, бо бояться, що дружини порівнюватимуть їх зі священником, якого вони постійно вихваляють. Чоловіки особливо вразливі, коли йдеться про їхню роботу, друзів, соціальний статус, інтелігентність. Не вихваляйте інших чоловіків у присутності свого «рідного», якщо не виявляєте до нього більшої уваги, або якщо він не впевнений у вашій повазі до себе, чи якщо ваші стосунки не цілком стабільні.

2. Чи критикуєте ви свого чоловіка, його характер, справи, якими він займається? Така критика має особливо негативні наслідки, якщо ви це робите в присутності друзів чи дітей. Навіть в армії, де на почуття звертають не надто багато уваги, діє принцип, який забороняє принижувати і критикувати характер та здібності в присутності інших. Не знаю, що може швидше деморалізувати чоловіка, ніж критика його в присутності друзів і дітей.

3. Можливо, ви тиснете на нього, намагаєтеся змусити його виконати ваше доручення? Присікування - слово-синонім до тиску, який здійснює дружина на чоловіка і який створює йому відчуття некомпетентності та безвідповідальності. Замість того, щоб спонукати його до відповідальності, ви створюєте йому бажання махнути на все рукою. Якщо ви й надалі будете причепливо робити йому зауваження, то він шукатиме собі інших людей, які не вказують постійно на його помилки. Принизити можна навіть виразом обличчя і тембром голосу.

4. Чи часто з розмов про дрібниці виникають суперечки? Такі розмови він вважає образою своїх здібностей та інтелекту; ви ж, будучи більш реалістичною, знаєте, що недобросовісність в дрібницях може бути причиною серйозних проблем.

Його невдоволення не повинно стати причиною сварки; ви мусите використати всі можливості, щоб він навчився розуміти вас і збагнув, що треба обдумувати кожне слово, сказане щодо вас.

5. Як часто ви сумніваєтеся в його поясненнях своєї поведінки. Коли він, наприклад, телефонує з офісу і каже, що повинен затриматися на роботі, чи ви не перепитуєте: «Ти справді будеш ще працювати?» Це запитання означає, що ви сумніваєтеся в його правдивості. Ніхто не захоче проводити свій час з «недовірливим суддею».

6. Пригадайте хоч би три речі, які стали причиною ваших скарг протягом останнього тижня (перевантаженість на роботі, проводить мало часу з дітьми, не допомагає в домашньому господарстві).

Скарги мають той самий ефект, що і присікування. Вони відштовхують.

7. Чи ви давали йому зрозуміти, що тямите в стосунках більше, ніж він. Тут криється основна відмінність між чоловіком і жінкою. Апостол Петро називає жінок «слабшими істотами». Грецьке слово «слабший» означає «емоційніший» або «чутливіший» (1 Пт. 3, 7; Рим. 14, 1). Звичайно, жінки мають більше уявлення про стосунки і про те, як треба поводитися. Тому вам здається, що чоловік не розуміє, що вашим стосункам чогось бракує. Якщо ви розраховуєте на повну солідарність з його боку, і якщо вас дратує, що він не помічає речей, які, як вам здається, він мусить помічати, то ваш вираз обличчя і тембр голосу можуть виказати зневагу до нього. Деякі жінки вважають, що їхні чоловіки не сплять вночі, а роздумують, як їм подратувати своїх дружин. Але це абсолютно не так. Більшість чоловіків робить це не навмисно. Коли жінка не розуміє, що чоловік передусім хоче підкоряти і утверджуватися у своїй професії, то вона легко ображається, вважаючи його поведінку байдужим ставленням до себе.

Вона думає, що він не любить її і дітей. А він розглядає її гнів чи образу як своє приниження, особливо коли вона говорить: «Ти мав би знати» чи «Ти повинен був подумати...», «Ти мусиш

розуміти...». Ви зможете допомогти своєму чоловікові, якщо шануватимете його і поважатимете таким, яким він є сьогодні і ким стане завтра - з вашою допомогою. (Жінка може зробити дуже багато для чоловіка і його добробуту. Вона повинна допомогти йому навчитися краще розуміти стосунки і пізнати, що є запорукою їх тривалості).

Практичні можливості засвідчити чоловікові свою повагу

У численних розмовах з чоловіками я виявив, що є безліч можливостей, які використовують їхні колеги, секретарки і друзі, щоб створити їм відчуття важливості. Дев'ять найбільш доступних будуть описані нижче.

1. Приймаючи якесь рішення, порадьтеся з чоловіком, поцікавтеся його думкою з цього приводу.

Радьтеся з ним, наприклад, щодо вибору нових меблів, стилю і кольору одягу, меню. При цьому намагайтеся уникати прямих запитань, як от: «Що ти хочеш сьогодні на вечерю?» Маючи добрий намір, ви мимохіть примусите його думати про те, що, на його думку, належить до вашої компетенції. Якщо ж ви запитаете: «Що ти хочеш сьогодні на вечерю - печеню чи спагеті?», - то він належно оцінить вашу увагу. Але не перегніть палицю, бо це виглядатиме неприродно. Краще виберіть золоту середину: використовуйте слушну нагоду, щоб порадитися з ним з того чи іншого приводу.

Якщо ви зважатимете на його пропозиції, він відчує вашу повагу.

2. Намагайтеся пам'ятати про раніше висловлені прохання й бажання вашого чоловіка і виконувати їх у міру своїх можливостей.

Один мій добрий приятель розповів, як дружина виконала його побажання. Якось кілька тижнів до того він сказав їй: «Як би я хотів, щоб хоч раз ніхто не заважав мені подивитися футбольний матч від початку до кінця». І ось одного разу він вмикає телевизор, щоб подивитися футбольну гру, а в кімнату заходить дружина, бере дітей за руки і каже: «Ходімо, зараз трошки поспите». Вона вклала їх в ліжечка, потім повернулася і сказала: «Я йду за покупками. Сподіваюся, цього разу тобі ніхто не заважатиме насолоджуватися футбольною грою. Я відклала телефонну трубку, щоб тебе ніхто не турбував». Найбільше його здивувало те, що дружина впродовж кількох тижнів пам'ятала про його бажання і знайшла слушний момент, щоб виконати його. Це спонукало чоловіка взятися за виконання постійно відкладуваних домашніх справ.

У стосунках людей деякі вчинки так само передбачувані, як закони природи. Наведений приклад підтверджує: нікого не може залишити байдужим уважне, люб'язне ставлення. Якщо ви створюєте своєму чоловікові відчуття надзвичайності, то це викличе в нього бажання відповісти вам взаємністю. (Якщо ж він не зробить цього, поговоріть з ним про свої почуття (див. розділ 11)).

Напишіть п'ять бажань, висловлюваних вашим чоловіком. Це може бути якесь спортивне змагання, яке він хоче відвідати, або щось вже давно заплановане, але досі так і не здійснене. Можливо, це якась особлива страва, яку ви вже давно не готували, або його улюблені солодощі. Взявшись виконувати його попередні бажання, не розраховуйте на раптове визнання. Цілком імовірно, що він навіть скаже: «Давно пора!» Нехай у скрутну хвилину вам допоможе сила волі й бажання довести цей план до кінця, бо чим довше ви так чинитимете, тим більше вдячності він відчуватиме до вас.

3. Використовуйте слушну нагоду, щоб на людях похвалити позитивні риси свого чоловіка.

Ставте його за приклад дітям, вказуючи позитивні риси його характеру. Коли ви в колі друзів і він розповідає щось цікаве, скажіть, що це дуже змістовно і попросіть його продовжувати. Або розкажіть своїм подругам чи родичам про його виняткове ставлення до вас. Наприклад: «Джон такий уважний до моїх почуттів. Я не сказала жодного слова, але він помітив, що мене щось гнітить. Він обійняв мене, сказав, що знає про мої проблеми, і запитав, чим він може мені допомогти».

Мені важко висловити, що я відчуваю, коли довідуюся, що моя дружина говорила про мене щось позитивне. Я почуваю себе на висоті, хочу відразу побігти додому, щоб обійняти свою дружину.

4. Намагайтеся оцінити його професію і постарайтеся зрозуміти, якою важливою для нього є його робота.

Багато чоловіків комплексують з приводу своєї роботи. Вони думають, що ніхто не визнає їхнього таланту і здібностей. Якщо ви цінуватимете роботу свого чоловіка, то можете бути єдиною людиною, яка дає йому відчуття самоповаги. Якщо він не повірить, що він чогось вартий, йому буде важко оцінювати інших людей, зокрема й вас.

Ніколи не висловлюйтеся зверхньо про його професію і про важливість його роботи. Ніщо так не руйнує самоповаги чоловіка, як зневажливе ставлення дружини до його намагань заробити на утримання для сім'ї. Навіть якщо ви не критикуєте його роботу, ви можете зневажати її своїм ігноруванням. Якщо ви не можете пояснити, чим займається ваш чоловік протягом робочого дня, то ви недостатньо знаєте про його роботу. Не намагайтеся отримати всю інформацію за одну розмову. Ставте детальні запитання, щоб зрозуміти, як він проводить свій робочий день, над якими проектами працює, якою мірою ця робота стосується його колег, допомагає їм. (Будьте обережні, щоб через ваші запитання в нього не склалося враження, що ви думаєте, ніби він цілий день не робить нічого вартого уваги. Може скластися так, що він сам не дуже високо цінує свою роботу. Якщо чоловік негативно ставиться до роботи, яку він виконує, то це відіб'ється на його поведінці. Допоможіть йому пізнати важливість його роботи).

5. Не треба реагувати відразу негативно на сказане чоловіком. Обдумайте все спокійно.

Я не виступаю за сліпий послух, я маю на увазі уважне вислуховування. Часто ми самі створюємо конфліктні ситуації, коли проблему можна вирішити зовсім просто. Якщо ви схильні до негативної упередженості щодо свого чоловіка, то ви повинні бути більш стриманою і спочатку подумати, а потім говорити. Це допоможе уникнути чвар, і він з радістю проводитиме з вами свій час.

У цьому контексті вартувало б згадати про покірливість. Біблійне вчення про покірливість найкраще демонструє справжнє кохання. На жаль, це слово обросло сьогодні багатьма негативними значеннями. Найчастіше його перекручують «самодержавні» чоловіки і «начальники», які помилково вважають, що авторитет - це бути шефом і приймати рішення без згоди інших.

Ісус вчить, що "хто б хотів у вас бути перший, нехай стане вам за раба" (Мт. 20, 26-27). Хто хоче керувати іншими, повинен любити їх. Він повинен служити (коритися) і слухати тих, ким він хоче керувати.

Якщо чоловік ставиться до своєї дружини з розумінням і ніжністю, і в них не виникає проблем зі спілкуванням, то їй досить легко бути покірливою. Але навіть якщо ваш чоловік не дуже люб'язна людина, ви повинні коритися. Це діяльна любов. Чоловік бачить, що він важливий для вас і його потреби ви ставите понад свої. (Чоловіки так само повинні коритися своїм дружинам - детальніше про це в книзі «Пізнай свою дружину», порівняйте Еф. 5, 2).

Покірливість - особлива біблійна таємниця

- Я покірна Господу. Я виявляю Йому свої прохання і сподіваюся, що він виповнить усі мої потреби (Пс. 61, 2; Флп. 4, 6-7, 19).

- Я знаю, що Ісус любить мене, бо віддав своє життя за мене (Йо. 3, 16).

- Сподіваючись, що Ісус виповнить мої потреби, я виконую потреби своїх ближніх. Я можу забути про свої потреби, бо про них пам'ятає Господь (Еф. 3, 19-20), я зосереджуюся на тому, чим можу зарадити іншим (Йо. 15, 11-12).

1. Нехай не буде дня, щоб ви не похвалили зроблене чи сказане чоловіком.

Нагадуємо: пам'ятайте, набагато приємніше бути з людьми, які створюють вам відчуття надзвичайності.

2. Скористайтесь своєю чутливістю (інтуїцією), щоб виявити мету і завдання чоловіка і підтримуйте його в досягненні запланованого.

Його метою може бути підвищення по службі, збільшення заробітної плати, особливий спосіб проведення вільного часу. Один підприємець розповів, що дружина завжди підтримувала його в досягненні мети. Коли вона помітила, що для нього дуже важливо мати пошану і визнання серед своїх колег-підприємців, то допомагала йому в цьому різними способами. Вона стежила за його зовнішнім виглядом, за тим, щоб він гарно вдягався... (Він приймав її допомогу, бо вона не нав'язувала йому свої думки). Вона підбадьорювала його, коли він розчаровувався, і хвалила, коли він досягав успіху.

3. Виявляйте йому своє захоплення також у невербальній формі.

Дослідження подружнього спілкування виявили, що слова становлять лише 7% загального спілкування, на інтонацію припадає 38% і 55% - на міміку й жести. Іншими словами, коли ви говорите щось чоловікові, то слова містять лише 7% значення.

Візьмемо, напр., речення: «Я тебе кохаю». Його можна сказати так, що воно означатиме: «Звичайно, я тебе кохаю. Я ж оплачую квартиру», або «Я обожаю тебе і не можу без тебе жити», чи «Я потребую тебе, щоб задовільнити свої потреби». Тому на чоловікове «я тебе кохаю» багато жінок реагують: «Але в тебе дивний спосіб доводити це».

Вашому чоловікові засвідчують те, що він важливий для вас, такі невербальні форми:

1. Виявляйте йому свою увагу, коли він повертається додому.
2. Будьте гарною для нього.
3. Готуйте смачні страви.
4. Виявляйте зацікавлення до його роботи, захоплень, до його проблем і успіхів.
5. Уважно слухайте його, дивлячись йому в очі.
6. «Відірвіть» від телевізора, прання чи навіть дітей, коли він хоче щось вам сказати.

4. Попросіть у чоловіка пробачення, коли ви вчинили несправедливо щодо нього.

Ми схильні уникати людей, які ображають нас (найчастіше діти скаржаться на батьків, що вони не справедливі).

Щоб «укласти» мир з чоловіком, недостатньо сказати «мені шкода». Таке вибачення часто використовують діти, щоб уникнути ляпаса. Якщо нас хтось образив, нам мало почути його черстве «Пробач». Ми хочемо впевнитися, що наш «кривдник» визнає вину і розкається. На мою думку, є багато помилкових способів просити пробачення. Вони тому неправильні, що не виявляють однастайності між «кривдником» та «скривдженим» і не демонструють важливості «скривдженого» для «кривдника».

Не говоріть, наприклад:

- Мені шкода, якщо я була неправа. Сподіваюся, я тебе не образила.
- Мені шкода, що я це зробила. Насправді я не хотіла тебе образити.
- Мені шкода, що я це сказала, але ти також був неправий.
- Мені шкода. Наступного разу я буду обережніша.

Почувши такі вибачення, ваш чоловік відчує, що ви берете на себе не всю відповідальність за свої вчинки. Або ви недооцінюєте свої вчинки чи применшуєте свою відповідальність. Тому він вважатиме ваше вибачення нещирим. Навіть якщо він і скаже: «Я вибачаю», - то подумас: «Вона зовсім не шкодує. Вона лише хоче позбутися почуття провини». Найкращий виявлений мною спосіб просити пробачення - найважчий і абсолютно не творчий. Все, що ви повинні зробити, це підійти до чоловіка, подивитися йому в очі і сказати: «Я була неправа. Ти мені вибачиш?» Таке вибачення має подвійну дію: по-перше, чоловік радо вибачить вам, і все знову буде гаразд. А по-друге, це спонукатиме його на майбутнє просити вибачення у вас, якщо він завинить. Крім того, це створить йому відчуття, що він важливий для вас, і непрямим способом ви ще раз засвідчите йому свої почуття.

Постійно демонструйте своє позитивне ставлення

Будучи студентом, я спілкувався з багатьма дівчатами. Потім я познайомився з дівчиною, в якій була особлива риса характеру, що притягувала мене, мов магніт. Хоч я продовжував зустрічатися з іншими дівчатами, та я щодня телефонував до неї, і ми годинами розмовляли.

Риса характеру, яка змушувала мене телефонувати, - позитивне ставлення. З нею завжди було приємно розмовляти: вона ніколи не робила і не говорила негативно. Навпаки, вона завжди була бадьора і позитивна. Через чотири роки ми одружилися і сьогодні, через 14 років подружнього життя, її позитивне ставлення є джерелом радості й сили. Своїм інтуїтивним почуттям вона бачить не лише поверхові аспекти, але й позитивні сторони ситуації, яка мені видається безнадійною і похмурою.

Якщо ви хочете, щоб чоловік охоче проводив з вами свій час, то ви обов'язково повинні виявляти позитивне ставлення. Можливо, ви зараз подумали: «Якби ви знали мого чоловіка... Що я вже не робила. Звідки в мене візьметься те позитивне ставлення?» Поставте собі такі запитання:

- Як я поведжусь з нашими гостями, коли в мене болить голова?

- Як я поведжусь, коли дуже поспішаю, але раптом зустрічаю подругу, яка має якісь проблеми?

Звичайно, нам досить нескладно виявити позитивне ставлення до своїх друзів і знайомих. Щонайменше ми вважаємо це за необхідність. Чи ви не думаєте, що ваш партнер також заслужив на цю повагу?

Найгірше, що ви можете зробити, коли чоловік повертається додому, - це зустріти його негативним зауваженням. Не має значення, чи ви вказуєте йому на недоліки, чи повідомляєте якусь неприємну новину, що сталася з вами протягом дня.

Я не хочу сказати, що ви взагалі не повинні говорити про негативні речі. Я лише наголошую, що для цього треба знайти слухний час і спосіб повідомлення. Почекайте, щоб він трошки відпочив, або вкладіть дітей спати, щоб було тихо. Якщо подія настільки важлива, що вимагає негайного повідомлення, то застосуйте принцип солі (розділ 5). Негативне привітання може бути винятком, але не правилом. Повертаючись додому, чоловік прагне зустріти максимальний спокій (звичайно, виключаємо ситуацію, коли ув'язнили вашого сина або податкова без попередження перевіряє вашу декларацію про доходи).

Чи ви колись замислювалися над тим, чому людина швидше помічає негативне, а не позитивне? Відповідь проста: своєю суттю ми більше схильні до негативного. Якою позитивною не була б ситуація, ми завжди побачимо в ній щось негативне.

Яке з поданих нижче рівнянь найшвидше приверне вашу увагу?

$$2+2=4 \quad 5+6=11 \quad 7+8=17 \quad 8+8=16 \quad 11+9=20$$

Яке з п'яти слів найшвидше впаде вам в око?

читати їхати люпити гарний малий

Зверніть увагу, неправильне рівняння ($7+8=17$) і неправильно написане слово (люпити) автоматично привернуло до себе увагу.

Ми всі схильні помічати негативне. Більшість новин в газетах і на телебаченні мають негативний зміст. І хіба ми не слухаємо ці теревені?

Негативні думки, особливо про нас самих, є головною причиною загального негативного ставлення до життя. Те, що ми думаємо про проблему, має більший вплив на наші почуття, ніж сама проблема. Всі ми схильні говорити про себе: «Я ні на що не здатна», «Я невдаха», «Я нічого не можу зробити», «Він мене не любить», «Ця людина зведе мене з розуму», «Я збожеволію», «Я вже втомилася від цього всього».

Всі ці висловлювання зосереджуються на негативному і формують в нас негативне ставлення. Кінцевим результатом життя, сповненого негативних думок, є невпевненість, сумніви і депресія. Нещодавно один психіатр сказав, що, на його думку, можна здобути позитивне ставлення думками. Коли ви о 9 год. ранку думаєте: «Я ні на що не здатна» або «Я невдаха», чи «Він мене не любить», то об 11 год. ви будете зовсім пригнічені.

Наші почуття залежать від думок і вчинків. Якщо думки і вчинки позитивні, то й почуття

протягом кількох годин стануть позитивними. І навпаки, людину в психлікарню можуть привести два слова: «Якби не...»

Ви мусите усвідомити, що депресії і розчарування тісно пов'язані з негативними емоціями. Як кажуть, людина є такою, якими є її думки.

Як можна здобути позитивне ставлення

Одного разу до мене прийшла жінка, яка ще молодою дівчиною була зґвалтована. На її обличчі було видно, що вона досі пригнічена і соромиться про це говорити. Вона почувала себе обдуреною цим життям і нарікала на Бога, що Він допустив до цього. Так і не подолавши в собі сорому через цей випадок, вона розповіла, як сприймала це, ставши заміжною жінкою.

На самому початку розмови я сказав їй, що вона ніколи не позбудеться сорому, розчарування і негативного ставлення, якщо не побачить в цьому позитивні сторони. Вона подивилася на мене, як на божевільного, і запитала: «Які позитивні сторони?»

«Мушу поставити вам дуже складне запитання, яке стосується двох текстів у Біблії: 1 Сол. 5, 18 і Рим. 8, 28. Чи ви могли в ту хвилину дякувати Богові за те, що з вами сталося?»

«Ви це серйозно?» - перепитала вона. Я ніколи не змогла б подякувати за це Богові. Єдине, за що я вдячна, - це за те, що в мене нема якихось психічних зрушень».

«Я не вимагаю, щоб ви були вдячні за це страхітливе пережиття. Я лише прошу, щоб ви були готові сказати: «Господи, я дякую Тобі за зґвалтування, бо знаю, що в цьому є Твій добрий задум, хоч я його ще не можу бачити» (Іс. 61, 3; Рим. 8, 28).

Вона, звичайно, думала, що не зуміє так вчинити. Але я сказав, що вона зможе перемогти своє почуття. Потім я запитав, чи вона погоджується прийняти мою допомогу. Вона відповіла: «Звичайно».

«Давайте поговоримо спочатку про ваше товариство до одруження. Чи ви колись дозволяли, щоб ваші знайомі хлопці «переходили межу»?

Вона відповіла: «Звичайно ні! Після того випадку я завжди остерігалася, щоб до мене наближалися чоловіки».

«Іншими словами, переживши це ще в дитинстві, ви ніколи не спокушалися на неморальні вчинки пізніше, коли вже навчалися в університеті. Отже, можливо, той випадок вберіг вас від небажаної вагітності, яка могла б стати результатом випадкових стосунків. У принципі, це було своєрідне «щеплення», яке, можливо, вберегло вас від ще більших проблем».

«Я ніколи про це так не думала. Але, напевно, саме так воно і було», - відповіла вона.

«Але є щось ще важливіше. Коли з вами це сталося, ви отримали дар. Знаєте, про що я говорю?»

«Ні, який дар?»

«Ви отримали безцінну властивість, яка дає вам змогу більше любити інших - глибоку чуйність. Яким є ваше ставлення до потреб дітей і чоловіка?»

«Дуже чутливе».

«Я так і думав. Цілком імовірно, що наше ставлення, наша чуйність до страждань ближнього активізується, якщо ми самі зазнали горя. Таке ставлення і чуйність є передумовою справжньої любові - здатністю зрозуміти потребу іншого і зробити все можливе, щоб задовільнити її».

Потім я запитав, з яким чоловіком вона одружилася. Якою він був людиною: твердою чи ніжною?

Вона сказала, що її чоловік дуже добрий, ніжний. Вона вважає його прекрасним чоловіком.

Нам обом ставало дедалі зрозуміліше, що було причиною її потреби в ніжному, доброму чоловікові. Вона визнала, що той досвід зробив її чутливішою до свого чоловіка.

Покидаючи мій кабінет, вона мала всі підстави подякувати Богові за своє минуле. Довгий час вона була заручницею своїх негативних почуттів, аж поки не побачила в тому випадку позитивних сторін.

Перший крок до позитивного ставлення - побачити позитивне в негативному. Мені ніколи не

траплялися ситуації, які не мали б позитивних сторін. Інколи виявляється, що позитивних сторін тим більше, чим трагічніша ситуація. Я не маю на увазі, що позитивні аспекти виправдовують негативні ситуації. Ні в якому разі. Я також не стверджую, що усвідомлення позитивних аспектів позбавить нас від почуття вини, гіркоти, депресії.

Тут я хочу вказати на два моменти. По-перше, неправильні вчинки не можна виправдовувати прислів'ям «немає зла, щоб не вийшло на добре». Я вважаю, що така аргументація є поверховою і неправильною, бо якщо чинимо зло, то завжди щось втрачаємо (Лк. 17, 1-2). По-друге, люди, які потрапили в скрутне становище, не потребують повчань: «Якщо ти захочеш, то знайдеш в цьому і позитивні сторони».

Вони потребують, щоб ми зрозуміли їхні почуття і зуміли втішити їх у цій ситуації. І тільки виявивши їм наше щире ставлення, співчуття, можемо починати говорити про якісь позитивні риси цієї проблеми.

Чим більше повчального ви побачите у своїй біді, тим позитивнішим буде ваше ставлення до цієї ситуації. І як результат - ваш чоловік захоче більше часу проводити разом з вами.

Більше уваги приділяйте своїй внутрішній красі, а не зовнішньому вигляду

Жінки, як і чоловіки, більше часу і зусиль присвячують своїй зовнішності, а не внутрішньому світові. Жінка, звичайно, повинна намагатися бути привабливою для свого чоловіка також і фізично.

Та зовнішню красу бачать лише очі чоловіка, а внутрішня краса підкоряє його серце (1 Пт. 3, 1-6).

Шостий розділ містить детальну характеристику тих рис, які формують внутрішню красу і вражають майже кожного чоловіка: мужність, витривалість, вдячність, внутрішній спокій, покірливість і справжнє кохання.

Спочатку подамо короткі визначення для цих рис.

Мужність - Внутрішній намір досягнути поставленої мети, не втративши надії.

Витривалість - Здатність вистояти і подолати перешкоди на шляху до поставленої мети.

Вдячність - Справедливе визнання того, що для нас зробили інші.

Внутрішній спокій - Внутрішній мир, який уможливорює спокійну, виважену реакцію у стресових ситуаціях.

Покірливість – Вирозуміле ставлення до почуттів інших людей.

Справжня любов - Потреби інших повинні переважати над нашими.

Якщо ви виховаете в собі ці риси, чоловік радо проводитиме з вами більше свого часу.

Поєднайте це з його інтересами

Кожна дружина повинна поставити собі такі контрольні запитання:

1. Чому чоловік мав би проводити зі мною більше свого часу?
2. Чи я б на його місці хотіла проводити більше часу з такою дружиною?
3. Як я можу стати привабливішою?
4. Як я можу стати привабливішою для свого чоловіка?
5. Як я можу здобути пріоритет поруч з іншими його вподобаннями?

Щоб вистояти в поєдинку за його увагу, ви повинні, по-перше, стати для нього цікавішою і привабливішою.

Наприклад, одна жінка дуже страждала від того, що вона завжди була для свого чоловіка на другому місці після роботи і приятелів. Вона терпіла цю «кривду» роками, а потім нарешті зрозуміла, чому чоловік надавав перевагу іншому товариству. Під час одної особливо невдалої відпустки в неї був дуже поганий настрій, бо він увесь свій час проводив з іншими. Вона довго думала над цим, а потім зрозуміла, що чоловік не проводить з нею часу, бо те, що цікавить її, не є

цікавим для нього (напр., ходити і просто оглядати магазини з одягом, ювелірні прикраси). Ця невдала відпустка спонукала її змінитися і стати привабливішою для чоловіка.

Під час другої відпустки вона відважилася на радикальні зміни. Вона трошки схудла, змінила зачіску і обновила свій гардероб. Але найважливішим було те, що вона змінила своє внутрішнє ставлення. Особливо багато зусиль вона затратила на виховання в собі рис характеру, які належать до внутрішньої краси. Чоловік розповідає, що коли побачив її в аеропорту, то цілком серйозно запитав себе: «А хто ця гарна блондинка в темних окулярах?» Він не міг повірити, що вона так змінилася. Він почав не лише більше часу проводити зі своєю «нovoю дружиною», але й став уважнішим у тих аспектах, на які раніше він навіть не звертав уваги.

Як ви виглядаєте, коли ваш чоловік повертається ввечері з роботи? Яка у вас зачіска? А як ви вдягнені? Як накритий стіл, коли він сідає їсти? Чи ви готуєте його улюблені страви? В кожному аспекті життя знайдіть можливість бути для нього настільки привабливою, щоб він охоче проводив свій час разом з вами, а не з кимось іншим. Пам'ятайте: ви робите це не лише задля власної вигоди - йому також будуть приємні ці стосунки.

По-друге, ви повинні демонструвати своєму чоловікові захоплення і повагу. Він потребує, щоб його визнавали, щоб ним захоплювалися, і тому відчуває прихильність до людей, які захоплюються ним як особистістю, визнають його талант. Ця потреба спонукає чоловіків до кар'єри, до політичної діяльності, до досягнень у спорті. Багато чоловіків беруть участь в небезпечних спортивних змаганнях лише для того, щоб здобути трофеї - докази своїх успіхів.

Третій крок на шляху до здобуття його уваги: ви повинні виявляти більше зацікавлення до його життя, ніж будь-хто інший - друзі, колеги, ділові партнери. Ви тільки уявіть собі, як змінилося б ваше подружнє життя, якби ви щодня виявляли своєму чоловікові певну порцію зацікавлення. Можливо, він швидше повертався б з роботи, не затримувався б з друзями, а прагнув би бути поруч з вами. Не посміхайтесь! Це можливо!

Пригадую одну молоду жінку, яка прийшла до мене в кабінет дуже збентеженою, бо чоловік повідомив їй, що він зустрічається з іншою жінкою. Він мав намір покинути дружину і хотів зробити це, як тільки народиться дитина, яку вона чекала. Коли він про це заявив, у неї почалася істерика. Вона сказала мені: «Коли я усвідомила, що можу його втратити, я була не в силі контролювати себе, і моя реакція ще більше відштовхнула його. Я впевнена, що навіть мій вираз обличчя видався йому нестерпним».

Вона мала використати той дорогоцінний час, який залишився. Я сказав, що вона постійно повинна шукати нагоди, щоб конкурувати з тією жінкою. Саме це вона і робила. Вона пригадала його улюблені страви і готувала їх для нього. Вона з'ясувала, чим він цікавиться, і намагалася говорити з ним саме про це. Вона також «вжила заходів» щодо своєї зовнішності і завжди гарно виглядала, коли він ввечері повертався додому. І передусім вона ніколи не вимагала від нього, щоб він залишився вдома, навіть коли знала, що він, можливо, йде до іншої жінки. Вона навчилася щораз майстерніше висловлювати йому своє захоплення і почала робити йому маленькі послуги, які, як вона думала, приносять йому радість. Спочатку він відхиляв її намагання і говорив, що вона лише марнує час. Але вона не здавалася.

Через три місяці її чоловік покинув ту жінку, бо його дружина дуже змінилася. Він сказав, що раптом відкрив у ній красу, яку раніше ніколи не помічав - внутрішню красу, над якою вона так старанно працювала. Її зацікавлення чоловіком і розуміння його потреб «затінили» все те, що могла запропонувати інша жінка.

Для роздумів

Застосуйте свій особливий жіночий дар - покірливість. Чи вас колись доводили до того, що ви втрачали контроль над собою?

8. ЩО ВИ МОЖЕТЕ ЗРОБИТИ, ЩОБ ЧОЛОВІК ЗАВЖДИ УВАЖНО ВИСЛУХОВУВАВ ВАС

*«Жінку цнотливу - хто її знайде? Ціна її вища над перлини!»
(Прим. 31, 10)*

Нещодавно, коли я летів літаком, пілот повідомив, що на борту є музична група, яка радо заспіває кожному пасажирові, який нещодавно святкував свій День народження. Коли музична частина була завершена, я запитав, чи можна було б порозмовляти з одруженими членами групи, бо саме тоді я працював над збором матеріалу для своєї книжки. Вони охоче погодилися, і я мав можливість протягом години розмовляти з двома жінками. Одна з них була одружена лише рік, друга - три. Обидві були дуже говіркі, інтелігентні та привабливі.

На самому початку я запитав, що було найбільшим розчаруванням за час їхнього шлюбу. Їхня відповідь? Обидві сказали, що майже нереально здобути абсолютну увагу чоловіка, за винятком випадків, коли йому це вигідно.

Мене не здивувало, що відповіді обох жінок були однакові. Так само відповіли сотні інших жінок, молодих і старших, привабливих і не дуже. Здається, неухважність чоловіка є причиною скарг для всіх жінок. Обидві ці жінки сказали, що вони вже втратили надію щось змінити у своєму подружньому житті. Вони змирилися із ситуацією, яку суспільство сприймає як «нормальну».

Вона не є «нормальною», її можна змінити. Незалежно від того, як виглядає ваша ситуація, є щонайменше чотири способи, як здобути постійну і нероздільну увагу вашого чоловіка. Обидві жінки були здивовані, почувши, що чоловіка можна «примусити» бути уважним. Ви також можете зважитися і перевірити названі нижче принципи на практиці, і тоді самі переконаєтеся, наскільки вони успішні.

Ваше «випромінення» має приваблювати чоловіка

У моєму батькові було щось, що тягнуло мене до нього, наче магніт. Після школи я біг в його магазин залізо-скоб'яних товарів замість того, щоб залишитися разом зі своїми друзями.

Що ж мене так приваблювало в батькові? Чому я йшов до нього, а не проводив свій час за улюбленими заняттями?

Як тільки я переступав поріг його магазину, він аж світився від радості. Його очі блищали, сяяли, вираз обличчя свідчив, який він щасливий бачити мене. Несподівано для мене він виголошував: «Подивіться всі: це мій син». Мені це особливо подобалося. І хоч я тоді не розумів, але все це дивовижним чином було причиною його зовнішньої привабливості.

Наше спілкування на 93% відбувалося без слів. Адже найчастіше приваблює або відштовхує невербальне спілкування.

Коли чоловік повертається додому, а ви зустрічаєте його з кислим обличчям або словами: «А, то ти прийшов», - то це, звичайно, відштовхує. Дивлячись на нього, ви повинні світитися від радості, і це особливо має відображатися у виразі обличчя і вашій інтонації. Це «випромінення» впливає з внутрішнього усвідомлення його вартості. Коли я повертаюся додому, Норма завжди випромінює радість, і тому я охоче проводжу свій час разом з нею, уважно вислуховую її. Коли вона, заторкнувши якусь тему, «світиться», я починаю розгортати цю тему; я охоче слухаю, що вона говорить, і цікавлюся її думками і потребами.

Чоловіка буде приваблювати позитивне ставлення дружини (1 Пт. 3, 1-2).

Студенти-психологи вивчали, який вплив має аура людини під час розмови. Коли професор закінчив лекцію, вони вирішили провести один експеримент. Кожного разу, коли викладач

підходив до батареї, вони виглядали особливо уважними: намагалися правильно сидіти, мати розумний вираз обличчя, старанно записувати, бути якомога зацікавленими, але «палки не перегинали». Коли ж професор відходив від батареї, їхнє зацікавлення зменшувалося: вони дозволяли собі байдужі погляди і відкидалися на спинку стільців. Їхній експеримент був приголомшливим доказом дії «випромінювання». Через кілька тижнів професор читав лекції лише спершись на батарею.

Коли я ще був студентом коледжу, то сам хотів провести такого роду експеримент. Я попросив свою десятилітню племінницю Деббі скласти сто речень, вживаючи займенники «він», «вона», «воно», «ми», «вони», «я». Перед тим я постановив собі, що коли вона вживатиме займенник «він», мій вираз обличчя світлішатиме, інтонація пом'якшуватиметься. Кожного разу, коли вона вживала інші займенники, я відкидався на спинку крісла, мій погляд був порожній, і я щось байдуже бурмотів собі під ніс.

Десь приблизно на 50-му реченні Деббі почала використовувати займенник «він» у кожному реченні, і так було до самого кінця. Деббі не знала, навіщо це мені потрібно; вона думала, що я просто перевіряю її знання з синтаксису. Вона не усвідомлювала того, що так часто вживає займенник «він».

Потім я завжди використовував метод «випромінювання», щоб показати, що я справді зацікавлений тим, про що говорять інші. Я також виявив, що моє позитивне невербальне спілкування сприяє тому, що сказане мною цікавить інших.

Хочу порадити вам використати цей метод, щоб показати чоловікові, що він важливий для вас. Це має неоціненне значення для налагодження щирих, люб'язних стосунків.

Дізнайтеся більше про його зацікавлення і професію

Для багатьох чоловіків хобі є пристрастю, яка цілковито їх поглинає. Вони живуть лише своїми хобі чи своєю професією і не думають ні про що інше. Одна жінка розповідала, що хотіла зробити свої стосунки з чоловіком глибшими, щирішими, але нічого не знала про обидва його хобі - полювання і риболовлю. Вона вирішила, що єдина можливість познайомитися з його хобі - це самій захопитися полюванням і рибальством. Насправді вона не мала бажання ні полювати, ні вудити рибу, але вона мала бажання поглибити їхні стосунки.

Спочатку вона попросила, щоб він навчив її користуватися рушницею. Вона багато годин проводила на стрільбищі, вправляючись у своїй майстерності. Наступним пунктом в її списку був виїзд на риболовлю, який через брак досвіду завдав їй чимало переживань. Після цього вона вчилася закидувати вудочку на подвір'ї, і чим краще це в неї виходило, тим більше задоволення приносило їй це захоплення. На початку цих «тренувань» були хвилини розчарування, і вона навіть думала, що ця ідея - марна трата часу. Але вона вистояла. Зараз вона є відмінним стрільком і має багато задоволення від походів разом з чоловіком на риболовлю і полювання. Спільне захоплення не лише зблизило їх - завдяки цьому в них з'явилося спільне коло зацікавлень, яке часто стає темою їх розмов. І зараз їй набагато легше здобути його абсолютну увагу: вона розпочинає розмову про полювання чи рибальство, а завершує іншими темами.

Якщо ви вважаєте, що у вашого чоловіка недостатньо часу, щоб ознайомити вас з одним із своїх вподобань, то ви не повинні «впадати у відчай». Постарайтеся роздобути необхідну вам інформацію з інших джерел.

Своїми навичками ви потім зможете здивувати чоловіка. Якщо ви розкажете йому про свій намір, то він, напевно, не повірить, що вам це до снаги. Можливо, він навіть спробує відмовити вас від цієї ідеї.

Майже кожен чоловік цікавиться спортом, активно чи пасивно. Спробуйте зацікавитися тим видом спорту, якому надає перевагу ваш чоловік, дивлячись телевізійні програми. Спочатку це буде для вас дуже нецікаво, але якщо ви ознайомитеся з правилами гри, технікою, то спорт почне вам навіть подобатися. Так само, як і чоловік, уважно стежите за тим, що відбувається на екрані, у

протилежному разі ваша присутність буде лише дратувати його. Якщо він дивиться футбольний матч, а ви сидите біля нього зі спицями і клубком ниток, то цілком імовірно, що він лише насміхатиметься з вас. Коли це стосується його, то зацікавлення, позбавлене абсолютної уваги, не є зацікавленням. Чим більше ви дізнаєтеся про приватне життя спортсменів, тим більшим буде ваше зацікавлення.

Як уже зазначалося, кожному чоловікові потрібно, щоб ним захоплювалися. Оскільки більшу половину дня він проводить на роботі, то він ототожнює себе зі своєю професією; вона є для нього тим, чим для вас є дім, сім'я чи, можливо, ваша професія. Якщо ви не будете виявляти зацікавлення до його професії, то він вважатиме, що ви не захоплюєтеся ним. Тому важливо, щоб ви знали про те, чим він займається, і тоді це викличе у вас справжній інтерес. Звичайно, ви не можете за один день пізнати все про його професію, це потребує часу.

Одна жінка розповіла, що вона вважала професію свого чоловіка, який працював водієм далеких рейсів, непривабливою. У неї був стереотип, що всі ці водії грубі, невиховані, брудні і легковажні. І хоч вона ніколи не говорила про них чогось негативного, та її невербальна поведінка виражала ці погляди. Поступово чоловік втратив інтерес до неї і не бажав проводити з нею свій вільний час.

Я вказав їй на необхідність ближче познайомитися з цією професією і подумати, яку неоціненно велику роботу виконують водії далеких рейсів. Я переконав її, що практично жодна галузь промисловості не обійшлася би без їхніх послуг, а страйк водіїв далеких рейсів міг би паралізувати роботу багатьох сфер нашого суспільства. І, звичайно, я розповів їй, як часто ці водії допомагають нам, коли трапляється аварія і ми не можемо зарадити собі.

Я запропонував їй розпочати з того, що вона розпитає свого чоловіка, які вантажі він возить; з якими людьми зустрічається; які проблеми у нього виникають. Протягом місяця в неї сформувалося нове уявлення про необхідність і важливість цієї професії.

Застосовуйте принцип солі

Ви вже ознайомилися з принципом солі в п'ятому Розділі. Якщо вам щось не зрозуміло, то було б добре ще раз переглянути його перед тим, як ви продовжите читати.

Без сумніву, принцип солі - найефективніший спосіб здобуття абсолютної уваги вашого чоловіка. І хоч спочатку треба трохи повправлятися, та, оволодівши технікою, ви завжди зможете здобути увагу вашого чоловіка, навіть якщо він і знатиме про це. Не забувайте при цьому про лагідність, привітність, щирість. Якщо у вашій поведінці, у голосі спостерігатимуться нотки зарозумілості, зверхності, то чоловіка лише дратуватиме, що ви пробуджуєте в ньому допитливість. Він вважатиме, що ви застосовуєте зброю, особливо ж коли він зацікавився, а ви відштовхуєте його своїм зауваженням: «Я скажу тобі це пізніше, коли ти будеш позитивно налаштований». Це найкращий спосіб перешкодити дії принципу солі.

Якщо правильно застосувати цей принцип, то він спрацює навіть тоді, коли хтось поспішає чи зайнятий іншими справами. Щоб викликати в чоловіка зацікавлення, ви не мусите чекати, поки він звільниться від роботи чи в нього минеться поганий настрій. Використайте все, що ви можете: «солені» запитання, привітний вираз обличчя, ніжний голос.

Навчіть свого чоловіка слухати вас

Сподіваюся, тепер стало цілком зрозумілим: більшість чоловіків не розуміють своїх дружин. Оскільки ви найкраще знаєте свої потреби, то будете найкращим вчителем для свого чоловіка. Ви повинні його навчити, ЧОМУ і ЯК він має слухати. Спочатку поясніть, чому для вас важливо, щоб він уважно слухав вас. Адже «старанна» або «чудова» жінка в Приповідках 31,10 названа так тому, що вміла переконувати і впливати на інших. Переконання породжує вплив. Якщо ви в чомусь переконані, наприклад, у важливості кращих стосунків, то це видно з вашого обличчя.

Поясніть йому, що ви відчуваєтеся неважливою, незначною, якщо він слухає вас не уважно. А це, у свою чергу, відбиває у вас бажання задовільнити його потреби. Розтлумачте йому протилежну ситуацію: якщо він уважно слухає вас, ви відчуваєтеся впевненою і у вас виникає бажання присвятити себе його потребам. Можливо, щоб він зрозумів, вам доведеться пояснювати це декілька разів. Але використовуйте кожну можливість, щоб пробудити у нього зацікавлення.

Крім того, ви повинні продемонструвати йому, що означає «уважно слухати». Поговоріть з ним про невербальні засоби комунікації. Якщо він навчиться по очах чи за виразом обличчя розуміти ваші почуття, то покращиться не лише ваше спілкування, а й ваші стосунки. Легко натякніть йому, що вам недостатньо, коли він слухає одним вухом, і що ви не хочете конкурувати з його роботою, спортом і телевізором.

Будьте обережні, щоб ваша розмова не перейшла в сварку. Використайте свою інтуїцію і навчіться уникати тем, слів, поведінки, які могли б спричинити сварку. Деякі жінки зізнаються, що увагу чоловіка вони можуть здобути лише через сварку. На жаль, це не є та увага, яка служить зміцненню стосунків. Розмова повинна відбуватися якомога спокійніше і приємніше.

Дуже важливо навчитися здобувати повну увагу чоловіка. Але оволодіння його увагою не повинно стати самоціллю. Це швидше має бути засіб, з допомогою якого ви можете відкрити у ваших стосунках неznані можливості.

Про одну з них мова йтиме в дев'ятому розділі: як ви можете допомогти чоловікові зрозуміти ваші емоційні потреби і романтичні мрії.

Для роздумів

Чому жінка, яку описують Приповідки 31,10, мала таку шану, повагу у свого чоловіка? Перелічіть 10 притаманних їй властивостей.

9. ЩО ВИ МОЖЕТЕ ЗРОБИТИ, ЩОБ ЧОЛОВІК БУВ ЧУЙНИМ ДО ВАШИХ ЕМОЦІЙНИХ ПОТРЕБ І РОМАНТИЧНИХ МРІЙ

*«Цнотлива жінка - вінець для свого чоловіка, а безсоромна - немов гниль у його кістках»
(Прим. 12, 4)*

Більшість жінок дає дуже коротке і просте визначення для романтики і ніжності: «маленькі приємності». Чи ви колись намагалися пояснити своєму чоловікові, що означають ці маленькі приємності? Одна жінка розповіла: «Мій чоловік думає, що він робить мені велику послугу, коли купує новий тостер. Але мені набагато важливіше, щоб він вранці потримав мою долоню у своїх руках, поцілував мене в щічку чи сказав мені щось особливе».

Жінка настільки ототожнює себе з домом, буденною роботою, що може втратити свою ідентичність як особистість. Тому вона має глибоку потребу піднятися над цією рутиною і бути коханою. Жодна жінка не хоче бути лише дружиною, кухарем, прибиральницею, прачкою, домашнім водієм. Недостатньо, щоб сім'я цінувала її лише за виконану роботу. Вона хоче, щоб чоловік любив її незалежно від ролі, яку вона виконує; любив за те, що вона є, а не за те, що вона робить. Якщо він зрозуміє ваші емоційні потреби і бажання, то зможе скористатися своєю фантазією, щоб робити для вас ці «маленькі приємності». У книзі «Пізнай свою дружину» ми конкретніше зупинимося на цій темі.

Ви допоможете своєму чоловікові здобути ці знання, якщо виховате у собі такі три риси:

1. Сійте зерно любові.
2. Поясніть свої особисті потреби і бажання.
3. Демонструйте вдячність, не сподіваючись на більше.

Сійте зерно любові

«Що хто посіє, те й жатиме» (Гал. 6, 7). Звичайно, ви чули це вже сотні разів, але незважаючи ні на що, цей принцип залишається актуальним і через тисячі років. Якщо ви невиховані і сварливі, то саме так до вас ставитимуться й інші. Якщо ж ви уважні і покірні, то людям буде важко обходитися з вами інакше. Якщо ви виявите потреби свого чоловіка і будете намагатися задовільнити їх, то так чи інакше він помітить ваші намагання і оцінить їх. А це, у свою чергу, викличе в нього бажання поглибити ваші стосунки. Якщо ви почнете сіяти зерно любові до свого чоловіка і турботи про нього, то через деякий час ви пожинатимете його любов і повагу.

Пізнайте індивідуальні потреби свого чоловіка

Деякі жінки вважають, що вони все знатимуть про потреби свого чоловіка, навіть не розпитуючи про них. Але я ще не зустрічав жодного чоловіка, який міг би сказати, що дружина все про нього знає.

Навіть смішно, коли зустрічаємо жінку, що все знає про свого чоловіка. Вона має якісь свої переконання, коли говорить: «Я точно знаю, чому він так робить» або «Я знаю його як свої 5 пальців». Але часто достатньо кількох запитань і виявляється, що «обізнана» дружина знає про свого чоловіка набагато менше, ніж вона думала. Багато подружніх пар, які живуть у шлюбі вже довгий час, мають насправді дуже поверхові стосунки. На жаль, така ситуація не виняток, а правило.

Покінчіть з поверховістю і пізнайте індивідуальність свого партнера. Хоч ваш чоловік має багато спільного з іншими чоловіками, та все-таки він - неповторна особистість. Він відрізняється від інших своїм темпераментом, характером, дитинством і молодістю, сім'єю, походженням,

талантом, метою і бажаннями, успіхами і порадами, розчаруваннями і комплексами.

Ви повинні розпрощатися із стереотипом, що він такий, як усі чоловіки, така собі звичайна посередність. Виявивши ХТО він і ЩО він відчуває, ви вкложите одну з найприбутковіших інвестицій всього вашого життя. Ви могли б якось запитати його: «Що для тебе як чоловіка справді важливе?» Уважно слухайте, коли він розповідає про свої найглибші переживання. Ви можете собі занотувати, про що він говорив, і час від часу повертатися до цієї розмови. Спробуйте виявити, що його вражає і розчаровує. Іншими словами, справді пізнайте свого чоловіка.

Наступний крок: зосередьтеся на потребах, які є спільними для всіх чоловіків. Але пам'ятайте, що ви не повинні стригти свого чоловіка під одну мірку з усіма.

Потреби, спільні для всіх чоловіків

Чоловіки хочуть бути коханими

Якби ваш чоловік хотів жити сам, то він би не одружувався з вами. Для кожного чоловіка важливо знати, що десь на світі є хтось, хто піклується про нього. Він мусить відчувати щирість і тепло, які йому дарує інша людина. Він потребує знати, що має відданого, щирого друга, який любить його незалежно від обставин. Так само, як і вам, йому потрібне свідчення справжнього кохання. Тому поважного віку жінки повинні навчити молодих любити своїх чоловіків (Тит. 2, 4).

Справжнє кохання - це щось більше, ніж просто почуття, воно триває упродовж всього життя. Воно є зобов'язанням безумовного служіння коханій людині. Воно означає: «Що б не сталося, як би ти зі мною не поведився, я поєднана з тобою». Справжнє кохання не залежить від почуттів і обставин. Воно використовує кожну мить, щоб подарувати радість коханій людині. Якщо ви справді хочете, щоб ваш шлюб був таким, як ви мріяли, то вже зараз повинні почати виявляти безумовну любов, яка є фундаментом для щасливого шлюбу.

Можливо, виявляючи справжнє кохання, ви не відчуєте романтичних почуттів. Але не розчаровуйтеся. Я вам обіцяю: якщо ваші слова і вчинки будуть виявом справжнього кохання, то з'являться і почуття. А романтичне кохання, яке ви колись відчували до свого чоловіка, знову повернеться. Помилковою є думка, що ми завжди повинні відчувати справжнє кохання. Почуття змінні: вони приходять і відходять. А любов є незмінним зобов'язанням. Ваш чоловік повинен відчувати, що ви безумовно сприймаєте його як особу, що ви шануєте його думку, незалежно від того, як він її формулює; що ви сприймаєте його таким, як він є, незважаючи на його дратівливі звички. Він повинен знати, що ви уважно слухаєте Його і надаєте значення його словам і вчинкам.

Чоловіки хочуть, щоб ними захоплювалися

Майже все, що роблять чоловіки, спрямоване на те, щоб ними захоплювалися інші. Їх приваблюють ті, хто любить їх і захоплюється ними, і саме ви можете стати цією особою, демонструючи чоловікові своє зацікавлення, виявляючи інтерес до того, чому він прийняв таке, а не інакше рішення.

Використовуйте кожну можливість, щоб виявити йому своє захоплення. Коли він зазнав поразки, не демонструйте свого невдоволення. Виявіть йому свою увагу, спокійно вислухайте, розрадьте. Якщо ви вразили його почуття, визнайте, що ви були несправедливі, і попросіть у нього пробачення. Якщо він зробив пропозицію, на яку ви не погоджуєтесь, не треба відразу вибухати в пориві гніву. Він потребує довіри і впевненості, що ви не реагуватимете на його пропозиції негативно. Поводьтеся так, щоб він міг подарувати вам те саме довір'я, яке ви маєте до стільця, на якому сидите, довір'я, яке допоможе йому знайти біля вас спокій.

Чоловіки хочуть, щоб їх розуміли і визнавали

Ви не можете цього приховувати. Ваш чоловік одразу це відчує. Я маю на увазі ту каверзну думку, яку ви, можливо, плекаєте ще від весілля: «Якогось дня я його зраджу». Мені шкода, але з таким підходом ви, напевно, ніколи цього не зробите. Продемонструйте, що ви сприймаєте його таким, яким він є. Я не хочу сказати, що його дратівливу поведінку ви повинні сприймати без надії на покращення. Лише підтвердіть той факт, що вашому чоловікові якимось дивовижним способом треба вказати, як він повинен задовільняти ваші потреби. Не забувайте, що ви маєте його вчити, а він - вчитися. Отже, якщо ви їдете в одному поїзді, то ви не можете вимагати, щоб він приїхав до пункту призначення швидше, ніж ви.

Чоловіки хочуть знати, що їхня порада цінна

Якщо в наведених ситуаціях ви чинитимете так, як передбачає права колонка, то ви засвідчуєте своєму чоловікові, що ви рахуетесь з його порадами.

<i>Ви ігноруєте його пораду, якщо ви:</i>	<i>Ви сприймаєте його пораду, якщо ви:</i>
- читаєте газету або шиєте, коли він говорить;	- покидаєте всі свої справи і уважно слухаєте його;
- розгублено кліпаєте очима;	- дивитесь на нього сповненим розумінням поглядом;
- позіхаєте;	- використовуєте позитивні аспекти його поради;
- критикуєте, не вислухавши його до кінця;	- даєте йому можливість висловитися;
- хочете мати заключне слово.	- дякуєте йому, що він знайшов час і розрадив вас.

Чоловіки хочуть бути визнаними

Можливо, ваш чоловік вважає, що його найбільша турбота про сім'ю полягає у фінансовому забезпеченні. Найкращий спосіб продемонструвати йому визнання - бути вдячною за надійність і матеріальну стабільність, яку він вам забезпечує. Навіть якщо і ви вносите якусь суму в сімейний бюджет, дуже важливо, щоб ви були вдячні йому за фінансове забезпечення.

Поряд з матеріальним забезпеченням, турбота вашого чоловіка може виявлятися в багатьох «дрібничках». Можливо, він піклується про ваш автомобіль або два рази на тиждень виносить сміття. Пригадайте всі ті дрібнички, які він робить, щоб зекономити ваш час і зусилля. Будьте йому вдячні за це. Якщо в нього буде відчуття, що він турбується про «великі і малі потреби» своєї сім'ї, то зросте його самоповага. Якщо дружина визнаватиме свого чоловіка, то його почуття любові до неї буде набагато глибшим.

Поясніть йому свої власні потреби і бажання

Складіть список своїх потреб і бажань, які повинен виконати ваш чоловік. Поділіть їх на чотири групи: емоційні, фізичні, духовні і душевні. Можливо, в одній групі буде надзвичайно велика кількість бажань, а в іншій - лише кілька. Але обґрунтуйте свої почуття, щоб список був повним. Потім виберіть лише важливі потреби, щоб список не виглядав надмірним.

Обговоріть всі ці потреби зі своїм чоловіком, але кожен раз лише якусь одну. Можливо, вашому чоловікові буде важко зрозуміти ваші потреби, тоді вам необхідно поговорити з ним про відмінності між чоловіком і жінкою в емоційному плані. Ви повинні вибрати правильну позицію.

Якщо ви прагнете здобути його розуміння, то повинні уникнути самоспівчуття, ревнощів і голосінь. Це відштовхує кожного, особливо ж чоловіка.

Зрештою, застосуйте «принцип солі», де це можливо. Використовуйте свої творчі можливості, виберіть влучний момент, щоб завести мову про свої потреби. Наприклад, можна написати чоловікові листа, в якому ви поясните йому свої найглибші переживання. При цьому не вартує вказувати на помилки з його боку; лише поясніть, що ви відчуваєте. Нехай він прочитає цього листа, коли сам захоче. Потурбуйтеся, щоб це було в спокійній атмосфері.

Неправильний метод

Одна жінка розповіла, що вона цілком розчарувалася, бо чоловік не виявляв до неї інтересу. Для роботи, друзів і улюблених занять у нього було достатньо часу і зацікавлення, а для неї і дітей - бракувало. Вона багато і довго розповідала, як намагалася змінити його. Але нічого не допомагало. Коли я потім поговорив про це з її чоловіком, то виявилось, що вона постійно вказувала йому на недоліки. Він сказав, що вона наче спеціально вибирала найбільш невдалий момент, щоб поговорити про свої потреби: «Саме тоді, коли я хотів відпочити».

Найгірше те, що вона завжди виступала одночасно як суддя, адвокат і прокурор. Саме коли він повертався додому, коли лягав спати, коли збирався «відключитися», вона починала скаржитися і звинувачувати.

Поступово я зрозумів, що вона втілювала в собі те, що я називаю «сварливою натурою» - особою, яка за будь-яку ціну прагне добитися свого. Вона завжди заганяла його в «глухий кут», намагаючись пояснити йому свій погляд.

Біблія описує вплив сварливої жінки. Адже ліпше сидіти в землі пустинній, в кутку на покрівлі, ніж із жінкою сварливою в спільній хаті; постійне капання в дощову погоду і сварлива жінка - одне на одного схожі (Прип. 21, 19; 25, 24; 27, 15).

Які влучні порівняння. Звички цієї жінки були такі набридливі, як постійне протікання зіпсованого водопровідного крану. Її сварливість нагадувала сонце, яке виснажує подорожнього в пустелі. Як би не крутився її чоловік, він не міг уникнути цього. Він не знаходив оазису спокою, бо вона постійно вказувала йому на його недоліки, її поведінка загнала його «в кут на покрівлі», бо в іншому місці він не міг сховатися.

Хочете знати, що примусило його спуститися з покрівлі? Його дружина позбулася своєї сварливої натури. Сьогодні вона вважає його прекрасним чоловіком, який так задовільняє її потреби, що вона не уявляла цього в найсміливіших мріях.

Пояснити свої почуття і потреби не означає виставити претензії. Одне подружжя, яке постійно сварилося, вирішило протягом тижня записувати на карточці те, чим кожен з них був незадоволений. Кожного разу, коли один чимось дратував іншого, вони записували це. Ці записки зі скаргами вони клали в дві коробочки; на одній було написано «він», на другій «вона». В кінці тижня вони мали відкрити ці коробочки. Вона мала читати його «скарги», а він - її.

Ось і настала субота. Він першим відкрив коробочку і одну за одною почав читати маленькі записки. В його очах відобразилися біль і розчарування в собі, коли він читав її скарги. «Вже півроку ти обіцяєш відремонтувати двері, але дотепер не зробив цього». «Ти ніколи не кладеш свої шкарпетки до брудної білизни», «Я не можу постійно прибирати за тобою». Він був глибоко вражений, що такими дрібницями він завдає болю своїй дружині. Настала її черга. Вона відкрила свою коробочку і витягнула першу записку. Їй перехопило дух, коли вона читала її. Друга записка примусила її заплакати. Вона витягнула наступні три, переглянула їх і гірко розплакалася. У кожній записці було: «я тебе кохаю», «я тебе кохаю», «я тебе кохаю».

Можливо, ви, як і багато інших жінок, піддалися помилковій думці, що ваші скарги перетворюють вашу «половинку» у зразкового чоловіка. Але наведений приклад переконливо свідчить, що безумовна любов і ніжність, а не скарги, здатні перетворити вередливого супротивника у щирого, люблячого партнера.

Дуже важливо, щоб ви висловили свої почуття словами. Одна жінка зворушила серце свого чоловіка маленьким листом, якого вона йому написала. Він цілковито змінив свій робочий день, щоб присвятити їй більше часу. Лист звучав: «Багато днів я відчуваю себе маленьким блискучим червоненьким яблучком, яке лежить зі самого верху в ящику. Кожного дня ти приходиш і береш якесь, але ніколи не вибираєш мене. Твоя рука проходить повз мене, інколи ти навіть береш мене в руки, але кожного разу вибираєш якесь інше. В мені росте маленький черв'як, і я з кожним днем втрачаю свою привабливість. Я чекаю того дня, коли ти вибереш мене».

Демонструйте вдячність, не сподіваючись на більше

Недавно я отримав від своєї дружини поштову листівку. Вона писала, що кохає мене, що наше подружнє життя з кожним роком стає щораз досконалішим і що вона дякує мені за моє ставлення до неї. У цій листівці не було жодних натяків на приховані сподівання. Вона ні про що мене не просила, але я захотів зробити для неї дуже багато.

Упродовж багатьох років Нормина позиція невимагання надихала мене на те, щоб я використовував свою фантазію і всілякими способами засвідчував їй свою любов. А розпочалося все в перші роки нашого подружнього життя зі старих меблів. Норма не могла більше бачити наші старі меблі. Вона місяцями наполягала, щоб ми купили нові. «Гарі, це просто жахливо. Мені соромно, коли приходять наші друзі. Будь-ласка, давай купимо нові».

Я відчувався рабом її сподівань. «Що б я не зробив, вона все одно буде незадоволеною», - думав я. «Доки вона буде так поводитися, я не куплю нових меблів!» Який зарозумілий я тоді був.

Одного дня мене вразила думка. Вже майже цілий рік вона не згадує про меблі. Вона не зробила навіть найменшого натяку на це. У всіх своїх сподіваннях вона поклалася на Господа (Пс. 62, 1-2). Вона почала більше уваги приділяти своєму внутрішньому світові. З тієї миті я був готовий зробити для неї все, що завгодно. Я настільки був вдячний їй за це нове ставлення, що запитав, скільки грошей ВОНА хоче зняти з нашого рахунку на купівлю нових меблів. Потім ми разом пішли в меблевий магазин і купили нову канапу, лампу, стіл, крісла...

Нормині скарги нічого не дали, але своїм терпінням і позицією невимагання вона добилася всього. Ми визнали для своєї сім'ї, що деякі фактори дуже сприяють тому, що ми змінюємося в позитивному напрямку: треба сказати, яких змін ми чекаємо; треба використовувати найменшу можливість, щоб досягти цих змін; треба продемонструвати, що ми любимо і сприймаємо інших такими, якими вони є.

Для роздумів

Прочитайте 1 Пт. 3,1-6.

Напишіть своє розуміння дефініції «захоплення». Обдумайте практичні можливості виявити цього тижня свою вдячність.

Порівняйте також 1 Сол. 5, 18.

10. ЩО ВИ МОЖЕТЕ ЗРОБИТИ, ЩОБ ЧОЛОВІК РОЗРАДЖУВАВ І РОЗУМІВ ВАС, А НЕ ПОВЧАВ І КРИТИКУВАВ

*«Нарешті, всі ви будьте однієї думки, співчутливі, братолюбні, милосердні, смиренні. Не платіть злом за зло чи лайкою за лайку, а, навпаки, благословляйте...»
(1 Пт. 3, 8-9)*

Це трапилося посеред зими. Лоїс здавалося, що вона тижнями не виходила з дому. І ось її запросили на обід - трапилася нагода «вийти на люди». Вона сіла в авто, повернула ключ запалення і, на превеликий жаль, зрозуміла, що акумулятор розряджений. Вона усвідомила, що її наміри зазнали поразки, і почала шукати в кишені ключі від будинку. І раптом вона пригадала, що залишила ключі в будинку. Це справді був нещасливий день. Вона не могла поїхати на обід, не могла зайти до квартири, їхніх сусідів не було вдома і поблизу не було телефону. Їй нічого не залишалося, як у цей тріскучий мороз шукати телефонну будку. На вулиці її впізнав один студент і запропонував свою допомогу. Вона вирішила поїхати на роботу до свого чоловіка. Вона була розчарована, пригнічена і тому сподівалася, що чоловік розрадить її.

Поведінка чоловіка - злий, нервовий. Він просто не міг повірити, що вона захлопнула двері. І зараз у неї ще вистачило сміливості прийти до нього в офіс і переривати йому робочий день! Щоб таке більше не повторилося, він не рахувався зі словами. Звичайно, ця поведінка привела до того, що Лоїс почувала себе ще більше пригніченою і розчарованою.

Чому чоловікам легше повчати своїх жінок, ніж втішати? Якби ви могли опинитися на місці чоловіка, то ви б переконалися, що коли він знервований, розгніваний, то шукає логічного пояснення своїм почуттям. Детально проаналізувавши проблему, він відчуває себе впевненішим. Виною того, що він так реагує на ваші проблеми, є «логічність». В принципі, він вважає, що може вирішити вашу проблему словами. Але для зміцнення ваших стосунків необхідно, щоб він навчився втішати вас. Ви не повинні почуватися винною через те, що потребуєте на когось «спертися». Це не є знаком слабкості, як це вважають деякі люди. Це є складовою нашої людської природи. Всі ми час від часу потребуємо когось, на кого могли б спертися. Я думаю, ви можете зробити щонайменше три речі, щоб чоловік зрозумів вашу потребу в щирій розраді.

Радісно реагуйте на кожну його спробу втішити вас

Перший крок полягає в тому, що ви з радістю сприймаєте кожну, навіть найменшу спробу втішити вас. Це називається «позитивне посилення». Цим ви засвідчуєте, наскільки для вас важливе його розуміння. Звичайно, ви не повинні сяяти від щастя, коли він втішає вас. Можливо, ви не забудете зробити для нього щось особливе - через день чи навіть через тиждень. Нехай це буде святковий обід, або романтична ніч, або любовний лист, який ви несподівано покладете в його папку. Якщо вам щось особливо подобається в його манері втішати вас, скажіть йому про це. Що б ви не робили, демонструючи йому своє визнання, постарайтеся, щоб він розумів, що ваша вдячність є відповіддю на його розраду. Для нього так само важливо навчитися втішати, як для вас - бути втішеною. Це має вплив на його настрій і ставлення до себе (Йо. 15, 11; Кол. 3, 12-15).

Дуже важливо, щоб ви ніколи не ставилися зверхньо чи зневажливо до спроб чоловіка розрадити вас. Навіть якщо ці спроби недостатні, ви, замість того, щоб наголошувати на його недоліках, повинні похвалити його за добрий намір. Навіть спроба - це вже крок у правильному напрямку. Ніколи не намагайтеся отримати його розраду, критикуючи його за те, що він цього не робить.

Уявіть собі, що ваш син потрапив у лікарню. Ви потребуєте когось, хто підтримав би вас. Ви дуже переживаєте, не можете взяти себе в руки, а ваш чоловік нічого не робить. Ви собі думаєте:

«Чому ти не обіймеш мене і не втішиш?» І раптом ви йому випалюєте: «Не стій так! Підійди і обними мене!» Так ви звертаєте увагу на його недоліки і ще більше поглиблюєте його страх і переживання за вашого сина. Як правило, в такій ситуації він почуватиме себе ще більше відчуженим.

Люди швидше реагують на позитивне ставлення, а не на критику і насмішки. Тому для ваших стосунків так важливо, щоб ви хвалили свого чоловіка, коли він намагається розрадити вас. Але це лише перший крок; ви можете зробити ще більше, щоб спонукати його бути уважним до вас.

Будьте для нього добрим прикладом

Вихідним пунктом другого кроку є принцип, про який ми говорили в попередньому розділі: що посієш, те й пожнеш. Найкращий спосіб продемонструвати чоловікові, як він має розрадити вас, - це навчитися поводитися з ним так, як він цього хоче, коли зазнав поразки. Будьте для нього добрим прикладом. Коли ви помітите, що в нього проблеми, що він невпевнений, запитайте про його почуття. Скажіть, що ви розумієте його. Якщо він скаже: «Не треба ставитися до мене, як до дитини», - спробуйте інший спосіб. Можливо, він вважає це занадто сентиментальним, коли ви обіймаєте його і втішаєте. У такому разі спробуйте зробити це словами, виразом обличчя. Якщо ви навчитесь втішати його так, як він цього прагне, то він позбудеться напруженості, невпевненості.

Для деяких чоловіків розрада означає, що в суперечці приймають їхню сторону. Коли Джон навчався в коледжі, його наречена розірвала заручини, бо хотіла одружитися з одним із його найкращих друзів. Тед, з яким він жив у кімнаті, був єдиним, хто виявив йому розраду. Він сказав йому зі співчуттям: «Джоне, я не знаю, що сталося, але я знаю, що в тебе проблеми. Якщо ти хочеш поговорити про це або якщо я можу чимось допомогти тобі, то скажи мені. Якщо ти не хочеш про це згадувати, а хочеш побути на самоті, то я чекатиму, поки тобі стане краще».

Джон був зворушений Тедовим співчуттям і розповів йому, що його колишня наречена хоче одружитися з його другом. «Я повинен побути зараз на самоті» - сказав він.

Коли Тед був у сусідній кімнаті, Джон чув, як він говорив своїй дівчині: «Твоя найкраща подруга заручилася з іншим типом. Як тобі це?»

Це була саме та розрада, яку потребував Джон. Його друг справді розумів, як він себе відчуває. Намагайтеся встановити, як ви найкраще можете розрадити свого чоловіка в скрутну хвилину.

Скажіть йому, як він повинен розрадити вас

Третій крок - ви навчаєте його, якої втіхи ви прагнете як жінка. Не забувайте, що він за своєю природою схильний сприймати ваші проблеми «логічно» - так, щоб це не повторилося в майбутньому. У книжці «Пізнай свою дружину» ми детально розглянемо цю тему, але цілком можливо, що ви будете його найкращим учителем. Так чи інакше, він повинен навчитися втішати вас.

Можливо, ви ще пам'ятаєте розповідь про жінку, яку чоловік щоразу повчав, замість того, щоб розрадити. Вона чотири чи п'ять разів повторювала своєму чоловікові: «Перестань мені пояснювати, чому це сталося. Просто обійми мене». Нарешті він зрозумів це. Якби вона не була такою наполегливою, то він би ніколи і не навчився цього. Вони вже були дев'ять років одружені, коли вона почала пояснювати йому, якої розради вона прагне. І він навчився цього за кілька тижнів.

Одна жінка, яка покинула свого чоловіка, сказала: «Я навіть не припускаю думки, що повернуся до нього. Він найрізноманітнішими способами вражає мої почуття і ніколи не втішить мене, коли я цього потребую. Я просто не можу повернутися». Я запитав, чи вона готова навчити свого чоловіка втішати її. Вона здивовано подивилася на мене і запитала: «Як ви розумієте «навчити» його?»

«Коли ви пригнічені, розчаровані, якої поведінки ви чекаєте від нього?»

«Я хотіла б, щоб він обійняв мене і заспокоїв. Я хотіла б, щоб він сказав, що розуміє мене, або щонайменше спробував зробити це».

«Ну то чому ж ви не скажете йому про це?»

«Ви жартуєте! Він подумає, що я збожеволіла. І крім того, чому я повинна йому про це говорити? Він сам повинен це розуміти. Я б вважала себе ненормальною, розповідаючи йому про це».

Я трохи змінив свою тактику. «Чи він коли-небудь говорив вам: «Кохана, я не знаю, що ти чекаєш від мене, коли ти в пригніченому настрої. Що я повинен робити: плакати, цілувати тебе?» Її обличчя посвітлішало, і вона сказала: «Так, він багато разів говорив, що не знає, як має поводитися, що повинен робити чи говорити. Я навіть пригадую, як він одного разу сказав: «Скажи, що я маю зробити?» Але я завжди думала, що це саркастичні зауваження і вважала, що він сам повинен це знати. Я гадала, що коли скажу йому про це, то воно вже не матиме для мене ніякого значення. Ви справді думаете, що деякі чоловіки повинні вчитися цих маленьких дрібничок, наприклад, ніжно обіймати свою дружину?»

Звичайно, моя відповідь була «так». Багато чоловіків не можуть сказати ніжне слово, виявити своє щире співчуття, бо вони не вміють цього. Вони також не розуміють, який позитивний вплив це мало б на їхню дружину, та й вони самі почувалися б краще. Якби чоловіки зрозуміли, чому і як вони повинні втішати свою дружину, то могли б краще оцінити, яке велике значення це має для їхнього подружжя.

Впродовж більшої половини нашого подружнього життя моя дружина не могла розраховувати на мої втішання, коли допускалася якоїсь помилки. Як правило, я насміхався з неї або гнівався. Але врешті-решт вона почала говорити мені про свою потребу відчувати підтримку, розуміння, співчуття. Коли я почав розуміти, про що, власне, йдеться, то для моїх новонабутих знань настала хвилина випробування.

Однієї суботи, повернувшись з роботи, я помітив, що мій мікроавтобус стоїть перед гаражем - здавалося, нічого особливого. Але велика частина покрівлі гаража лежала на землі. Як і більшість чоловіків, я відразу подумав про гроші. Скільки коштуватиме ремонт? Мені хотілося побігти в будинок і насварити свою дружину за її неухважність.

Коли всі ці думки роїлися в моїй голові, я пригадав, що вона багато разів говорила, якого ставлення їй хочеться в критичний момент. Я підійшов до неї, обійняв її і сказав: «Я розумію, як ти відчуваєшся. Давай підемо в будинок і спокійно про це поговоримо».

Я ще деякий час тримав її в своїх обіймах, не промовивши жодного слова. Вона призналася, що страх перед моєю реакцією був такий самий, як під час аварії.

«Все добре, кохана, - сказав я. - Ми це все відремонтуємо. Не переживай!» Чим довше я тримав її в своїх обіймах, чим більше втішав її, тим краще було нам обом.

Коли ми вийшли, щоб оцінити втрати, виявилось, що все не так вже й погано, як здавалося на перший погляд. Покрівля не поламалася; частина, яка лежала на землі, легко відірвалася, наче частина конструктора. Все, що нам було потрібно, це кілька цвяхів і фарба. Через кілька хвилин прийшов наш товариш, який почув про аварію і приніс свої інструменти. За годину ми все повністю відремонтували.

Коли ми закінчили, я подумав: «Кілька годин тому я міг образити свою дружину, зіпсувати наші стосунки, обійшовшись з нею, як з ідіоткою, - і все це через дрібницю, що забрала годину роботи». Хоча я думав, що лише Норма потребує, щоб я ставився до неї з розумінням, але і сам я мав від цього велику користь. Її захоплення і увага до мене спонукали мене втішати її. Якщо ви даєте зрозуміти чоловікові, що відплатите йому за розраду своїм захопленням, то він це з радістю зробить для вас.

Для роздумів

Придумайте мінімум 3 критичні ситуації, в яких ви потребуватимете співчуття, розради. Обговоріть їх зі своїм чоловіком і детально поясніть йому, чого саме ви потребуєте в кожній ситуації.

11. ЩО ВИ ПОВИННІ РОБИТИ, ЩОБ ЧОЛОВІК СПРИЙМАВ ВАШІ ЗАУВАЖЕННЯ, НЕ ЗАЙМАЮЧИ ОБОРОННИХ ПОЗИЦІЙ

«Серце її мужа покладається на неї; йому не бракуватиме прибутку» (Прип. 31, 11)

«Ти приділяєш цьому дурному собаці більше уваги, ніж мені! - кричала Шейла своєму чоловікові. - Як дорослий чоловік може любити собаку більше, ніж свою дружину?» Упродовж років в її душі накопичувалася гіркота образи, відколи Білл взяв собі за звичку гратися з Пеппі, не встигнувши навіть привітатися з дружиною. Від гніву і болю вона втратила врешті самовладання. Це ще більше роздратувало Білла і знову спричинило сварку. У цьому розділі ви дізнаєтеся, як Шейла повинна була б висловлювати свої зауваження, щоб досягти бажаних результатів. Проаналізуйте наведених 7 думок і навчіться чинити так, щоб чоловік сприймав ваші зауваження не захищаючись і щоб вони не спричинили сварки. Потім випробуйте це на практиці. На вас чекає приємна несподіванка.

Метод «канапки»

Сформулюйте свої зауваження у вигляді двох похвальних висловлювань. Якщо ваш чоловік, наприклад, скаржиться, що ви витрачаєте занадто багато грошей на дитячий одяг, спробуйте застосувати метод «канапки». Спочатку хліб: «Коханий, я справді дуже вдячна, що ти так важко працюєш, щоб ми могли дозволити собі купувати гарні речі. Я знаю, як ти нас любиш». Потім ковбаса (ваше зауваження): «Інколи в мене виникає відчуття, що ти вважаєш, ніби я легковажно ставлюся до грошей і купую дітям більше, ніж вони насправді потребують. Я хочу, щоб ти знав, що я намагаюся бути економною і купую лише найнеобхідніше, на мою думку». А потім друга скибка хліба: «Але передусім ти повинен знати, що ми вдячні за твою працю, завдяки якій ми все це можемо мати. Ми говорили разом з дітьми, що ти чудовий батько і чоловік...» Як правило, апостол Павло, перш ніж висловити якусь науку, розпочинає свої послання з похвали. Послання до Филип'ян починається словами: «Дякую Богові моєму щоразу, коли вас згадаю» (Флп. 1, 3). Навіть люди, які завжди захищаються, більш прихильні до зауважень, висловлених у доброзичливій формі.

Хоч це належало до його обов'язків, один поліцейський завжди мав страх зупиняти водія, який перевищив швидкість, боячись наштотхнутися на ворожість з його боку. Він дуже страждав від цього, поки один старший колега не довірив йому свою таємницю: «Кожного разу, коли я когось зупиняю, я роблю щось дуже важливе. І саме це вберігає мене від негативних реакцій». Він з посмішкою наближався до порушника правил дорожнього руху і доброзичливо говорив водієві «Доброго ранку» чи «Добрий день», потім щиро цікавився: «Як у вас сьогодні справи?» Переважно водії відповідали, що у них був дуже важкий день. Так розповідаючи поліцейському про свої проблеми, вони забували про напругу і ставали привітними. І лише тоді поліцейський вимагав водійські права. Виписавши квитанцію на штраф, він так само привітно прощався. Молодий поліцейський спробував цей метод і пересвідчився, що він майже ніколи не підводив. Він може допомогти також вам і вашому чоловікові. Усміхніться до нього. Потім з'ясуйте, які в нього проблеми. Якщо ви виявили «болюче місце», то вам легше буде зрозуміти його поведінку і ви зможете швидше висловити конструктивну критику. Пам'ятайте, що «лагідна відповідь гасить гнів» (Прип. 15, 1). Чим більше ми покірливі і обережні, тим швидше інші сприймуть наші зауваження.

Зверніть особливу увагу на один аспект методу «канапки». Ви повинні час від часу хвалити свого чоловіка, не висловлюючи при цьому критики. Інакше він не зможе проковтнути вашої «канапки».

Метод складанок

Складанки неможливо скласти, якщо немає всіх деталей, і так само не можна розв'язати проблему, не знаючи всіх фактів. Іспанською складанки - «гомпреса-bezas», що означає «ламати собі голову». І саме це робитиме ваш чоловік, якщо ви не викладете йому всіх деталей.

Чим більше фактів про розбіжності думок між Нормою і мною я знаю, тим легше знайти однозначне розв'язання проблеми. Коли я дізнаюся щось про її почуття чи думки, то це лише частина загальної картини. Це ще не дає мені повного уявлення про увесь стан справ. Коли я ставлю їй запитання, штрих за штрихом вимальовуються контури цієї картини. Трапляється, що я намагаюся приєднати неправильні деталі, але вона відразу вказує мені на це. Інколи я намагаюся вгадати, як виглядає повна картина, однак з повною впевненістю про це можна сказати лише за наявності всіх деталей. Іноді загальна картина настільки проста, що ми запитуємо себе, чому ж відразу не здогадалися.

Ваш чоловік не зможе знайти рішення, якщо ви дасте йому лише уривки інформації і він змушений буде оперувати тільки ними. Але він знову ж таки не зможе зорієнтуватись у всіх фактах, якщо ви назвете йому їх одразу 500. Подавайте йому поступово окремі відомості, аж поки не поінформуйте про всі факти. Можна повідомити йому «голі» факти, і нехай він сам робить висновки. Якщо ви не змальовуватимете його поведінку у звинувачувальній формі, то ви будете здивовані, як легко він сприйматиме ваші зауваження. Можливо, йому потрібно тиждень, місяць, півроку чи більше часу. Це залежить від суті проблем, від вашого способу подавання йому окремих відомостей, а також від «якості» ваших стосунків. Метод «складанок» допоможе розв'язати особисті проблеми, дати пораду дітям, прийняти правильне рішення. Якщо є час, щоб зібрати всі факти, то будь-яку проблему можна розкласти «по поличках».

Замініть «Ти»-висловлювання на висловлювання «Я відчуваюся», «Мені здається»

«Ти»-висловлювання містить набагато більше звинувачення і критики, ніж ви хотіли б висловити; ви створюєте своєму чоловікові почуття провини. Спробуйте замінити «ти» на «я відчуваю». Пригадайте собі початок розділу, як Шейла звинувачувала Білла: «Ти приділяєш дурній собаці більше уваги...» її «ти»-висловлювання розлютило чоловіка і примусило «зайняти оборонні позиції», так що вони не змогли обговорити цієї проблеми. Якби вона сказала «я відчуваю», то це мало б цілком відмінний вплив. «Коханий, я знаю, ти не робиш це умисно, але я відчуваюся так, що Пеппі означає для тебе більше, ніж я. Я знаю, що це звучить дуже смішно, але я лише хотіла розповісти тобі про те, як я відчуваюся». - «Чому ти так відчуваєшся?» - «Ну, бо мені здається, що коли ти повертаєшся з роботи додому, то більше часу проводиш з Пеппі, ніж зі мною. Можливо, це і дрібниця, не варта уваги, але якщо ми хочемо, щоб наші стосунки зміцнювалися, то важливо, щоб ти знав про мої почуття». Якщо б розмова тривала, то вона, напевно, могла б запропонувати якийсь розв'язання цієї проблеми, однак лише у відповідь на його запитання. Можливо, ви запитаете: «Чому мій чоловік сам не може знайти рішення?» На превеликий жаль, багато чоловіків не помічають проблеми, доки не наштовхнуться на неї. У більшості випадків чоловік потребуватиме «поштовху», щоб він міг побачити проблему і розв'язати її.

Правильно використовуйте принцип солі

Уявіть собі, що ваш чоловік заглибився у футбольну гру двох найкращих команд країни. Ви робите лише маленьке зауваження - і він відривається від телевізора й усю свою увагу зосереджує на вас. «Неможливо!» - скажете ви? Читайте далі.

Принцип солі пробуджує інтерес вашого чоловіка до тем, які він вважає нецікавими. Таємниця

полягає у способі викладення теми. Якщо ви правильно застосуєте принцип солі, то він буквально палатиме від зацікавлення, бажаючи почути, що ви йому скажете, незалежно, похвала це чи критика. Але ви повинні «тягнути» зі своїм зауваженням, доки його допитливість досягне максимального рівня. Наведений нижче приклад демонструє правильне застосування принципу солі.

<i>Що має змінитися в ньому?</i>	<i>Як з допомогою запитань повідомити йому це?</i>
Він дуже критичний	«Коханий, що тебе найбільше дратує в твоєму шефові?» Якщо він скаже, що критика, причіпки і т.д., то запитайте, як він себе тоді почуває. Можливо, він відповість: «Це відбиває в мене будь-яку охоту щось робити». І зараз слухна нагода пояснити йому свої почуття. «Коханий, так само я почуваю себе, коли ти мене критикуєш. Це відбирає в мене всякі бажання і змінює моє ставлення до тебе».
Він нетактовний	«Коханий, чи думаєш, що наші стосунки з кожним роком покращуватимуться?» «Так, звичайно». «Знаєш, якщо ми цього року владнаємо одну важливу справу, то вони справді можуть покращитися. Хочеш почути, яку саме?» Якщо він скаже «так», можете продовжувати: «Коханий, якщо ти буваєш грубий до мене за те, що я щось не так зробила, то це відштовхує мене, особливо коли я сама визнаю свої помилки. Я так хочу, щоб ти обійняв мене і запитав, як я себе почуваю».
Він ігнорує її	«Коханий, чи ми могли б поговорити про розв'язання проблем, які в мене часто виникають, коли ми йдемо в гості. Якщо він скаже «Так», ви можете продовжувати: «Я інколи почуваюся так самотньо, коли ти зайнятий спілкуванням з іншими людьми. Я знаю, що ти потребуєш бути з друзями, але тоді я почуваю себе зайвою, непотрібною. Що ми можемо зробити?» Ви самі могли б запропонувати вихід з цієї ситуації. Наприклад, ви можете домовитися, що на одній вечірці ви залишаєтеся разом, а на іншій - кожен спілкується зі своїми друзями. Або постановіть, що на кожній вечірці ви проводите частину часу разом зі своїм чоловіком. Ще одна можливість - ви домовляєтесь зі своїм чоловіком про умовний знак, з допомогою якого ви могли б сповістити його, що хочете більше часу побути разом з ним. Цей знак може полягати в тому, що ви підходите до групи людей, з якими він саме розмовляє, і наче мимохідь кидаєте свій погляд на нього. Доки ваш чоловік погоджується з такою домовленістю, ви не повинні боятися, що він вважає вас «реп'яхом». Якщо ви про це завчасно домовитесь, то в гостях почуватиметесь краще, впевненіше.

Станьте для нього взірцем і з радістю сприймайте його зауваження

Розуміти і сприймати його критику - це мудре рішення, яке сприятиме тому, що його кохання до вас зростатиме: про це твердить Приповідка 9.8. Якщо чоловік вказує вам на помилку, то не відповідайте йому тим самим. Продемонструйте йому, як треба сприймати критику, не займаючи «оборонних позицій». Визнайте, що його критика містить зерно правди, яким би маленьким воно не було. Залишившись наодинці, ще раз обдумайте його критику із твердим наміром сприйняти її аргументовані пункти. Потім вживте необхідних заходів. Це найкращий шлях до його серця. Ніщо так не впливає на чоловіка, як поступливість його дружини. Якщо ви хочете, щоб він з готовністю сприймав зауваження, то активно шукайте його конструктивну критику. Якщо ви відчуваєте, що він чимось занепокоєний, попросіть, щоб він вам усе розповів. Зробіть так, щоб він вам сказав, чим ви його розгнівали. Якщо ви бачите, що він споруджує між вами і собою бар'єр, не чекайте, доки він сам усе пояснить. Самі шукайте його зауважень. Лише «мудрі беруть у насліддя славу, доля безумних - ганьба» (Прип. 3, 35). Що посієм, те й пожнем.

Намагайтеся зберегти відверте спілкування

Ви можете зруйнувати бар'єри, які постали через вашу вразливу натуру, якщо попросите пробачення у свого чоловіка. Якщо ви до кінця не збагнули свої проблеми, то не варто перепрошувати лише для того, щоб пом'якшити розмову. Ви мусите зрозуміти кожну образу, завдану йому, якщо хочете, щоб і на майбутнє чоловік сприймав ваші зауваження. Нехай ваша чутливість допоможе вам проаналізувати ці проблеми, щоб ваші зауваження не наштотхнулися на невидиму стіну.

Поясніть, чому ви хочете виправити його

Я часто здивований передбачливістю, вдумливістю і чуйністю своєї дружини: вона бачить результати моїх вчинків ще задовго до того, як я їх здійснию. Як і більшість жінок, вона повністю передбачає вплив моїх рішень на наш дім і сім'ю. Я вважаю за її обов'язок висловлювати свої спостереження. Ваша надзвичайна жіноча передбачливість буде для чоловіка тим кермом, з допомогою якого ваша сім'я ніколи не зійде з правильного курсу. Можливо, ви знаєте відповіді не на всі запитання; звичайно, ви не завжди буваєте праві; але незважаючи на це, ваша передбачливість буде для чоловіка безцінним джерелом інформації. Тактовно поясніть йому, що ви хочете допомогти прийняти найкраще рішення. Скажіть, що інколи ви бачите проблему в іншому ракурсі, який міг би бути цікавий і для нього. Якщо ви таким чином поясните йому свою передбачливість, то він не вважатиме вас «всезнайкою» і не відчуватиме щодо себе загрози.

Для роздумів

Прочитайте деякі розділи Приповідок і зверніть увагу, як часто Біблія заохочує нас сприймати зауваження від інших і з яких причин ми повинні це робити.

12. ЩО ВИ ПОВИННІ РОБИТИ, ЩОБ ЧОЛОВІК ХВАЛИВ І ШАНУВАВ ВАС

«Діти її встають і її величають, муж її теж її вихваляє» (Прип. 31, 28)

«Привіт, серденько! Я лише хочу тобі сказати, що кохаю тебе і мені тебе не вистачає. Швидше повертайся до мене!» Усміхнувшись, Джон склав записку і знову поклав її у свій записник. Протягом десяти років свого подружнього життя він багато мандрував. Часто, будучи в готелі, він почував себе пригнічено і самотньо. Але дружина завжди намагалася скрасити йому цей час розлуки, ховаючи в його валізки записки, листи чи навіть солодощі. «Кожного разу, коли я знаходжу цей сюрприз, мені стає так затишно на серці. Я почуваю себе краще, хоч мені дуже бракує її». Під час останніх ділових поїздок Джон завжди має в своєму записнику один з її листів. Коли він пригнічений, він щоразу витягує його і перечитує. Кожного разу лист нагадує йому, як вона його кохає і шанує. Дружина Джона здобула його прихильність і похвалу, продемонструвавши йому, як багато він для неї означає. Із власного досвіду я знаю, що кожна людина потребує похвали і визнання. Працюючи тривалий час консультантом подружніх пар, я жодного разу не бачив, щоб жінка скаржилася на надлишок похвал з боку чоловіка. А протилежне я чув досить часто. «Мій чоловік завжди такий критичний. Якби він оцінював те, що я роблю!» Напевно багато жінок думають, що в цьому разі немає жодної надії, та я точно знаю, що чоловік може навчитися хвалити свою дружину. Є два способи, які могла б використати жінка, щоб чоловік шанував її і виявляв це шанобливе ставлення.

Продемонструйте чоловікові своє визнання

Як уже зазначалося, чоловіки прагнуть визнання з боку інших людей. Вони з радістю сприймають визнання своїх секретарок, начальників, підлеглих, друзів чи інших людей. Чоловік потребує цього захоплення так, як ви потребуєте впевненості у фінансовій і побутовій сферах. Якщо чоловік знає, що дружина визнає його, то він охоче проводить час разом з нею. Відповіддю на ваше визнання будуть його компліменти. Замість того, щоб вимагати визнання від свого чоловіка і плакати, коли ви його не маєте, скористайтеся такими порадами.

«Прямий» метод

«Прямий» метод - це можливість продемонструвати визнання. Висловіть свою пошану до чоловіка словами - в листах чи записках. Переді мною лежать дві записки, які Норма написала мені за останній місяць. Колись, перш ніж викинути їх в смітник, я перечитував і думав: «Як мило!» Але чим більше листів і записок я отримую від Норми, тим більше я хочу відповісти на її «письмову похвалу». Коли я зараз отримую від неї листа, я зберігаю його, щоб кожного разу можна було перечитувати. Якщо в котрійсь із записок вона вихваляє певні риси мого характеру, то це спонукає мене подумати над її позитивними рисами і відповісти їй подібною запискою. Хоч усі чоловіки прагнуть визнання, але кожному подобається інша форма його вияву. Уникайте тих форм, які можуть видатися вашому чоловікові надмірними або сентиментальними. Випробувавши різні можливості, ви швидко навчитесь розрізняти, що йому подобається, а від чого він ніяковіє. Я пригадую одну студентку, яку група підбурила в день св. Валентина заспівати своєму нареченому серенаду. Вона сподівалася почути від нього відповідну реакцію на цю несподіванку, але він не обмовився про це жодним словом. «Джиме, тобі сподобалася моя пісня на день Валентина?» - запитала вона. «А, так, - сказав він. - Я слухав, але не дуже розумію, що це мало означати. Це трохи спантеличило мене». Його відповідь вразила її. Вона серйозно засумнівалася, чи вона взагалі для нього щось означає. Сподіваюся, що цей влучний приклад

яскраво демонструє те, що мали б усвідомити жінки, читаючи цю книжку: чоловіки думають інакше, ніж жінки. Наступна порада має допомогти вам навчитися виявляти чоловікові своє визнання. Проаналізуйте 10 рис, якими ви захоплюєтеся в ньому; визначте, з допомогою яких прямих і творчих можливостей ви можете продемонструвати йому в майбутньому своє визнання. Можливо, ви скажете йому про це особисто або напишете це в листі, якого захочете там, де він його обов'язково знайде. Що б ви не вирішили, скажіть йому це своїми словами: «Коханий, я шаную тебе таким, яким ти є, і за те, що ти робиш». Не забувайте, ми можемо шанувати когось, навіть якщо він іноді й діє нам на нерви.

«Непрямий» метод

«Непрямий» метод - ще одна можливість виявити чоловікові своє визнання. Подружжя користувались ним задовго до того, як потік розлучень вийшов з берегів. Багато років тому цей метод застосовувала Нормина мама. Вона непрямим способом демонструвала чоловікові своє визнання, будучи завжди охайною і привітно зустрічаючи його, коли він увечері повертався додому. Вона кожного дня готувалася до його повернення з роботи: купалася, одягала чисте вбрання. Норма каже, що не може пригадати, щоб мати зустрічала його скаргами і проблемами. Замість цього вона давала йому можливість відпочити і створювала йому відчуття важливості, спеціально виділяючи час для того, щоб кожного дня робити його щасливим. Нормина мама була доброю вчителькою. Повертаючись додому, я ніколи не застав Норму так, як зображають жінок на карикатурах: в старому полатаному халаті і з вічними бігудями на голові - Норма завжди гарно виглядає. Я міг би перелічити тисячі різних непрямих можливостей, як ви можете продемонструвати чоловікові своє визнання. Норма знає і робить багато з них: вона радісно реагує на мої пропозиції стосовно її гардеробу; коли вона знайомить мене з новими людьми, в її голосі звучить замилювання мною, вона кожного разу наголошує нашим дітям, як вона мене шанує.

Пригадую, одного разу я прийшов додому цілком виснажений і навіть не мав сили заперестувати, коли дочка з брудними, клейкими руками вибралася мені на коліна. «Татку, мама каже, що ти так важко працюєш, щоб піклуватися про нас». Мені стало так затишно на серці, а почуття втоми зменшилося. (Цілком імовірно, що діти розкажуть вашому чоловікові те, що ви про нього говорили «за його спиною»). Я сподіваюся, що це буде щось добре).

Хваліть свого чоловіка перед друзями і їхніми дружинами. Лише подумайте, як багато добра ви посієте, говорячи про свого чоловіка щось позитивне. Який контраст до вже набридлих скарг!

Зробіть перерву на цьому місці, щоб скласти довгий список непрямих методів, з допомогою яких ви зможете продемонструвати чоловікові своє визнання. Виберіть з них 2-3 найкращі і скористайтесь ними наступного тижня.

Три способи відчуження від свого чоловіка

Часто жінки відчужуються від своїх чоловіків, коли, несвідомі цього, висловлюють їм своє невдоволення. Наведений нижче приклад показує, як незадоволення жінки стало каменем спотикання між нею і чоловіком.

Джейн завжди зустрічала Френка добрими порадами, коли були проблеми чи треба було прийняти рішення. Поступово він почав з жахом думати про своє повернення додому, бо Джейн здавалася йому левицею, що засіла в пастці і готується напасти на нього.

Одного вечора він ще не встиг поставити свого портфеля, як Джейн накинулася на нього зі словами: «Я чула, що ти сказав Джексонам на святі, і думала про це цілий день».

Френк вдав, що нічого не почув. Але її пронишливий голос змусив його захищатися. «Френку, Френку! Ти ніколи мене не слухаєш. Я хочу, щоб ти негайно зателефонував Джексонам і запросив їх на вечерю на наступний тиждень. Нам треба мати з ними добрі стосунки, якщо ти

хочеш чогось досягнути у цій фірмі». «Не можу повірити, що вона вважає мене таким дурним, - думав він. - Чому вона завжди на мене тисне?» Примхливі повчання своїх дружин чоловіки схильні розуміти як брак визнання. «Вона не думає, що я на щось здатний, коли дає мені всі ці добрі поради».

На захист багатьох жінок треба сказати, що пасивний характер чоловіка примушує дружину «перебирати віжки» на себе. Я знаю, що багатьох це дуже пригнічує. Але закономірна реакція не завжди приносить бажані результати. Слова Еф. 5, 22 можна було б пояснити так: «Дозвольте чоловікові турбуватися про ваші потреби, так як дозволяєте Господу любити себе».

Ще один спосіб, як жінки виявляють чоловікам своє невдоволення, - це зневажливе ставлення до їхніх почуттів і бажань. Дружина-мистецтвознавець засуджує захоплення свого чоловіка низькопробною репродукцією Рембрандта. Талановита кравчиня критикує простакуватий костюм чоловіка, який він купив на розпродажі. Або більш реалістичний приклад: дружина, яка є досвідченим садівником, проігнорувала бажання свого чоловіка посадити на газонах перед будинком сосни і вирішила, що там ростимуть клени. Якщо ви прислухаетесь, то почуєте, що ваш чоловік постійно висловлює бажання. Можливо, зараз, читаючи газету, він бурмоче щось про спагетті з курчатами в пікантному соусі і черешні на десерт, як це любила готувати його мама. Прислухайтеся до цього неспіливого бажання і приготуйте це для нього. А якщо ви цього не зробите, то, можливо, він запитася себе, чи справді він щось означає для вас. Поступово після сумніву з'явиться невдоволення, і він несвідомо почне уникати речей, які приносять вам задоволення. «Я знаю, що ти хочеш, але я не маю бажання робити це», - сумно відповідають деякі чоловіки.

Спочатку вам доведеться застосовувати всю свою силу волі, щоб виконувати бажання свого чоловіка. Пам'ятайте, часто гарні почуття виникають з гарних вчинків. Хто знає, можливо, і ви колись полюбите спагетті з курчатами, які готує його мати.

Як знак своєї доброї волі випишіть щонайменше 10 речей, які є важливими для вашого чоловіка. Заплануйте кожен тиждень робити 1-2 з них. Повний і точний список ви зможете скласти, запитуючи його: «Коханий, я дуже хотіла б знати, що для тебе важливе в житті». Можливо, його відповідь розширить ваш список, і ви будете мати вибір упродовж всього життя. Третій і найпоширеніший спосіб зневажити чоловіка - це заперечувати йому. Чи ви колись співчували чоловікові, який не може сказати й слова, щоб його дружина не вставила «своїх п'ять копійок». «Ні, це було не так. Це було так і так». Для більшості чоловіків заперечення не дуже приємний момент. Ніхто не хотів би жити зі всезнайкою.

Коли Френк і Мері прийшли на консультацію для подружніх пар, вона була більш активна, ніж він. Вона відповідала не лише на запитання, поставлені їй, але й на ті, які я задавав Френкові. «Ну, Френку, - сказав я, - що ви думаєте про цю ситуацію?»

Френк ще не встиг випустити пари з вуст, як Мері сказала: «Те, що він говоритиме про мене, не відповідає дійсності. Він завжди перебільшує». Під час консультацій я завжди спокійний, але цього разу я просто скипів.

Я запитав Френка: «Де, на вашу думку, проблема?» А Мері відповіла: «Я думаю, проблема в тому, що він ніколи не проводить свій час разом зі мною».

Мері кожного разу відповідала на запитання, які я ставив Френкові. Навіть коли він одного разу відповів сам, Мері виступила з аргументом, який засоромив його. Я поставив собі кілька дивних запитань. Чи ця жінка глуха? Напевно, я неправильно зрозумів, коли вони відрекомендувалися: можливо, її звати Френк, а його Мері? Ця ситуація виявляла, що чоловік у цій сім'ї пасивний, бездіяльний. Якщо з ними було можливе якесь спілкування, то лише завдяки тому, що вона відповідала на запитання. Через деякий час він пояснив, що поводить ся так, бо вважає себе приниженим. Якщо ваш чоловік належить до цього типу, то я порадив би вам таке:

1. Ставте йому зрозумілі запитання, щоб він міг виявити свою активність.
2. Почекайте, поки він сам висловиться.
3. Похваліть його за кожну пропозицію, яку він зробив самостійно.

Подумайте, чи ви останнім часом заперечували своєму чоловікові, і постановіть собі на майбутнє більше цього не робити. Кожного разу, коли ви хочете заперечити йому в присутності інших, поставте себе на його місце і уявіть, в яке незручне становище він потрапляє.

Дайте йому зрозуміти, що ви потребуєте його визнання

Джуді подобалося бути вчителькою, бо директор завжди хвалив її здібності і методику викладання. Рідко коли траплявся такий день, в який вона не почула б від нього привітного слова похвали. Здавалося, чим більше він хвалить її, тим краще вона виконує свою роботу. Ви лише уявіть, який вплив на вас як господиню мали б постійні похвали. Кожного дня ви старалися б дедалі більше, щоб бути такою, як про вас говорить чоловік. Ви мали б також свободу дій, щоб хвалити його, якщо ви впевнені, що він визнає вашу працю. Не соромтеся бажати його похвали. Нема нічого дивного в тому, що слова щирої похвали є для вас стимулом.

Норма якось чула, як жінка-продавець продуктового магазину розповідала комусь, що дуже любить свою роботу, бо привітність покупців створює їй відчуття, що її визнають і шанують. «Мій шеф і мої колеги також говорять, що я добре працюю», - сказала вона.

«Мені краще на роботі, де мене визнають, ніж вдома з чоловіком. Навіть якщо я приготую святковий стіл, на якому буде десять страв, він цього не помітить. Але не дай Боже, якщо я невчасно подам обід! Тоді я буду мати, що послухати».

Ця жінка повинна була зізнатися, що потребує його визнання. Якщо жінка не зізнається у своїй потребі бути визнаною, то її шлюб буде порожнім і поверховим. Ваше кохання до чоловіка буде згасати, і ви почнете зводити стіну, щоб тримати його на відстані. Жінка не зможе відчувати себе помічницею і вдосконаленням чоловіка, якщо не бачитиме, що вдосконалює і допомагає йому (Бут. 2, 18).

Чітко поясніть своєму чоловікові, коли ви потребуєте його похвали. Приміром так: «Я знаю, що ти хочеш, щоб наш шлюб був щасливий. Хочеш знати, що ти можеш зробити, щоб я була справді щасливою жінкою? Це тобі нічого не вартує, жодних зусиль - лише трошки фантазії».

«Що ж?»

«Ти можеш засвідчити мені своє визнання, якщо похвалиш мене за те, що я саме така, і за те, що я роблю. Наприклад, я дуже потребую твоєї похвали, коли приготувала для тебе на обід щось особливе або намагаюся зробити тобі якусь приємність. Я просто хочу знати, що це принесло тобі задоволення. Я потребую твого підтвердження».

Можливо, вам буде легше пояснити свою потребу у визнанні, якщо ви поєднаєте це з особистим досвідом вашого чоловіка. Коли один чоловік запитав, чому дружина не хоче їхати разом з ним у відпустку, вона відповіла: «Ти хотів би поїхати у відпустку разом зі своїм попереднім шефом?» (Він саме змінив місце роботи, бо начальник завжди його дуже критикував).

Дружина ніжно пояснила йому: «Коли ти мене критикуєш, я почуваюся так само, як почувався ти, коли тебе критикував твій шеф. Мені прикро і боляче, коли ти не помічаєш позитивних моментів, а завжди наголошуєш на тому, про що я забула. Наприклад: «На столі нема солі» або «Ти купила погане масло». Хоч у нас однакові професії, але ти чекаєш, поки я приготую вечерю, а сам дивишся телевизор. Я вже не вважаю себе людиною».

Ці слова настільки вразили Дейла, що він заплакав. Через шість місяців він став цілком іншою людиною. Він подолав свою звичку постійно скаржитися і почав розуміти та задовільняти потребу своєї дружини бути визнаною.

Радійте, коли він вас хвалить

Остання можливість пояснити чоловікові вашу потребу бути визнаною - це радіти, коли він вас хвалить. «Відплатіть» йому своєю радістю і захопленням, і це викличе в нього підсвідоме бажання хвалити вас частіше.

Всі люди потребують похвали і реагують на похвалу. Отже, нема нічого ганебного в тому, що ви прагнете, щоб вас «поплескали по плечах». Тому виявіть свою природну потребу, відреагувавши на похвалу чоловіка привітно і з радісним виразом обличчя. Він не забуде вам цього наступного разу, коли ви потребуватимете його визнання.

Для роздумів

Прочитайте послання до Ефесян 4, 29. Подумайте, якими словами ви можете підбадьорити свого чоловіка. Потім подумайте, якими словами ви можете зневажити його і уникайте їх на майбутнє. Те, що виходить з наших уст, має піти на користь тим, хто це слухає.

13. ЩО ВИ МОЖЕТЕ ЗРОБИТИ, ЩОБ ЧОЛОВІК ВЗЯВ НА СЕБЕ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЗА ДІТЕЙ І ДОПОМАГАВ У ДОМАШНЬОМУ ГОСПОДАРСТВІ.

„Одружені клопочуться про те, щоб догодити один одному” (1 Кор. 7, 33-34 (вільний пер.))

Коли ваш чоловік о п'ятій годині вечора повертається додому, куди він прямує? Що його втішає щодня після роботи? Крісло-гойдалка? Чи пилка і свердло в улюбленій майстерні?

Чи ваша мрія, що він бажатиме провести вечір разом з вами, допомагатиме з дітьми і в домашньому господарстві така вже нереальна? Ні, реальна. Цей розділ повинен допомогти вам заохотити чоловіка, щоб він прагнув зміцнювати ваші стосунки, розділяючи з вами обов'язки виховання дітей і роботу в домашньому господарстві. Іншими словами, поради, подані в цьому розділі, спонукатимуть вашого чоловіка в майбутньому виконувати разом з вами ту роботу, яка зараз цілком лежить на ваших плечах.

Відомий психолог Джеймс Добсон каже, що справжня робота для нього починається, коли він повертається ввечері додому, тобто коли кін допомагає своїй дружині доглядати за дітьми, і завдяки цьому піклуванню між ними виникають щирі стосунки.

Я хотів би, щоб всі чоловіки, включаючи і вашого чоловіка, могли присвятити себе одному з найбільших обов'язків свого життя – родинному затишку. Тут ви знайдете чотири можливі шляхи, щоб зміцнити його бажання „прилучитися до сім'ї”.

Фантастичним способом дайте йому зрозуміти, що бажаєте його допомоги

Звичайно чоловік не розуміє, що у вихованні дітей і у веденні домашнього господарства дружина потребує його допомоги. І, напевно, він не розуміє, що через його нехтування цими обов'язками у вас складається враження, що ви „один у полі воїн”.

Ви мусите пояснити йому це, щоб він справді зрозумів вас. Деякі жінки соромляться сказати чоловікам, що втомилися, боячись його насмішок. В одній з доповідей на цю тему, я, власне, говорив про труднощі, перед якими повинні встояти жінки, що виховують маленьких дітей. Потім одна із слухачок сказала, що під час моєї доповіді вона буквально ще раз відчула той тягар, який спав на її плечі, коли вона була змушена виховувати трьох дітей без допомоги свого чоловіка. Вона страждала не лише від фізичної втоми, а й від душевного болю, коли чоловік недооцінював її працю, порівнюючи з „важким буденням служби”.

Через поширений стереотип, що хатню роботу повинна виконувати жінка, багато жінок навіть не припускають думки, щоб розпрощатися зі статусом домогосподарки. Вони почувають себе мученицями, або людьми другого сорту. Якщо чоловік помітить таке ставлення жінки до самої себе, він почне зневажати її роботу. Його саркастичні вербальні і невербальні висловлювання поранять глибоко її душу і завдадуть серйозного удару її самоповазі.

Ви повинні намалювати чоловікові свою картину, яка б відображала межі ваших фізичних можливостей та індивідуальні потреби. Інакше чоловік вимагатиме більше, ніж вам до снаги. Змалюйте йому також повну картину, чим ви займаєтеся впродовж цілого дня: догляд за дітьми, хатні клопоти. Розкажіть, скільки разів на день мусите міняти синові пелюшки, пильнувати дітей, щоб не йшли на вулицю, прибирати за ними. Нехай він має хоч „зелене уявлення” з якими труднощами ви стикаєтеся, знаючи, що ніколи не зможете переробити всю хатню роботу. Відкрийте йому очі, яка це монотонна праця – прибирати і прибирати, мити і мити, витрати і витирати. І поясніть йому, як це нестерпно втомлює – відповідати на сотні запитань, які починаються словами „Мамо, а можна я...?”

Коли Стів Скот описував щоденні хатні обов'язки жінки, він відзначив, що дуже злий на себе,

адже впродовж останніх десяти років він не помічав тієї важкої роботи, яку виконувала його дружина. «Гарі, я не можу дозволити, щоб вона сама виконувала всю роботу, - сказав він. - Вона вже кілька років говорить мені про це, але до цього часу я навіть не уявляв, яка це важка праця. Найбільше знань у своєму житті я почерпнув не на шкільних чи університетських лекціях, а вдома. Однієї лекції було достатньо, щоб я зрозумів, скільки роботи мусить переробити моя дружина протягом дня. Якби на моєму місці побував кожен чоловік, то всі дружини були б короновані на королев».

У чому ж полягав цей урок? Моя дружина мала операцію і два тижні лежала в лікарні. Увесь цей час я піклувався про наших дітей. Я сам готував всі обіди - разом 42, я вже не згадую про 42 сніданки і 42 вечері. А у свій «вільний час» я намагався впоратися з тисячею різних хатніх обов'язків. Та досить швидко я переконався, що цей час мушу витратити на дітей і «косметичне» прибирання. Я не міг зробити навіть половини з того, що зазвичай виконує моя дружина. Одного дня вона мене запитала: «Ти вже поприбирав у шафі?» О Боже, та в цю шафу я скидав все, що втрапило до рук. Одного разу я навіть не дорахувався однієї дитини, а потім знайшов її між брудною білизною і баскетбольним м'ячем! «Кохана, я не мав часу поприбирати в шафі. Я просто не маю сили!» - відповів я. Вся ця додаткова робота, яку вона виконувала, окрім хатніх обов'язків, дала змогу мені зрозуміти, якою напруженою і виснажливою може бути домашня робота, якщо її виконувати самому.

Ви, мабуть, знаєте, що середньостатистичний чоловік в неділю встає, одягається, сідає за готовий сніданок і нервується, якщо дружина не встигає вчасно зібратися до церкви; а вона ж мусить доглянути дітей і потурбуватися про все інше. Багато чоловіків цього навіть не помічають.

Можливо, ви належите до тих небагатьох жінок, які так чудово зі всім справляються, які тримають свій дім у повному порядку без допомоги інших. Я просто не уявляю, як жінка сама може з цим всім впоратися, не злегковаживши всім іншим і не ставши прислугою своєї сім'ї. Це було б не так виснажливо, якби вам допомагали члени вашої родини. Спробуйте це такою простою пропозицією: нехай це буде грою для кожного члена сім'ї, що він чи вона, покидаючи кімнату, прибирають якусь одну річ, що лежить не на місці. Так ви будете економити свої сили, бо не муситимете прибирати в квартирі кожного разу, коли ваші домашні виберуться.

Інша пропозиція: якщо ви пояснили чоловікові потребу його допомоги, то попросіть, щоб він вам допоміг, мотивувавши це його більшою фізичною силою. Скажіть йому, щоб допоміг, наприклад, відсунути шафу чи підняти важкий ящик. Скажіть, що ввечері ви були б набагато бадьоріші, якби він допомагав вам у вашій роботі. Говоріть йому про свої потреби ніжно, а не з погрозами.

Один новоодружений чоловік різко відхилив прохання своєї дружини допомагати їй під час прання. Він вважав це нижче своєї гідності. Крім того, прання - це ж її завдання. Він працює цілими днями і гадає, що має повне право вдома відпочити. У нього своя робота, а в неї - своя. «Вона, напевно, думає, що коли я вдома, то можна легко спекатися своєї роботи», - думав він. Але він змінив свій погляд, як тільки дружина йому пояснила, що просто хоче бути разом з ним, розмовляти, насолоджуватися його товариством.

Можливо, ваш свекор не допомагав своїй дружині в домашньому господарстві. Напевно, за таких обставин ваш чоловік вважатиме домашню роботу не чоловічим завданням. Він боїться, що друзі або родичі застануть його за цією «ганебною» роботою і до кінця життя його супроводжуватиме слава чоловіка, якого жінка тримає під каблуком. Або він просто сумнівається, що ви справді потребуєте його допомоги, згадуючи свою матір, яка все завжди робила сама.

Приклад пояснить, як ви в цьому випадку повинні реагувати на свого чоловіка: «Коханий, я хотіла сказати, що справді шаную твою важку працю. Я розумію, що після напруженого робочого дня ти не маєш великого бажання допомагати мені в домашньому господарстві. Але якби ти деякі речі робив разом зі мною, то я мала б змогу краще зрозуміти твої потреби. Крім твоєї допомоги, я могла б просто насолоджуватися твоїм товариством. Я так люблю бути разом з тобою».

Якщо після цієї ніжної пропозиції чоловік дасть вам зрозуміти, що ви це мудро придумали для того, щоб він виконував вашу роботу, спробуйте іншим разом. Це найкраща нагода перевірити дві властивості, про які ми вже говорили - мужність і витривалість. Кожного разу з ніжністю і фантазією пояснюйте йому, що потребуєте його допомоги в хатніх справах, особливо ж, якщо ви також працюєте.

Коли я оглядаюся назад, то бачу, скільки шкоди завдав своєму шлюбові, вимагаючи від дружини набагато більше, ніж було в її силах. Я «примушував» її переходити межі своїх фізичних можливостей, чекаючи, щоб вона допомагала мені в саду, пересувала меблі, піднімала важкі ящики. Часто я давав їй додаткові завдання, хоч вона вже і без того була перевантажена роботою. Я думав, що в неї повно вільного часу. А щоб переконатися, що вона не марнує часу, я вдавав наглядача і запитував: «Нормо, що ти сьогодні зробила?» Якби я тоді знав те, що знаю зараз.

Мій добрий товариш відчуває те саме, коли згадує народження свого другого сина. Він був байдужий і нічого не знав про потреби своєї дружини. Після дуже важких пологів його дружина була змушена відразу взятися до своїх буденних обов'язків. Протягом наступних трьох років вона терпіла страшні болі і зрештою була прооперована. Він каже, що вона могла б уникнути фізичного і душевного болю, якби він зрозумів її і допомагав.

Пам'ятайте: ви робите своєму чоловікові велику послугу, якщо допомагаєте йому зрозуміти вас.

«Ви, чоловіки, живіть розумно разом з вашими жінками, як з істотами, що від вас слабші... - тим ваші молитви не втрачатимуть на силі» (1 Пт. 3, 7).

Поясніть йому, що діти матимуть користь від його допомоги

Багато дитячих психіатрів стверджують, що для дітей дуже важливо, щоб вони бачили між батьками справжнє кохання. Доведено, що діти, батьки яких щиро кохають один одного, мають менше психічних і емоційних проблем. Діти, батьки яких постійно сваряться, можуть втратити почуття власної гідності і позбутися душевної рівноваги.

Зосередити всю любов на дітях - не вихід із ситуації. Доктор Альфред А. Нессер застерігає, що любов до дітей не повинна бути головною засадою вашої сім'ї. На його думку, навіть довголітній шлюб може зазнати краху, якщо чоловік чи дружина оточує дітей більшою любов'ю, ніж свого партнера.

Джон М. Дремер у книзі «Сім речей, які потрібні дітям» пише: «Жінка, яка любить дітей більше, ніж чоловіка, шкодить не тільки дітям, але й своєму шлюбові».

Заради щастя ваших дітей дуже важливо, щоб ви разом з чоловіком постійно зміцнювали своє кохання. Одна з найкращих можливостей засвідчити вашу любов - спільно виконувати домашню роботу. Ви будете насолоджуватися товариством свого чоловіка, а у ваших дітей розвинеться здорове почуття самоповаги і зміцниться впевненість, бо вони знатимуть, що стосунки їхніх батьків в порядку.

Виявіть своє задоволення його допомогою

Ми вже багато разів наголошували, що дуже важливо засвідчити ваше визнання через похвалу або іншими непрямими способами. Мабуть, найвпливовіший метод - «радіти», тобто виразом обличчя виявляти своє визнання і захоплення. Коли ви у відповідь на допомогу свого чоловіка «сяєте», то цим самим ви не тільки збільшите його почуття власної гідності, а й спонукаєте його допомагати вам у майбутньому.

Я чув від багатьох жінок: «Якщо мій чоловік допомагає в домашньому господарстві, то він вважає це такою великою панацеєю, що я краще сама б усе зробила». Ці жінки забувають про одне: для нього це панацея. Він справді думає, ніби все, що він робить після п'ятої години вечора, є «понаднормовим». Кожного разу, коли він виконує вдома якусь роботу (значну чи не дуже), він вважає себе найкращим чоловіком у світі. Не позбавляйте його цієї ілюзії, применшуючи його

допомогу.

Моя мама дуже добре вміла створити у мене відчуття, що я роблю щось надзвичайне. Вона вже багато років була вдовою і потребувала моєї допомоги в домашньому господарстві, бо мусила працювати, щоб забезпечувати сім'ю. Коли я повертався зі школи, то на кухні, як правило, стояв брудний посуд після сніданку й обіду. Інколи я порядкував на кухні так, як вмів. Коли мама поверталася з роботи і заставляла все прибраним, її обличчя світилося. Потім вона клала свою руку мені на чоло і поводитися зі мною так, наче я хворий. Вона ніколи не критикувала мою роботу, хоч я часто наляпував водою по підлозі і розбив не одну тарілку. Вона дуже високо оцінювала цю маленьку послугу, а я був дуже гордий за себе. Визнання, яке вона мені виявляла, компенсувало мої зусилля.

Якщо ваш чоловік береться виконувати якусь хатню роботу, то ви можете відреагувати двома різними способами. Ви або відштовхнете його, якщо будете критикувати за помилки, або заохотите, похваливши за те, що він зробив добре. Не давайте своєму чоловікові приводу, щоб він не допомагав вам у майбутньому - ні високо піднятими бровами, ні словами докору. Якщо ви схильні до досконалості, то вам буде потрібно особливо багато терпіння, поки чоловік навчиться робити все так, як ви хочете. Сприймайте його допомогу, якою б вона не була, і лише згодом виправляйте недоліки.

І пам'ятайте: ніколи не пізно змінитися. Один чоловік дев'ятнадцять років відмовлявся допомагати своїй дружині в домашньому господарстві. Особиста криза спонукала його до того, що через три місяці він повністю змінився. Зараз після кожного обіду він прибирає зі столу й охоче мие посуд. Він також допомагає своїй дружині прати. Дружині було нелегко навчити його складати рушники особливим способом. Але вона з радістю показувала йому це, поки він не навчився.

Вкажіть йому «зразок чоловіка»

Кілька років тому я разом зі своєю сім'єю поїхав у коротку відпустку на море. Ми всі потребували відпочинку від щоденних турбот, і тому хотіли на якийсь час «повністю розслабитися». Але з сімейної ідилії нічого не вийшло. Я зустрів там одного чоловіка, який настільки вразив мене ставленням до своєї дружини, що з того часу я став більше допомагати своїй дружині з дітьми і в домашньому господарстві.

Цей чоловік був спортивної статури, за професією тренер, і я довгий час спостерігав за ним здалеку. Мені все подобалося в ньому, крім його ставлення до своєї дружини. Можна було подумати, що вона королева, так багато він робив для неї. Я цілий тиждень був шокований, дивлячись, як він допомагав їй варити їсти, накривати стіл, а потім прибирати. Часто він пропонував свою допомогу навіть там, де вона її не потребувала: він брав на себе відповідальність за дітей, замість того, щоб залишити це в її «компетенції». Він мене добре присоромив! Поряд з ним я почувався незадовільним чоловіком і батьком. Я б охоче спакував свої речі і поїхав додому. Напевно, ви зараз думаєте, що його дружина почувалася босом. Ні. Вона щиро кохала його і завжди виявляла йому свою повагу. Вона ставилася до свого чоловіка так, як я хотів би, щоб моя дружина ставилася до мене. Але я не наважувався порівнювати її з Нормою. Бо як я міг від неї щось вимагати, коли я сам не був готовий чинити так, як цей чоловік?

Можливо, цей «домогосподар» був зовсім не дурний, коли вдягав фартух і мив посуд. Спостерігаючи за ним і його дружиною і зауважуючи їхнє кохання, я зрозумів, що саме я був дурнем. Якщо я хотів, щоб моя дружина ставилася до мене так, як його дружина ставилася до нього, то я повинен би був щось для цього зробити. Я дуже вдячний цьому чоловікові за такий надзвичайний приклад.

Можливо, ви не знаєте чоловіка, який би був подібний на цього, але зверніть увагу на чоловіка, якого поважає ваш чоловік. Якщо його ставлення до своєї дружини таке, якого вам хотілося б від

свого чоловіка, то намагайтеся частіше бути разом з цим подружжям, щоб ваш чоловік міг скористатися його прикладом. Але ніколи не тисніть на чоловіка, порівнюючи його з іншими. Повірте мені, ваш чоловік набагато швидше зміниться, якщо бачитиме живий приклад свого друга.

Дайте йому список з пропозиціями

Наступна моя порада багатьом чоловікам зовсім не до вподоби. Але багатьом допоможе, якщо вони знатимуть, які завдання вони повинні виконувати.

Моя дружина часто дає мені список з чотирма чи п'ятьма завданнями, для виконання яких вона потребуватиме моєї допомоги. Вона завжди зважає на те, щоб завдання, вказані в списку, не перевантажували мене. Також вона завжди пояснює мені дрібниці, які могли б бути незрозумілі. Наприклад: «Я не купила в магазині замок до дверей, який ти повинен вставити, тому його треба замовити за каталогом». Я дуже охоче майструю, але, можливо, ваш чоловік не любить цього. У такому разі не варто вносити до списку завдання, виконання якого є для нього складним або неможливим. Загадайте йому стільки завдань, щоб ви мали змогу трохи відпочити, але не надто багато, бо наступного разу він боїтиметься навіть глянути на ваш список. І передусім намагайтеся доручити йому ті завдання, які він може виконувати разом з вами.

Якщо ви вперше склали список, спробуйте заінтригувати свого чоловіка. Поясніть, що його допомога матиме прямий вплив на покращення ваших стосунків. Якщо він продовжує негативно реагувати, то або відкладіть цю тему на деякий час, або змініть кількість завдань, щоб він міг пересвідчитися, що його допомога приносить користь і йому самому.

Для роздумів

Коли ви молитесь, щоб чоловік краще зрозумів, чому ви хочете розділити з ним все своє життя, включаючи і домашні обов'язки, подумайте про порівняння в уривку Лк. 18, 1-6. У всіх своїх сподіваннях і проханнях покладіться на Господа. Таку ж покірливість виявіть і своєму чоловікові.

14. ЩО ВИ МОЖЕТЕ ЗРОБИТИ, ЩОБ ЧОЛОВІК З РАДІСТЮ ЗАДОВІЛЬНИВ ВАШІ ФІНАНСОВІ ПОТРЕБИ

*«Ні про що не журіться, але в усьому появляйте Богові ваші прохання молитвою і благанням з подякою»
(Флп. 4, 6)*

Перше, що повинно усвідомити молоде подружжя, - це, напевно, ту закономірність, що для двох потрібно в два рази більше коштів, ніж для одного. У перші роки подружнього життя досить складно пристосовувати стиль життя до ваших прибутків. Часто це є причиною міжусобиць, які, залежно від подальших обставин, можуть закінчитися процесом розлучення.

Те, що для одного є життєвою необхідністю, в очах іншого може виглядати надмірною розкішшю. Можливо, вона звикла щотижня ходити в перукарню. А її чоловік, який стежить за модою, зник протягом останніх п'ятнадцяти років щомісяця поповнювати свій гардероб новою сорочкою і краваткою. А вона боїться, що з неї глузуватимуть люди, якщо вона не піде до перукарні. Чоловіки, дружини яких не працюють, часто думають: «Це мої гроші», і аргументують: «Якщо я хочу, щоб мене на роботі визнавали, я мушу справляти добре враження». Такі зауваження можуть розвинути в жінці комплекс провини. Вона починає відчувати себе винною, якщо хоче мати щось особисто для себе. Це є найпоширенішою причиною того, що жінки намагаються знайти роботу. «Тоді я сама зможу заробляти гроші». Але навіть жінки, які купують лише найнеобхідніше, мають відчуття, що мусять давати звіт про кожен витрачений копійку.

Можливо, ваш чоловік легко викидає кілька сотень, щоб купити нову забавку, але має претензії до дружини, коли вона витратила на продукти трохи більше, ніж звичайно.

Оскільки коло друзів і знайомих - це складова частина вашого життя, то часто жінки страждають від того, що їхня квартира відображає не той стиль, який вони бажають, а наповненість гаманця. «Квартира відповідає не моєму смаку, а моїм фінансам». Звичайно, розв'язанням цієї проблеми не є скуповування предметів розкоші лише для того, щоб квартира відображала ваш вишуканий смак. Але ви маєте повну свободу дій щоразу більше облаштовувати своє житло так, як вам це подобається. Це не означає, що ви повинні злегковажити основними потребами своєї сім'ї для того, щоб прикрасити дім. Але цілком можливо, щоб частина доходів вашого чоловіка йшла на задоволення ваших потреб.

Цей розділ навчить вас заохочувати свого чоловіка, щоб він з радістю задовільняв ваші потреби як дружини, матері, господині й особистості. Зрештою, дбати про сім'ю наказує Біблія (1 Тим. 5, 8).

Упродовж багатьох років чітко окреслилися п'ять методів, з допомогою яких жінки можуть спонукати чоловіків до цього. Зрозуміло, що на кожного чоловіка вплине якийсь інший метод; вам самій доведеться вирішувати, який з них у вашому випадку найбільш прийнятний. Звичайно, найкращий метод можна виявити шляхом перевірки всіх наявних.

Говоріть про свої матеріальні потреби переконливо і сміливо

Майже 20 років Кароль «падала до ніг» чоловікові, коли говорила з ним про свої матеріальні потреби. Як і більшість жінок, вона боялася «інквізиторських» запитань. У таких ситуаціях її чоловік завжди мав повний арсенал такого роду запитань. Кароль також звикла «готувати» його до свого чергового бажання. Її прологи можна охарактеризувати як завгодно, лише не як переконливі - вони більше нагадували слізне жебрання. Вона кожного разу пригадувала своє останнє відчайдушне прохання і боялася говорити про нове. Як правило, її чоловік реагував майже без інтересу, а коли він врешті «виділяв» якісь гроші, то робив це так неохоче, що вона

почувала себе ще гірше. Але врешті-решт їй набридли ці випрошування, вона зрозуміла, що теж є рівноправною людиною, і її думки та переконання так само чогось варті, як і його. Від того часу вона вирішила говорити про свої потреби прямо і переконливо. Без попередніх вибачень і пояснень, вона з усмішкою говорила йому: «Коханий, я мушу купити Томові нове пальто. Скоро настануть холоди, а старе вже непридатне. Мені потрібні гроші, я хочу зробити це сьогодні».

Вона не сподівалася на таку реакцію свого чоловіка: «О, чудово. Дякую, що ти про це піклуєшся». Він дав їй гроші, не поставивши жодного запитання. (Власне, гроші не були проблемою для Кена. Він мав їх достатньо, але був досить скупий). Отже Кароль мусила говорити про свої потреби відверто і переконливо. Коли Кен відчув, що йдеться про справді необхідну річ, він охоче дав гроші.

Якщо жінки говорять про свої потреби прямо, то вони лише зрідка наштовхуються на протистояння, критику чи запитання. На деяких чоловіках прямий метод може і не «спрацює», але на мене він завжди впливає. Я дійсно ціную прямий, відвертий і логічний спосіб, з допомогою якого моя дружина говорить про потреби нашої сім'ї. Гебрейське слово «старанний», яким охарактеризована жінка в Прип. 31, 10-31, має компоненти значень слів «переконання» і «вплив».

Поза межами сім'ї я також завжди переконуюся в цьому. Якщо хтось починає з довгої промови і перепрошень, то я втрачаю інтерес допомогти йому. Через ці довгі перепрошення його потреби і справді видаються другорядними, порівняно з моїм дорогоцінним часом. Як тільки я чую: «Пане Смалей, я хотів би з вами поговорити, але не хочу забирати у вас багато часу», - то думаю: я справді занадто зайнятий, щоб допомогти йому. Але якщо хтось наполегливо і переконливо просить мене виділити йому кілька хвилин, я, як годиться, завжди готовий вислухати його. «Гері, в мене складна проблема, і я потребую вашої поради. Я хочу якось розв'язати її і знаю, що ви можете допомогти мені. Ви маєте час для мене? Це справді важливо». Звичайно, я тоді маю час. Я з радістю допомагаю таким людям, бо знаю, що вони зацікавлені у розв'язанні проблеми. Вони приходять, щоб поговорити зі мною, бо вже тепер хочуть почути відповідь.

Тут знову можна використати особливий дар жінок.

Оскільки жінки мають тонке відчуття до стосунків, то вони найкраще бачать конкретні потреби своєї сім'ї. А оскільки чоловіки схильні повністю віддаватися роботі, то їм треба про це нагадувати. Усвідомте свої сильні сторони і покажіть чоловікові, що ви впевнені і наполегливі. Вдало підібраний час і правильна поведінка надзвичайно важливі для ефективності цього методу. Перед тим, як ви розпочнете розмову про свої матеріальні потреби, зверніть особливу увагу на те, як почувається ваш чоловік. Можливо, йому потрібен час, щоб відпочити, прийняти душ чи позайматися своєю йогою. Коли він готовий слухати, детально висловіть йому свої потреби і почуття, але без критики. Не звинувачуйте його: це може викликати в нього байдужість. Але перш за все ви не повинні сердитися. Бо це може привести до того, що він «впреться на своєму» і буде захищати цей погляд. А ентузіазмом ви зможете досягнути протилежного. Якщо чоловік перейметься ідеєю своєї дружини, то він сам виявить в її потребах пріоритетні сторони. Якщо ви впевнені, що ваші потреби справедливі, і зумієте наполегливо аргументувати їх, то йому передасться цей ентузіазм. Ваш чоловік помітить різницю і визнає, що ви піклуєтеся саме про те, що потрібно в даний момент.

Апелуйте до його логіки

Більшість чоловіків хоче точно знати всі факти до того, як прийняти якесь рішення. Тому важливо, щоб ви навчилися висловлювати свої потреби таким чином, щоб він міг їх «опрацювати». Якщо ви хочете сказати своєму чоловікові, що чогось потребуєте, поставте собі спочатку такі запитання:

-
1. Чому це мені потрібно?
 2. Яка продукція найкраща на ринку?
 3. Де я можу купити це найвигідніше?
 4. Які будуть наслідки, якщо я не придбаю цього зараз?

Чому це мені потрібно? Це запитання допоможе вашому чоловікові зрозуміти користь від покупки, яку ви хочете зробити. Навіть нове плаття чи відвідування косметичного салону можуть мати позитивний вплив на вашого чоловіка і вашу сім'ю. Те, що на перший погляд видається егоїстичним бажанням, часто може мати користь для всієї сім'ї. Як це можливо? Хіба з новою зачіскою ви не почуваетесь краще? І хіба це не впливає на ваше ставлення до чоловіка і дітей? Ви повинні пояснити, чому ви цього хочете, і який позитивний вплив це могло б мати на вашого чоловіка і всю сім'ю. Потім спокійно і послідовно викладіть цю аргументацію.

Яка продукція найкраща на ринку? Навіть якщо ви вирішили для себе, що вам терміново потрібний новий диван, ви не можете відразу говорити про це чоловікові. Передусім ви повинні визначити, де цю покупку можна зробити найвигідніше, і щоб ця покупка вам довго послужила. Ви повинні вибрати фасон і фірму. Найдешевші речі виявляються потім найдорожчими. 300 грн. за диван може видатися цілком прийнятною сумою. Але якщо він неякісно зроблений і послужить не більше двох років, то така покупка обійдеться вам у 150 грн. на рік. Диван кращої якості може коштувати 420 грн., але він послужить вам шість років. Хоча ви спочатку заплатите на 120 грн. більше, але в кінцевому підсумку це обійдеться вам у 70 грн. на рік. Однак це не означає, що ви завжди повинні купувати дорогі речі. Кількість доходів визначатиме межу ваших покупок. Якщо ви зволікаєте з покупкою, можете зекономити, щоб зробити більш вигідну покупку, і тим самим ви продемонструєте чоловікові свою обачливість і діловитість. А той факт, що ви зібрали інформацію про різну продукцію на ринку, переконає його у невідкладності покупки. Довідайтеся в різних магазинах про найкращі фірми. Можливо, одну і ту саму фірму вам порекомендують в чотирьох-п'яти різних магазинах.

Де я можу придбати це найвигідніше? Напевно, у цьому питанні вам не потрібна допомога. Більшість жінок розуміються на покупках. Єдине, на що я хотів би звернути вашу увагу: чоловік повинен знати, що ви порівняли ціни в кількох магазинах. На мене завжди справляє велике враження, коли Норма може мені показати, як дорого це коштує в тому чи іншому магазині, і як порівняно дешево там, де вона купує. Я тоді точно знаю, що вона не купує перше-ліпше. Оскільки це порівняння потребує часу і зусиль, то це доводить, що моя дружина не робить легковажних, необдуманих покупок.

Які будуть наслідки, якщо я не придбаю цього зараз? Якщо ви поставите це запитання, то зможете визначити, чи вам справді необхідна ця річ. Старанно подумавши, ви можете виявити, що ця покупка «не горить». Цим ви звільните себе від часових рамок. З іншого боку, ви можете виявити, що будуть серйозні проблеми, якщо ви терміново не придбаєте цю річ. Такий доказ переконає кожного чоловіка в терміновості покупки.

Відповівши на всі ці чотири запитання, ви повинні в логічному порядку викласти чоловікові свою потребу. Якщо після довгих роздумів ви так і не вирішили, яку річ ви купуватимете і де ви це зробите, то залучіть до вирішення цих питань чоловіка. Все, що ви робите разом, зміцнюватиме ваші стосунки.

Продемонструйте вдячність, якщо він задовільнив котрусь з ваших потреб

Є багато можливостей, щоб ви продемонстрували чоловікові вдячність за виконання вашого бажання. Одна дружина виявила свою вдячність, викинувши щось із меблів, що не міг терпіти її чоловік. Коли він помітив відсутність цієї речі, вона сказала, що віддала її, щоб виявити йому свою вдячність за те, що він задовільнив певну потребу їхньої сім'ї.

Ставте свого чоловіка вище за свої потреби

Тривалий час матеріальні сподівання дружини були для мене важким тягарем. Тому я не мав достатніх можливостей задовільняти її потреби відповідно до її бажань. Тоді вона обрала інший шлях. Майже кожного дня вона виявляла мені своє щире визнання. Матеріальне питання стало другорядним. Через рік, протягом якого я отримував її пряме і непряме визнання, я нарешті усвідомив, що вона кохає мене таким, яким я є, а не за те, що я зробив для неї. Відтоді я не пропускаю жодної можливості, щоб задовільнити її потреби. Я вже не думаю про те, щоб відмовити їй в меблях, про які вона вже так давно мріяла. Тепер, коли я знаю, що її сподівання не зосереджені на меблях, я сам, добровільно хочу купити їх. Цей злам став великою подією у нашому житті, і ми відклали частину грошей, щоб облаштувати наше помешкання так, як вона про це давно мріяла.

Я зустрічав жінок, які так щасливі у своєму ставленні до Бога, чоловіка, сім'ї, що задоволені тим, що мають, їхній девіз: важливо не те, що маєш, а те, кого маєш.

Складіть список своїх матеріальних потреб

Ця пропозиція налякає багатьох чоловіків, але для деяких, наприклад для мене, «список бажань» допоможе тримати цю інформацію в пам'яті. Такий список містить матеріальні потреби, які ви хотіли би бачити виконаними протягом певного часу. Ваші бажання повинні бути реальними, можливими для доходів вашого чоловіка.

Такий спосіб допоможе вашому чоловікові звільнитися від непередбачуваних витрат. Чи такий список сподобається чоловікові, вирішувати вам. Якщо ви думаєте, що він буде в цьому зацікавлений, то складіть список разом і розмістіть свої бажання в порядку пріоритетності. Якщо ви помітили, що цей список засмутив вашого чоловіка, то переробіть його або порвіть. Він повинен бути допомогою, а не додатковою проблемою.

Я дуже бажав би, щоб всі чоловіки могли любляче виконувати потреби своїх дружин. Я твердо переконаний, що скориставшись цими п'ятьма порадами, ви зможете заохотити чоловіка до цього. Але ваша любов і ваші бажання мають зосереджуватися на Богові і чоловікові, а не на здобутті матеріальних благ. Лише стосунки дарують нам радість, яка триває протягом всього життя.

Для роздумів

Практичне застосування Флп. 4, 6-7.

1. Складіть список найважливіших матеріальних потреб.
2. Щиро зверніться до Бога.
3. Із вдячністю розкажіть чоловікові про цей список. Дайте йому зрозуміти, якою щасливою ви були б, якби Бог допоміг йому виконати ваші бажання.
4. Віддайтеся на волю Божу і чекайте, поки Він виконає ваші прохання, можливо і бажано, через вашого чоловіка.

15. ЩО ВИ МОЖЕТЕ ЗРОБИТИ, ЩОБ ЧОЛОВІК ДЕДАЛІ БІЛЬШЕ ВАС КОХАВ

*«Хто скупі сїє, скупі буде жати; хто ж щедро сїє, той щедро жатиме»
(2 Кор. 9, 6)*

За сніданком Тім не дивився на Рус. Але коли він на неї поглянув, в його голові промайнула страшна думка: «Я більше не відчуваю кохання до неї, і навіть я одружився з цією жінкою?»

Треба пам'ятати, що біль Тіма не вгамують запитання. Він страждає через старі проблеми нереальних сподівань: бажання, щоб його дружина завжди залишалася такою, якою вона була у двадцять років, коли вони одружувалися. Але за останні вісім років вона змінилася. Більшість із нас хочуть, щоб наш партнер назавжди зберіг свою фізичну й емоційну привабливість. Але з часом відбувається щось дивне: ми змінюємось. І коли змінюється те, що колись так приваблювало нашого партнера, то ми повинні замінити його чимось кращим. Коли ви познайомилися, то його кохання «не впало з неба». Воно зародилося у відповідь на те, що йому особливо подобалося у вас. Можливо, це була ваша зовнішність, ваша особистість чи той факт, що він добре почував себе у вашій присутності. Коли ви втратили ці позитивні риси, то його кохання може легко перетворитися у байдужість.

Будучи зарученими, ви проводили разом відносно небагато часу. Для вас обох було легко ставити на перший план потреби та інтереси іншого, бо ви не мусили були робити цього 24 години на добу. Коли ваш наречений ставив ваші інтереси на перше місце, а ви - його потреби ставили вище своїх, то це приваблювало вас у нього і навпаки.

А після весілля все швидко змінилося. Тепер ви були разом не тільки тоді, коли ви обоє були «у формі». Поступово ваші особисті інтереси ставали для вас найважливішими. Серед таких обставин не треба було довго чекати, щоб велике кохання почало гаснути.

І тому «інша жінка» має переваги. Вона пропонує вашому чоловікові привабливість, яку ви в його очах вже втратили. Вона може легко викликати глибокі романтичні почуття, які ваш чоловік мав би виявляти до вас. За той короткий час, який ви проводите разом, ви обоє могли б перемагати свою егоїстичну натуру і показати себе з найкращої сторони.

Отже, що ви можете зробити, щоб відновити свою внутрішню красу, яка відображатиметься у ваших очах і виразі обличчя та вплине на вашу привабливість?

Не дозволяйте полум'ю загаснути

Є багато можливостей не дозволити полум'ю загаснути. Я знаю, ви хотіли б, щоб ваш чоловік першим згадав про романтичні ідеї, але, можливо, якийсь час ви самі повинні підтримувати вогонь. Навіть якщо ви і почнете застосовувати запропоновані поради, ваш чоловік не зможе за один день знову «по вуха» закохатися у вас. Але його почуття до вас поступово змінюватимуться. Отже, не дивуйтеся, коли ви одного ранку прокидаєтеся, а він цілує вас у щічку. Будьте готові і до того, що він, можливо, буде шокований, глузуватиме з вас або навіть поставиться негативно до ваших романтичних ідей. Просто дайте йому зрозуміти, що ви його кохаєте і намагаєтеся незвичайним способом виявити йому своє кохання. Подані нижче поради є лише частиною з великої кількості. Напевно, є тисячі можливостей додати романтичності вашому шлюбу. Сподіваюся, мої пропозиції спонукатимуть вас до фантастичних ідей.

Зробіть йому інколи особливу приємність

Тут ви можете дати простір своїй фантазії. Хоч є надзвичайно багато можливостей, але ви точно

знаєте, що приносить вашому чоловікові особливу радість. Можливо, його улюблена страва при свічках чи мандрівка у вихідні в місцевість, яка йому особливо подобається. Щоб ви не робили, ви завжди можете підсилити дію, одягнувши плаття, яке йому подобається, чи користуючись парфумами, які він найбільше любить.

Якщо ви час від часу плануватимете такі заходи, то продемонструєте своє особливе ставлення до нього. Не сподівайтесь, що він одразу похвалить за це. Якщо ви не здаєтеся, це не залишить його байдужим, він буде хвалити вас і ніжно кохати.

Виявляйте іноді ініціативу в сексуальному плані

Звичайно, ініціативу в сексуальному плані виявляють чоловіки: вони не потребують довгої підготовки до збудження. Жінку ж треба ніжно і романтично підготувати до цього. Те, як вона відреагує на свого чоловіка, буде залежати від його поведінки протягом останніх днів і тижнів. Вам це зрозуміло, але цього напевно не знає ваш чоловік. Навіть якщо це і здаватиметься вам неприродним, важливо, щоб ви виявили ініціативу, якщо ви хочете, щоб його кохання до вас поглиблювалося.

Якщо вас багато років принижували, пригнічували, критикували, то зрозуміло, що це для вас буде нелегко. Багато жінок говорять, що вони почуваються, як повії, коли сплять зі своїм чоловіком без емоційної підготовки. Щоб жінка при статевому коханні відчувала свободу, вона має віддатися чоловікові всім тілом і душею. Якщо вона не здатна на це, бо він погано ставиться до неї або вона недостатньо підготовлена до цього, то їй здається, що вона торгує своїм тілом.

Якщо ви вже відчували щось подібне, то відкинете думку виявити ініціативу виключно через силу волі. Але якщо ваші стосунки поглиблюються, то вам буде легше цілком віддаватися йому і навіть виявляти ініціативу.

Якщо ви час від часу робитимете це, то використайте свою фантазію, щоб надати атмосфері і своїй зовнішності якомога привабливішого вигляду. Ну, наприклад, парфуми, свічка, ніжні слова і дотики...

Ви і ваш чоловік досягнете бажаного результату, якщо зосередитесь на тому, щоб задовільняти потреби один одного. Жертовність сприяє насолоді в статевому коханні. Чоловік отримає більше задоволення, якщо він намагатиметься збуджувати свою дружину. Так само жінка отримає більше насолоди, якщо зосередиться на тому, щоб дарувати чоловікові радість. Егоїстичний секс позбавляє вас найбільшої радості.

Є десятки, якщо не сотні книжок про те, як можна досягти найбільшого сексуального задоволення. Я твердо переконаний, що передумовою цього є щоденне задоволення емоційних потреб дружини.

Будьте врівноважені

Більшість жінок дуже задоволені, коли їхні місячні відбуваються регулярно і немає несподіванок. Ваші плани можуть допомогти вам розподілити свій час, але вони можуть бути і немилосердними тиранами. Деякі жінки вважають день невдалим, якщо їм довелося змінити в своєму розпорядку хоч би один пункт. І якщо ваш чоловік повертається додому, то ви вже не можете думати ні про що інше, як: «Я нічого не встигаю; якщо я цього сьогодні не встигну, то завтра буде ще гірше».

Якщо ви бажаєте вдосконалення ваших подружніх стосунків, будьте врівноважені. Ніщо не є настільки важливим для вас і вашої сім'ї, як добрі, щирі стосунки з чоловіком. Своєю врівноваженістю ви можете показати йому, що він для вас є чимось особливим, і підтримати «вогонь» ваших стосунків. Якщо він повертається додому і бачить, що ви готові відкласти свої плани, щоб спокійно поговорити, він відчуватиме, що його люблять і шанують.

Інколи я повертаюся додому пізно ввечері, після важкого дня, розмов з подружніми парами і

читання лекцій. Для мене дуже багато важить, якщо моя дружина ще не спить і готова слухати, що я розповідаю їй про події свого робочого дня. Звичайно, вона жертвує собою, але вона створює у мене відчуття, що я для неї важливий, і це поглиблює моє кохання до неї.

Я знаю, ваш розпорядок дня дуже важливий. Але ви мусите зробити «правильний» розподіл і час від часу переглядати свої пріоритети, щоб звернути особливу увагу на потреби вашого чоловіка. Це справжнє кохання.

Будьте в добрій фізичній формі

Найбільшим ворогом здоров'я є недосипання і неправильне харчування. Якщо до цього додаються ще й стреси, жінка може стати дуже вразливою, а це не зовсім привабливо.

Хочете вірте, хочете - ні, але втоми, пригніченості і вразливості можна позбутися значною мірою завдяки регулярним вправам. Один психолог сказав, що фізичні вправи не лише покращують фігуру, але є і чудовим засобом проти пригніченості і депресії.

Подумайте про регулярні фізичні вправи, можливо, це йога, велоспорт, гімнастика чи шейпінг. (Порадьтеся з лікарем: якщо ви маєте якісь проблеми зі здоров'ям, то вам не можна займатися певними видами спорту).

Більше реагуйте на свого чоловіка

Чоловіки люблять улесливих жінок. Так, самосвідомість чоловіка тісно пов'язана з тим, як на нього реагують інші. Тому чоловік буде виявляти свою прихильність до тих, хто реагує на нього, і уникатиме тих, які не роблять цього. Є щонайменше дві можливості реагувати на чоловіка.

Будьте відкриті і готові на поступки

Я не маю на увазі сліпе підпорядкування за принципом підосви. Бог дав вам розум і почуття, і Він не бажає, щоб ваш чоловік топтав вас.

Я говорю про вашу готовність бути відкритою для всього, що говорить ваш чоловік. Готовність дати йому змогу виговоритися і поступитися в чомусь, якщо ви можете зробити це без суперечок зі своєю совістю. Такий спосіб підпорядкування не є слабкістю - це знак вашої справжньої зрілості (Еф. 5, 22).

Ви знаєте, що ваша дитина стає дорослою, коли починає помічати потреби інших і зважати на них. Так само дорослі засвідчують свою зрілість, якщо вони готові зробити поступку на користь іншої людини. Чоловік підпорядковується своїй дружині, коли зважає на її почуття і думки, приймаючи якісь рішення. Інколи він мусить підкоритися її бажанню. Чим більше ми зрілі, тим легше йдемо на поступки.

У подружжі не відбувається одночасне підпорядкування обох партнерів. Хтось мусить бути першим. Якщо цього не робить ваш чоловік, то чому б не зробити вам? Можливо, спочатку він зловживатиме вашою підпорядкованістю, але зрештою він «заразиться» вашою зрілою поведінкою.

Вислухайте його спокійно, без негативних реакцій

Уважно слухайте, що говорить ваш чоловік, і не реагуйте на це негативно. Не задовільняйтеся поверховим значенням його слів. Ставте додаткові запитання і переконайтеся, чи ви правильно зрозуміли те, що він хотів сказати.

Не намагайтеся «прочитати» його думки. Дуже багато жінок вважають, ніби вони настільки добре знають своїх чоловіків, що наперед знають, що чоловіки їм скажуть. Деякі стверджують навіть, що знають приховані мотиви своїх чоловіків. Якщо ви про щось здогадуєтеся, то,

напевно, про те, що ваш чоловік має «чисті» мотиви. Тоді ви будете менш категоричною і зможете спокійніше поставитися до пояснень свого чоловіка.

Не реагуйте, коли він ще не закінчив пояснення, а все спокійно обдумайте і зверніть увагу на позитивні аспекти.

«Ти просто дуже сентиментальна», - сказав один чоловік, коли дружина попросила сказати їй чергове «я тебе кохаю». Вона потребувала засвідчення його кохання, а ця відповідь - наче ляпас. Цим зауваженням він вразив її ніжні почуття. Якби вона могла вирватися з кола взаємних образ і спокійно обдумала його відповідь, це принесло б їй багато користі. Вона мала б сказати йому, чому засвідчення його кохання є настільки важливим для неї. А потім вона мала б зрозуміти, що він споглядає світ під іншим кутом огляду і не хотів образити її.

Якщо замість негативної реакції ви навчитеся поступатися своєму чоловікові, то цим самим зміцните його впевненість у собі і почуття власної гідності. А завдяки цьому зміцниться і його кохання до вас.

Бережіть свій шлюб від одноманітності

Більшість із нас не захоплюються буденністю життя. Ми зустрічаємося з незвичайним, новим, несподіваним. Тому не дивно, що рутинні шлюби розпадаються. Адже навколо нас відбувається так багато змін. Якщо дружина завжди може передбачити настрій свого чоловіка, а чоловік - настрої дружини, то скоро в такому шлюбі можуть виникнути проблеми.

Зміни - це «приправа» в нашому житті. Отже, «приправте» своє життя.

Я кожного дня бігаю по кілька кілометрів. Але я ніколи не використовую один і той самий маршрут. Я не хочу, щоб мій біг став одноманітним. Зміна маршруту робить його цікавим. Цей принцип характерний і для шлюбу. Він не буде одноманітним, якщо ви прагнете змін у всіх його аспектах: в їжі, розмові, побуті, зовнішньому вигляді.

Добра проінформованість - найкраща можливість зберегти фантазію у ваших стосунках. Розпитайте своїх подруг, як вони урізноманітнюють своє життя. Читайте книжки і журнали, які подають цікаву інформацію для спілкування. Моя дружина завжди щось змінює, бо вона багато читає і крім того відвідує різні курси, наприклад, раціонального харчування, куховаріння. Вона завжди може розповісти щось нове і цікаве.

Позбавляйтеся того, що розділяє вас

У цьому розділі було зазначено, як важливо позбутися того, що якимось чином образило вашого чоловіка. Можливо, вартувало б ще раз перечитати подану там аргументацію. Кожного разу, коли ви вражаєте свого чоловіка і нічого не робите, щоб запобігти цьому, то між вами виростає стіна. Цю стіну може зруйнувати лише ваше вибачення. Пригадайте собі щонайменше останні 3-4 випадки, коли ви образили свого чоловіка. Попросіть у нього вибачення. Ви можете зробити крок ще далі і запитати свого чоловіка, в яких ще ситуаціях він почував себе ображеним. Саллі боялась спробувати це, бо її товаришку чоловік дуже вразив своєю відповіддю, коли вона запитала його, що їй зробити, щоб бути кращою дружиною і мамою. «Але я все одно хочу зробити це, - сказала Саллі, - бо я побачила, як змінився шлюб моєї товаришки». Вона відреагувала на зауваження свого чоловіка. «Вона не прагне планувати і навчилася підпорядковуватися, розповідає Саллі, - і завдяки цьому їхні подружні стосунки поліпшилися». Напевно, найзначніший крок до зрілої поведінки ми зробимо тоді, коли навчимося визнавати свої помилки. Коли ми щиро просимо один в одного пробачення, то не лише позбуємося образи, але й здобуємо повагу в очах іншого. Що вимагає більше мужності: ігнорувати свою помилку чи її визнати? Я чув єдину негативну реакцію на прохання про вибачення, коли зробив це нещиро. Коли людина відчуває, що насправді ми не шкодуємо про те, що сталося, то реагує на це з гіркотою або гнівом. Але коли вона бачить наше щире каяття, то відчуває до нас глибоку

повагу. Не лише Бог любить покірливих, люди також (Як. 4, 6).

Залишайтеся бажаною для свого чоловіка

У книзі Приповідок я знайшов глибоку правду: «Хто голодний, тому й гірке - солодке, хто ситий, тому й мед не смакує» (Прип. 27, 7 - вільний пер.).

Яке влучне висловлювання про людську природу! Ми всі схильні мріяти про те, чого ми не можемо мати. Те, чого ми вже досягнули, видається нам не вартим уваги.

Перед весіллям найбільшим бажанням вашого чоловіка було, мабуть, добитися вашої руки. Він бажав вас більше, ніж будь-чого іншого в світі.

Часто чоловіки відсувають все на другий план: стосунки з іншими людьми, плани, професію - для того, щоб добитися жінки, з якою вони хочуть одружитися. На жаль, після весілля він вже не відчуває цього бажання і повністю занурюється у свої плани, професію, а отже, більше уваги приділяє стосункам з іншими людьми. «Якщо я почну вдавати з себе недосягну, він знову почне добиватися мене», - думаєте ви. Ні, це лише пригнітить його. Але якщо ви зберігатимете за собою певну незалежність і продемонструєте, що він - не єдина мета вашого життя, то це спонукатиме його знову добиватися вас.

Перед тим, як ми одружилися, я протягом чотирьох років періодично (час від часу) зустрічався зі своєю дружиною. Здавалося, Норма завжди має час. Я міг терміново попросити її про зустріч, і вона завжди була готова прийти. З нею було приємно розмовляти, і тому я любив проводити час разом з нею. Але я сприймав Норму як щось само собою зрозуміле, можливо, тому, що вона завжди погоджувалася, коли б я їй не зателефонував.

А одного разу я довідався, що вона зустрічалася з іншим чоловіком. Невідомо чому, але у мене з'явилося сильне почуття до неї. Я подумав, що можу втратити її. Я почав добиватися її з усіх сил - аж поки ми не стали перед вітварем. Але коли ми одружилися, це бажання зникло для нас обох: нам було нецікаво. За допомогою принципів, описаних в цій книжці, ми змогли подолати цю нецікавість, і навіть сьогодні Норма залишається бажаною для мене. Я знаю, що її щастя залежить не від мене одного. Вона має глибоку віру в Бога й у всіх своїх сподіваннях покладається саме на нього (Пс. 61, 1-2; Еф. 3, 19-20).

Використайте свою природну привабливість

Кілька років тому один мій товариш вирушив у похід разом зі студентами. Він вже чотири роки був одружений, але цілковито віддавав себе роботі зі студентами. На дозвіллі до нього підійшла одна дуже приваблива білява дівчина, щоб порадитися з ним. Схвильована, вона ніжно поклала на нього свої руки, бо потребувала його розради. Він сказав мені, що і сьогодні, через шість років, він не може забути, як ніжно вона його обійняла. Він сказав також, що хоч його дружина і була раніше дуже ніжною і люблячою, але за все їхнє подружнє життя вона жодного разу не обійняла його так ніжно. Один погляд на цю молоду дівчину справив на нього велике враження. Він сказав, що ніколи більше не бачив її, але її лагідний голос, її ніжні обійми він не забув.

Що ж сталося з тими прекрасними рисами, які колись так приваблювали вашого чоловіка? Можливо, це був ваш лагідний голос, ваша покірливість, ваше вміння вислухати, ваша блискуча особистість, ваш гострий розум, ваше почуття гумору - всі ті властивості, які нас одразу приваблюють. Можливо, з роками ви втратили деякі з цих властивостей. Тепер ви кричите, щоб здобути його увагу. Ви занадто зайняті, щоб вислухати його. Ви втратили своє почуття гумору.

Можливо, неуважність вашого чоловіка і стала причиною того, що ви з часом втратили ці властивості. Напевно, саме вона примушує вас кричати, кидати різними предметами, ігнорувати його. Але якщо ви хочете повернути його увагу, ви знову повинні набути тих властивостей, які колись так приваблювали вашого чоловіка. (Цілком імовірно, що інша жінка приверне його увагу саме завдяки цим властивостям).

Розкажіть йому про свої почуття

Ваш чоловік, мабуть, думає, що він - найлагідніший чоловік у світі. Якщо це не так, то чому б вам не навчити його цього? Можливо, він думає, що вся любов, яку він повинен вам виявити, - це лягти з вами в ліжку. Але ви і я знаємо, що це не так. Якщо ви хочете поговорити про свої почуття, виберіть відповідний час і ситуацію. Поясніть йому свої почуття якомога зрозуміліше і логічніше. Якщо він відреагує на це негативно, почекайте більш зручного моменту. Але не здавайтеся. Не намагайтеся тиснути на нього, а терпляче і ніжно поясніть йому свої почуття.

Щоб пояснити почуття, потрібна витримка. Але також важливо говорити про це так, щоб чоловік справді міг краще зрозуміти ваші почуття. На мою думку, ви можете найкраще пояснити свої почуття за допомогою образних порівнянь, які стосуються інтересів і досвіду вашого чоловіка.

- Я відчуваю себе, як черв'як, на якого піймали велику рибу.
- Я відчуваю себе, як м'ячик для гольфу, про який забули, щойно закінчився турнір.

Для роздумів

Обдумайте щонайменше 5 способів, з допомогою яких ви «прикрашаєте» життя свого чоловіка і всієї сім'ї. Пригадайте 2 Послання до Коринтян 9, 6.

16. ЩО ВИ МОЖЕТЕ ЗРОБИТИ, ЩОБ СТАТИ НАЙКРАЩОЮ ПОДРУГОЮ ДЛЯ СВОГО ЧОЛОВІКА

*«Не добре чоловікові бути самому; сотворю йому поміч, відповідну для нього»
(Бут. 2, 18)*

Одне з найважливіших завдань цієї книжки - допомогти вам стати найкращим другом для свого чоловіка. Якщо ви досягнете цієї мети, то всі інші проблеми розв'яжуться самі собою. Найкращий товариш - це той, з ким можна усім поділитися і з ким приємно бути разом. Можливо, такий опис не відповідає теперішньому ставленню вашого чоловіка до вас або вашому до нього. Але не втрачайте надії. Цей розділ дасть вам подальші вказівки, як стати його найближчим другом.

Не забувайте про спільний досвід

Протягом трьох років я опитав понад 30 сімей, які в цілому були задоволені своїм подружнім життям. У цих сім'ях йшлося не про миттєве задоволення, а про глибоке кохання і справді щасливе життя. Ці сім'ї належать до різних географічних і соціальних сфер, їхня фінансова ситуація сягала рівня дуже заможних і тих, що жили досить скромно. Але для всіх цих сімей спільними були дві речі, і одна з них - почуття єдності. У кожному випадку і чоловік, і дружина намагалися не планувати справ, які вони мусили б постійно виконувати окремо від чоловіка і дітей. Вони уникали також занять, які б не сприяли добробуту всієї сім'ї.

Старанне планування мало в цих сім'ях дуже велике значення. Незважаючи на певну свободу дій, кожен член сім'ї намагався підтримувати товариство. Здавалося, що сім'я - це одна особа, яка захищає свої інтереси. Було характерним, що подружжя відводило певний час для себе, але ще більше часу воно проводило зі своїми дітьми. Коли один член сім'ї мав відповідальне завдання, то всі інші намагалися підтримати його (її). Наприклад, вся сім'я йшла на спортивне змагання, коли хтось із них брав у них активну участь.

Другою спільною рисою цих щасливих сімей була їхня пристрасть до мандрівок. Моя дружина і я ніколи не відчували особливої прихильності до табірної вогнища і спальних мішків, але коли я виявив, що всі ці тридцять «ідеальних» сімей були запеклими мандрівниками, то ми також вирішили спробувати це.

Я спорядився всім потрібним для мандрівки, і ми вирушили. Перший вечір був прекрасний, і я думав: «Тепер я розумію, чому це зміцнює сім'ю». Ми сиділи навколо вогнища, розмовляли, співали пісень і смажили ковбаски. Близько дев'ятої вечора ми були вже потоплені і лягли спати. Десь далеко спалахнула блискавка, супроводжувана дзенькотом грому - це справді було романтично!

А потім! Ніжний дзенькіт перетворився на оглушливий гуркіт. Здавалось, гроза розпочнеться саме над нашим наметом. Нас охопив панічний страх. Дощ лив наче з відра, все було мокро, навіть наші спальники промокли до ниточки. Ми були дуже перелякані, і Норма схлипувала: «Думаєш, вітер знесе наш намет?»

«Звичайно, ні», - говорив я, а сам думав, що це цілком можливо.

Хто ще захоче мріяти про мандрівки після такого випадку? А ми захотіли. Так, з нами бувало ще й набагато гірше. Здається, ніби найстрашніші катастрофи і неприємності нашого життя відбувалися саме під час подорожей. І саме тому ми стали такими запеклими шанувальниками мандрівок. Може статися стільки неприємного, що сім'я просто змушена об'єднатися, щоб вистояти у всіх цих труднощах. Дуже приємним в мандрівці є те, що сім'я спільно може милуватися красою творіння. А потім ще довгий час можна пригадувати пережиті разом трагічні

і щасливі моменти. Дух єдності зберігається ще довго після подорожі.

Спочатку вам буде досить важко запланувати щось спільне для всієї сім'ї, бо кожен має власні завдання й обов'язки. Якщо ваш чоловік чи діти мають дуже багато справ, то ваші нові ідеї вони сприйматимуть без особливого захоплення. А можливо, ви самі занадто втомлені, щоб думати про щось таке. Ви також мусите навчитися говорити інколи «ні». Якщо вас попросили взяти участь у тому, що в майбутньому не принесе користі вашій сім'ї, то ви повинні відмовитися.

Або скажіть, що спочатку ви повинні порадитися зі своїм чоловіком. Ваша пристрасть до антикваріату і пристрасть вашого сина до гусениць є цілком рівноправними. Немає жодних причин обмежувати себе в особистих зацікавленнях. Треба лише зберігати рівновагу між індивідуальним і загальним.

Але один член сім'ї не повинен розраховувати, що інші братимуть участь у тому, що їм не до душі. Так само не треба намагатися примушувати когось до того, що суперечить його внутрішнім переконанням. Було б неправильно примушувати себе проти власної волі бути разом зі сім'єю. (Це є також одним з найважливіших висловлювань 14-го розділу послання до римлян). Так само не треба засуджувати інших за те, що вони роблять. Якщо вам щось не подобається, спокійно скажіть, не звинувачуючи інших, що ви краще не братимете в цьому участі. Я переконався, жінку поважають у сім'ї, якщо вона відстоює свої переконання, а не коли вона стає суддею для інших.

Спільно долайте кризові ситуації

Справжня дружба зароджується в кризових ситуаціях. Ніщо так не об'єднує людей, як боротьба проти спільного ворога. Практично кожна кризова ситуація: від забитої каналізації до вагітності вашої незаміжньої доньки - може зблизити вас і чоловіка. Звичайно, ніхто не шукає собі біди на голову, але якщо вас спіткало нещастя, то долаючи разом труднощі, ви зміцнюєте цим самим свої подружні стосунки. Один знайомий розповідав, як трагічний випадок здружив його сім'ю. Він і його дружина мали «типові» подружні проблеми, їхні діти в підлітковому віці пройшли «типовий» етап бунтарства, їхнє сімейне життя було досить приємним, але якоїсь особливої прихильності в них не було. І ось одного дня його дружина на загальний подив всіх і кожного повідомила, що вона вагітна. Ніхто не відреагував на це з особливою радістю. Всі подумали, що їм якраз бракувало няньчитися з немовлятком.

Як тільки дитина народилася, все змінилося. Маленький хлопчик став улюбленцем всієї сім'ї. Від самого початку було видно, яке це миле, ніжне створіння. Діти настільки любили його, що навіть сварилися, хто буде його бавити.

Коли йому минув рочок, він важко захворів і його треба було негайно покласти в лікарню. Вся сім'я з хвилюванням чекала на діагноз лікаря. Маленький хлопчик мав лейкемію. Три дні і три ночі вони всі були разом, сиділи біля дитини, молились і сподівалися, що він виживе. На третій день він помер. Прибиті горем, вони повернулися додому, щоб розпочати нове життя, без нього. Відтоді вони ніколи не сприймали один одного як щось належне. Вони відчували глибоку любов один до одного, а в їхній сім'ї панував дух єдності. Без жодного сумніву, смерть дитини була найбільшою трагедією в житті кожного з них. Але з цієї трагедії зародилася глибока любов, злагода і повага до кожного члена сім'ї.

Разом приймайте важливі рішення

Це було 4 липня. Ми з Нормою готувалися до пікніка, і між нами виникла сварка, яка все більше розгорялася. Через кілька хвилин ми помітили, що спізнюємось на пікнік, і вирішили перенести цю сварку на потім.

Я був «ситий» нашими постійними сварками. Не минало й дня, щоб ми не посварилися. Я запитав Норму: «Ти готова на один експеримент?» - вона погодилась.

Те, що ми вирішили в той день, мало визначальний вплив на наше подружжя. Це змусило нас до такого глибокого обміну думок, якого я навіть не міг уявити, і допомогло нам зрозуміти погляди один одного. З того часу минуло шість років, але «воно» і далі спрацьовує, навіть краще, ніж ми сподівалися. (Відтоді ми більше і не сварилися).

Тоді, 4 липня, ми вирішили, що в справах, які стосуються нас обох, не прийматимемо остаточного рішення, доки не будемо одностайними. Якщо ми не приймемо одностайного рішення перш ніж приїхав автобус, то ми в нього не сідаємо. Ми дотримувалися цього принципу у всіх можливих ситуаціях. Для нас обох важливо розкрити один одному свої почуття, бо ми знаємо, що нічого не будемо робити, поки не будемо одностайними.

Один чоловік розповів мені, що якби він знав про цей принцип півроку тому, то не втратив би свої гроші на біржі. Я завжди дуже радію, коли чоловік визнає, що поради його дружини цінні. Зрештою, ніхто не знає чоловіка краще, ніж його «справжній друг».

Розвивайте в собі почуття гумору

На зустрічах колишні однокласники завжди пригадують веселі історії зі свого шкільного життя. В одному кутку Джек розважає цілу групу своїми старими шкільними жартами. А ось Дженет, яка сміється від усього серця, пригадавши, як над нею колись пожартували. Здається, коли ми були неодружені, ми всі сміялися набагато більше. Коли чоловік одружувався з вами, ви ж не були сумні і позбавлені почуття гумору.

Якщо ви хочете стати його найкращим другом, то ваші стосунки не можуть обійтися без гумору. Для цього вам не обов'язково купувати костюм клоуна. Але час від часу розвеселіть свого чоловіка. Виберіть якісь цікаві замітки з газети чи карикатури. Розслабтеся і щиро посмійтеся, коли він розповідає якийсь гарний жарт. Є багато можливостей додати до вашого шлюбу трохи гумору. Будьте інколи готові забути на деякий час про омріяну романтику і отримайте задоволення, розмовляючи як добрі друзі.

Навчіться розуміти свої і чоловікові особливості

Не всі ті риси характеру, які ми маємо, набуті. Багато з них вроджені. Є чотири види темпераменту, які впливають на нашу особистість, і ми всі наближаємося до якогось з цих типів. На думку Тіма Ла Гає, ці типи можна охарактеризувати так: оратор, керівник, законослухняний і некерований. Якщо ви не розумієте взаємодії свого типу з типом чоловіка, то це зумовлює небажані образи і непорозуміння. Кожен тип особистості має свої сильні і слабкі сторони. Якщо ви краще зрозумієте сильні і слабкі сторони свого чоловіка, то зможете виважено реагувати на його слабкості. Якщо ви не зрозумієте їх, то можете неправильно відреагувати на його слабкі сторони, коли вони зіткнуться з вашими слабкостями.

На тему про типи особистості можна говорити так багато, що детальний опис зайняв би окрему книжку. Тому я спробував коротко охарактеризувати кожен тип, вказавши на його сильні і слабкі сторони.

За допомогою цих простих тестів визначте свій тип темпераменту і тип вашого чоловіка. (Можливо, ви обоє уособлюєте комбінацію двох типів). У відповідні квадратики поставте + для свого чоловіка і 0 для себе. Тест повинен засвідчити, що кожен з нас є неповторною особистістю, і ми схильні одружуватися з носіями протилежних нам рис характеру (з тими, хто б доповнював нас).

Екстравертний тип Оратор

☐ передбачливий

-
- ☐ говіркий
 - ☐ винахідливий
 - ☐ ненадійний
 - ☐ недисциплінований
 - ☐ захоплюючий
 - ☐ привабливий
 - ☐ спритний
 - ☐ слабодухий
 - ☐ непосидючий

- ☐ сердечний

- ☐ щирий
- ☐ відкритий
- ☐ непродуктивний
- ☐ безтурботний
- ☐ егоцентричний
- ☐ співчутливий
- ☐ охоче перебільшує
- ☐ добродушний
- ☐ боязкий і непевний

Керівник

- ☐ черствий, неспівчутливий
- ☐ рішучий, вольовий
- ☐ неуважний до інших
- ☐ незалежний
- ☐ злопам'ятний, недружній
- ☐ продуктивний
- ☐ саркастичний
- ☐ енергійний
- ☐ запальний
- ☐ зарозумілий

- ☐ далекоглядний
- ☐ панівний
- ☐ оптимістичний
- ☐ пристрасний
- ☐ відважний
- ☐ гордий
- ☐ самосвідомий
- ☐ хитрий
- ☐ людина керівник

Інтравертний тип Законослухняний

- ☐ талановитий
- ☐ меланхолійний
- ☐ любить гострі відчуття
- ☐ песимістичний
- ☐ вишуканий
- ☐ критичний
- ☐ свідомий
- ☐ строгий
- ☐ законослухняний
- ☐ вірний
- ☐ теоретичний

- ☐ непрактичний
- ☐ естет
- ☐ чутливий
- ☐ ідеаліст
- ☐ мстивий
- ☐ вразливий
- ☐ схильний до манії переслідування
- ☐ жертковний
- ☐ стриманий
- ☐ дисциплінований

Немотивований

- ☐ спокійний
- ☐ надійний
- ☐ затишний

- ☐ лінивий, повільний
- ☐ люб'язний
- ☐ глядач

-
- ☐ дипломатичний
 - ☐ егоїстичний
 - ☐ скупий

 - ☐ покладистий
 - ☐ сухий
 - ☐ консервативний

- ☐ думає про свою вигоду
- ☐ практичний
- ☐ нерішучий
- ☐ боязкий
- ☐ недотепний

Друзями не стають автоматично, лише від того, що живуть разом. Ви мусите навчитися врівноваженості, коли в щоденному житті зіштовхуєтеся з помилками і слабкостями свого чоловіка. Щоб стати його найкращим другом, вам необхідні витримка, терпіння, розуміння, справжня любов і всі ті властивості, про які йшлося в цій книжці. Якщо ви застосуєте п'ять пропозицій з останнього розділу, то можна гарантувати, що ваша дружба поглибитися.

Для роздумів

В яких особливих аспектах ви є помічницею чи доповненням для свого чоловіка (Бут. 2, 18)? Подумайте, що ще ви можете зробити, щоб допомогти йому чи вдосконалити його.

Заключне зауваження

Ви не повинні сподіватися, що за ніч трапиться диво. Майже все, що має справжню вартість, потребує часу. Описані в цій книжці принципи спрацьовують, якщо їх з любов'ю і терпеливістю застосовувати впродовж тривалого часу.

Всім своїм серцем покладіться на Господа і ви переконаєтеся, що Він дає справжню повноту (Лк. 11,9; Як. 4, 8).

Не панікуйте і не відступайте від своєї мети, якщо вам щось не вдається. Спочатку ви ще допускатиметеся багатьох помилок. Наприклад, вам буде досить важко замінити «Ти»-висловлювання на «Я відчуваюся»-висловлювання. Не переймайтеся цим. Потрібен певний час, щоб змінити свої звички. Якщо ви бачите, що не дотрималися якогось певного принципу, запам'ятайте собі цю ситуацію і наступного разу постарайтеся відреагувати правильно. З часом ви переконаєтеся, що це виходить у вас дедалі краще. Не піддавайтеся думці, що ви невдаха, якщо у вас щось не виходить. Невдахою є той, хто втратив надію і не прагне досягти успіху.

Нехай вас благословить Бог у вашому намірі вдосконалити свій шлюб. Не забувайте, Він бажає цього, як і ви самі (Йо. 15, 11-13).

Смолі, Гері
Пізнай свого чоловіка
видання друге

Літературний редактор *Зоряна Куньч*
Художній редактор *Лада Маруняк*
Технічний редактор *Андрій Гараздовський*

Підписано до друку з готових діапозитивів 07.12.2000.
Формат 84х108 1/32. Папір офсетн. №1. Гарнітура SchoolBook.
Офсетний друк. Умовн. друк. арк. 8,9. Умовн. фарбовід. 9,2.
Обл. вид. арк. 9,0. Вид. №304. Зам. №378

Монастир Монахів Студитського Уставу
Видавничий відділ "Свічадо"
79008, а/с 808, м. Львів, вул. Винниченка, 22;
тел/факс: (0322) 74-23-09, 97-16-33;

Видавничо-виробниче підприємство «Місіонер».
80300, м. Жовква Львівської обл.,
вул. Василянська, 8.

ВИДАВНИЦТВО «СВІЧАДО» ПРОПОНУЄ:

"І двоє стануть одним..." **Розіна і Джіно Коста**

Ця книга було написана на основі діалогу з учасниками курсів для наречених. До такої ж відкритості та порозуміння запрошують автори і читачів: хлопця і дівчину, які мають намір одружитися, молоде подружжя, яке освоює нелегкі "професії" чоловіка і дружини, а також вчителів та священників, на яких лежить відповідальність готувати наречених до подружжя.

ISBN 966-561-051-1 Пер. з нон. Л. Гайдуківського, 60x84/16, 160с.

"Я кохав дівчину", **Вальтер Тробіш**

У формі листування зі своїм учнем пастор ясно і доступно намагається представити концепцію християнської сексуальної етики і подружнього життя. Атмосфера довіри і щирості, життєвий досвід та доброзичливість, виявлені до закоханих, підводять до думки, що порушені проблеми мають універсальний характер і стосуються молоді цілого світу.

ISBN 5-7707-7697-8 Пер. з англ. Ю. Антоняка, 84x108/32, 80с.

"Буквар для батьків" **Яцек Мицельський**

Буквар для батьків? Саме так Що робити, аби маючи дітей, не виглядати втомленим? Як не треба поступати в даній ситуації? Чи карати дітей? Дідусі й бабусі, брати і сестри, тваринки - чи вдасться порозумітися? Усьому цьому кожен має навчитися сам, але не завадить дізнатися, як робили це інші.

ISBN 966-561 -068-6 Пер. з польськ. Г. Теодорович, 60x84/16, 96 с.

"Перш ніж скажеш – Кохаю" **Мечислав Малінський**

Що таке любов? Як вберегти її від буденщини, дріб'язкових суперечок, безпідставних ревнощів та розчарувань? Годі чекати якихось універсальних рецептів, однак, міркування автора містять чимало цікавого не лише для 16-літніх, а й для тих, хто вважає себе дорослим і досвідченим.

ISBN 966-561-068-6 Пер. з польськ. В. Третьяка, 60x84/16, 208 с.

"Бути жінкою – це радість, і яка роль чоловіка в цьому" **Інгрід Тробіш**

Багато авторитетів в області медицини, психології та теології визнало її найкращою книжкою, яка пояснює справи психології і сексуальності з погляду віруючої людини. Автор компетентно і щиро показує місце жінки в подружжі.

ISBN 966-561-104-6 Пер. з англ. Х. Шумиляка, 84x 108/32, 120 с.

"Приготування до подружнього життя" **Ванда Пуллавська**

Любов - це Божий дар, але і завдання водночас. Чи вміють ті двоє, що стоять на порозі нового життя, любити? Чи усвідомлюють відповідальність одне перед одним, перед майбутніми дітьми? Автор висловлює християнську точку зору, пропонує, зроблені на підставі професійного досвіду, висновки.

ISBN 966-561-026-0 Пер. з польськ. Н Ступко, 84x108/32, 104 с.

"Дар народжувати" **Влодзімеж Фіялковський**

Книга присвячена питанню виникнення і розвитку дитини у внутрішньоутробній фазі, свідомого і відповідального розуміння шлюбу та прийняття батьківства і материнства.

ISBN 966-561-112-7 Пер. з польок. І. Коломійця, 60x84/16, 205 с.

"Адам та його ребро" **Сергій Аверінцев, Марко Іван Рупнік**

Природа взаємин чоловіка і жінки, зміст і покликання інтимних стосунків, подружнн вірність...

Цим та багатьом іншим проблемам, які постають перед людиною на шляху до подружнього життя, дають філософсько-богословське висвітлення автори книги. Книга зацікавить тих, хто працює з молоддю, а також тих, хто відповідально ставиться до свого подружнього покликання. ISBN 966-561-026-0 Пер. з італ. М. Прокопович, 84х90/32, 76 с.

Надсилаємо книги поштою за попередньою оплатою. Замовлення приймаються письмово або за телефоном видавництва.

За оптовими партіями звертайтеся за адресою:
Монастир Монахів Студитського Уставу, Видавництво "Свічадо",
290008, м.Львів, а/с 808, вул. Винниченка, 22, тел./факс (0322) 74-23-09.

Книгарня «Свічадо»: м.Львів, вул. Лисенко, 2.
Книжковий кіоск "Свічадо": м.Львів, вул. Городоцька, 32.