

Гэри Смолли

**Самая лучшая,
лучше всех**

Введение

Часть I. Основания для усовершенствования брака

1. Прочные отношения сами собой не складываются
2. Восемь причин, по которым жены могут обидеться на своих мужей
3. Скрытые мотивы такого поведения мужчин
4. Как помочь мужу стать более чутким
5. Как заставить мужа прислушиваться к вам
6. Как побудить мужа измениться

Часть II. Усовершенствование семейных отношений

1. Как усилить желание мужа проводить с вами больше времени и с большей пользой
2. Как постоянно интересовывать мужа
3. Как побудить мужа чутко относиться к вашим эмоциональным потребностям и нуждам
4. Как получить утешение и понимание мужа вместо критики и нотаций
5. Как научить мужа принимать ваши замечания, не занимая оборонительную позицию
6. Как получить признательность и похвалу мужа
7. Как приучить мужа разделять с вами ответственность за детей и домашние обязанности
8. Как побудить мужа удовлетворять ваши материальные потребности
9. Как усилить и углубить любовь мужа к вам
10. Как стать лучшим другом своему мужу

Заметки на память

Многие супруги думают, что хорошо знают друг друга. На самом же деле они прожили много лет, наблюдая только то, что лежит на поверхности...

Хотя ваш муж такой же, как все другие мужчины, он абсолютно уникальный, единственный человек в своем роде. Он отличается от всех своим темпераментом и личностными свойствами, опытом, полученным в детском и подростковом возрасте, наследственностью и способностями, жизненными целями и устремлениями, успехами и неудачами, взлетами и разочарованиями.

Вы не должны думать, что он такой же, как все другие, еще один обычный средний человек, которого вы видите каждый день. Выясняя, кто он, стараясь постичь его сущность, вы сможете пережить самые волнующие и приятные моменты в жизни.

Введение

Прочные браки сами собой не получаются. Они строятся в соответствии с доказанными законами, характерными для развития любых отношений. В I части этой книги мы постараемся помочь вам лучше понять эти принципы, лежащие в основании хорошей семьи, и научиться применять их на практике в своей повседневной жизни.

Часть II книги содержит материал, необходимый для построения такого фундамента. В ней приводятся особые приемы, с помощью которых вы можете побудить своего мужа любить вас искренне, так, как хотелось. Каждая глава написана независимо от других, поэтому вы можете читать их в любом порядке. Порядок их расположения основан на приоритетах, указанных женщинами. С другой стороны, в вашей уникальной ситуации, возможно, более поздняя глава окажется интереснее, чем предыдущие. Чтобы определить, какая глава нужна вам в данный момент, укажите цифрами от 1 до 10 наиболее важные для вас приведенные ниже утверждения.

Как усилить желание мужа проводить с вами больше времени.

Как убедить мужа прислушиваться к вам, не отвлекаясь, постоянно.

Как дать понять мужу, что он должен чутко относиться к вашим эмоциональным и романтическим потребностям и желаниям.

Как сделать, чтобы муж утешал вас, когда вам плохо.

Как побудить мужа спокойно реагировать на ваши замечания.

Что сделать, чтобы муж искренне ценил вас и научился хвалить вас.

Как приучить мужа брать на себя ответственность за детей и помогать вам по дому.

Как побудить мужа удовлетворять ваши материальные потребности.

Как усилить и углубить любовь мужа к вам.

Как поощрять желание мужа быть вашим самым близким другом.

Часть I. Основания для усовершенствования брака

1. Прочные отношения сами собой не складываются

«Кто найдет добродетельную жену? цена ее выше жемчугов» Притчи 31:10

Джим молчаливо уставился в телевизор, а у Кэрол все внутри ныло от боли, хотя она так и не знала, за что он опять на нее рассердился. Они были женаты всего год, а Кэрол уже казалось, что их отношения разрушаются. Она начала задумываться, не присоединятся ли они к миллионам других супружеских пар, чей брак закончился разводом. Когда она все-таки спросила Джима, что она сделала не так, он не ответил ей. Проглотив обиду, через несколько минут она повторила вопрос.

Он сказал: «Мне надоело, что ты всё так серьезно воспринимаешь. Ты слишком чувствительна. Если бы я только знал, что ты такая эмоциональная, я, наверное, никогда бы на тебе не женился. Но, поскольку мы женаты, я думаю, что тебе нужно нести свою долю ответственности. Не будь такой обидчивой из-за того, что я говорю или де лаю. Если ты вообще хочешь быть моей женой, перестань вести себя, как ребенок!»

Знакомо? Этими резкими словами Джим, сам того не зная, направил их отношения на разрушительный путь, ведущий к очень неприятным переменам, которые могут в конечном счете довести брак до распада. Главная проблема Джима, как и тысяч других мужчин, состоит в том, что он не сумел понять основные различия в мужской и женской природе. Джим два самых сильных природных качества своей жены - ее чуткость и интуитивное осознание жизни - принял за ее слабости. В ответ на укоры Джима у Кэрол, как и у тысяч других жен, начнет формироваться бессердечное, ожесточенное отношение к жизни вообще и к Джиму в частности. Если их брак продлится еще несколько лет, Джим, к своему отчаянию, обнаружит, что чуткость Кэрол наконец-то подавлена и что он потерял всю или почти всю привлекательность для нее. Если бы он только помнил, что ее чуткость была одним из тех качеств, которые первыми привлекли его к ней; если бы только понимал, что ее способность быть настороже являлась одной из самых сильных ее сторон; если бы начал относиться к ней с нежностью, мягкостью и добротой, их отношения укрепились бы и стали более совершенными.

Эмоциональные и психические различия между мужчинами и женщинами детально описанные в главе 3 могут стать непреодолимым препятствием для прочного и более совершенного брака, если их игнорировать или не правильно понимать. С другой стороны, те же самые различия, если их осознать и принять, могут стать ступень кой к значимым, полноценным отношениям.

К примеру, женщины имеют огромные преимущества перед мужчинами в двух наиболее важных жизненных областях: любви к Богу и любви к ближнему (см. Матфея 22:36-40). Женщины обладают интуитивной способностью развивать важные отношения и желание общаться близко, и это дает им преимущества в том, что Иисус называл двумя главнейшими заповедями. Любить Бога и ближних - значит строить взаимные отношения. Господь сказал, что нельзя человеку жить одному, и создал важного помощника и соратника - женщину. Мужчине определенно требуется помощь, чтобы устанавливать и поддерживать отношения, и основной упор в этой книге делается на том, как женщины должны помогать мужчинам слушать и принимать их.

Когда женщина понимает свои сильные стороны и видит их такими, какие они есть, ее представление о себе будет практически неразрушимым, независимо от того, что муж преуменьшает ее значение. Если и муж, и жена понимают друг друга и начинают отвечать друг другу соответственно, их отношения могут расцвести. Кэрол станет сообщать Джиму о своих более глубоких потребностях в любви, поддержке и чувстве защищенности, не ощущая себя эгоисткой от того, что ей хочется удовлетворить свои потребности. К сожалению, при тех отношениях, которые сейчас существуют между Джимом и Кэрол, видимо, они на пороге того, чтобы войти в число более миллиона супружеских пар, разводящихся каждый год в США.

Но не отчаивайтесь! Ваш брак не обязательно должен стать процентом в этой мрачной статистике. Имея необходимые инструменты, Вы сможете создать удовлетворяющий вас брак из кажущихся безнадежными отношений, и эта книга снабдит вас многими необходимыми «инструментами». Но их нужно правильно выбирать и использовать, если вы хотите, чтобы они привели к желаемым результатам.

Если муж будет работать рядом с вами, ваш брак укрепится в два раза быстрее. Вот почему я верю, что наибольшую пользу прочтение этой книги принесет с изучением книги для вашего мужа «Если бы он только знал...» Когда муж понимает потребности своей жены и учится тому, как их удовлетворять, отношения будут совершенствоваться намного быстрее.

Проводя консультации, я обнаружил, что если я сумел убедить мужа первым выполнить свою часть работы, то жене будет намного легче исполнять свои обязанности в семье с гораздо большим энтузиазмом и преданностью. К сожалению, женщины обычно бывают более заинтересованы в углублении семейных отношений, чем мужчины. Вот почему эта книга была написана первой: я подумал, что вы могли бы стать той самой стороной в браке, которая имеет более глубокий интерес к укреплению отношений и может вызвать изменения в них.

Я надеюсь, что вы подтолкнете мужа к тому, чтобы прочитать книгу для него (глава 5 этой книги объясняет, как побудить мужа прочитать «Если бы он только знал...»). Если он внимательно ее прочтает, я уверен, он начнет осознавать, что вы являетесь особой личностью, и относиться к вам с большей нежностью, мягкостью, чуткостью и пониманием.

Если ваши отношения с мужем хуже, чем вам хотелось бы, и он проявляет мало внимания к вашим чувствам, вам, возможно, сначала покажется трудным предпринять шаги, рекомендуемые этой книгой. С другой стороны, если вы сумеете не обращать внимания на его бесчувственность и приложить некоторые дополнительные усилия, идеи, излагаемые в этой книге, могут сработать. Я также уверен, что желание вашего мужа улучшить взаимоотношения между вами будет усиливаться в ответ на изменения, которые он увидит в вас.

Беседуя с сотнями замужних женщин, я обнаружил, что очень немногие не хотели бы усовершенствовать свои отношения с мужьями. Некоторые женщины были удовлетворены своей семейной жизнью, но большинство из них страстно желали бы иметь более любящего и романтического мужа. Многие говорили, что хотели бы, чтобы их мужья любили их больше, чем кого-либо или что-либо. Вы можете подумать: «Это невозможно. Не существует человека, который может так любить!» Но я лично видел, как растет число мужчин, превращающихся в «невозможно любящих мужей». Впрочем, необходимые перемены так просто не случаются, мужчины заставляют их случиться, когда знают, что делать!

Серьезная причина, по которой браки расстраиваются

Слишком часто люди женятся, не овладев знаниями и умениями, необходимыми для того, чтобы заботиться о своих супругах, не зная, как удовлетворять их эмоциональные, психические и физические потребности. Какая ирония: в нашем обществе человек должен учиться четыре года, чтобы получить удостоверение водопроводчика, а чтобы получить свидетельство о браке, не требуется абсолютно никакого обучения. В нашу систему образования даже не включен курс общения, являющийся основой для развития любых серьезных отношений. В результате многие мужчины и женщины вступают в брак, не имея практически никаких знаний о том, как удовлетворять основные эмоциональные и психологические потребности своих супругов. И я должен признать, что и сам был невеждой, когда женился. Моей жене Норме и моим друзьям понадобилось много лет, чтобы помочь мне стать более любящим супругом.

Многие мужчины женятся, не зная, как разговаривать со своей женой. Некоторые и не подозревают, что их жены нуждаются в близком общении. Часто муж даже не представляет, какая чувствительная натура у его жены. Он не понимает, что вещи, которые он считает тривиальными, могут оказаться исключительно важными для нее, на пример годовщины событий или праздники. Он также не осознает, почему это кажется ей особенным. И как результат - он не способен удовлетворить ее потребности. Многие мужчины не понимают, что женщине приходится переживать физические циклы и гормональные изменения. Они не могут постичь, что у женщины ее дом, дети, семья и друзья становятся частью ее самой.

И многие женщины вступают в семейные отношения неподготовленными. Они не понимают, что восхищение значит для мужчины то же, что романтизм для женщины, что мужчина скорее полагается на логику, чем на интуицию.

Таким образом, становится очевидно, что если и мужу, и жене недостает необходимых знаний и умений, чтобы удовлетворить потребности друг друга, то

эти потребности так и останутся неудовлетворенными. Один из величайших психиатров наших дней, доктор Карл Меннингер, сказал, что если наши потребности не удовлетворяются, мы двигаемся в одном из двух направлений: мы либо «бежим», либо «кидаемся в драку». Женщина, которая выбирает «бегство», безусловно, не убегает от своих проблем. Спасаясь бегством, она начинает сомневаться в своей значимости. С другой стороны, если она выбирает «драку», то может стать непривлекательной занудой для своего мужа.

Я считаю, что идеальный брак складывается тогда, когда жена обращает внимание на то, чтобы удовлетворять потребности мужа, а муж старается удовлетворять потребности жены. Такое сочетание способствует созданию качественных, прочных отношений, основанных на том, что супруги все время что-то отдают друг другу.

Эта книга была написана, чтобы показать женщинам, как можно побудить мужей усовершенствовать их отношения. Перемены не произойдут на следующий день, но положения этой книги доказаны временем на тысячах браков. Я знаю, что они действуют. Если женщина будет стремиться посвятить необходимое время и силы для того, чтобы воспользоваться ими, я уверен, что она увидит, как ее брак станет даже лучше, чем она желала.

Если вы хотите быть великим художником, вы должны посвятить себя этому делу. Сначала нужно овладеть необходимыми навыками техники письма. Затем, после того как вы перерисуете сотню полотен, вы можете выставлять свои работы как пример для молодых художников. Я верю, что таким же образом эта книга даст вам многие необходимые навыки, обязательные для того, чтобы, благодаря потраченному времени и усилиям, ваш брак стал живым примером для других.

Поскольку эта книга была написана, чтобы дать ответы тысячам людей, некоторые из положений и идей, содержащихся в ней, естественно, выглядят общими и рассчитанными на перспективу. Книга, конечно, не может ответить на все специфические вопросы, которые хотела бы задать каждая женщина, но она все-таки делает попытку обратиться к главным аспектам любви и брака.

Для размышления

Почему жена так важна для своего мужа? (См. Бытие 2:18, Матфея 22:36-40)

2. Восемь причин, по которым жены могут обидеться на своих мужей

«И если семь раз в день согрешит против тебя и семь раз в день обратится, и скажет: «каюсь», - прости ему» Луки 17:4

В самолете по пути из Финляндии в Новый Орлеан я сообщил стюардессе, что пишу книгу о семье и браке. Я сказал, что в одной из глав обсуждаются способы, которыми мужчина обижает женщину, даже не осознавая этого. Не успел я опомниться, как меня в мгновение ока перевели в салон первого класса и три стюардессы рассказывали мне о том, каким образом их бывшие мужья обидели

их. Всех их изумило, что мужчина способен понять, как слова и действия, кажущиеся такими невинными, наносили обиды, которые никогда не забудутся.

Он часто критикует вас

Джим великолепно умел выискивать ошибки Сары.

Сара надела купальный костюм и не могла дождаться, когда же они с мужем окажутся на пляже. Это был первый день их отпуска. Джим вошел в комнату, ущипнул ее за бок и заметил проходя: «Нам лучше поменьше есть в эту поездку». Джим считал это невинной шуткой, но Сара почувствовала, что на самом деле он сказал: «Ты толстая и уродливая». Обида была так глубока, что и по сей день, спустя пять лет после развода, Сара очень неловко чувствует себя в купальнике, несмотря на то, что она привлекательная женщина с хорошей фигурой.

Несколько недель спустя после того, как Джим сделал свое замечание, Сара решила что-нибудь сделать со своей фигурой. Она подумала, что катание на коньках могло бы дать ей необходимую физическую нагрузку. Когда она сказала о своем решении Джиму, он саркастически ответил: «Ты что, хочешь стать олимпийской чемпионкой?» Ей казалось, что он на самом деле произнес: «Не могу поверить, что ты настолько глупа, что у тебя появилась такая нелепая идея. Не стоит тратить на тебя деньги».

Джим не только привлек внимание к ее проблемам с весом, но и раскритиковал ее стремление усовершенствоваться. Хотя он не осознавал этого, он критиковал все, чтобы Сара ни сделала или сказала. Он думал, что сможет заставить ее измениться с помощью саркастических замечаний. Так как женщины по своей натуре гораздо чувствительнее и ранимее, обидная критика редко создает мотивы для перемен. Она обычно приносит еще более глубокое отчаяние, в результате чего уменьшается желание делать приятное своему мужу.

Главы 10 и 12 покажут вам, как побудить вашего мужа заменить свои критические замечания одобрением и благодарностью.

Он не обращает внимания на ваши слова и мысли

Единственным способом, которым Джулия могла бы надеяться привлечь внимание Гарри полностью, - это волшебным образом проникнуть в телевизионную программу.

В 11 часов ночи Сьюзан, полусонная, ответила на телефонный звонок. В трубке слышались рыдания ее матери, находящейся за тысячи миль от нее.

- Что случилось, мама? Ее мать ответила:

- Я должна взять в банке 450 долларов из своих сбережений и купить твоему отцу новый цветной телевизор. Полностью проснувшись, Сьюзан спросила:

- Что произошло?

- Я неделями пыталась привлечь внимание твоего отца, чтобы объяснить ему, что у младшей дочери серьезная проблема, но я не могла оттащить его от телевизора и рассказать ему об этом. Наконец, я больше не могла терпеть. Я вошла в комнату с молотком, встала между ним и телевизором и одним ударом разбила экран!

- Мама, он мог взорваться, и ты бы пострадала.

- Я знаю, но мне было все равно. Я просто хотела, чтобы он выслушал меня. Хочешь узнать, что сделал твой отец?

-Что?

- Ты не поверишь! Он просто встал, пошел в спальню, запер дверь и включил маленький телевизор на ту программу, которую он смотрел в комнате. Он не сказал ни слова. Он просто игнорировал меня. Этот пример может показаться слишком утрированным, но многие жены бывают вполне понятно обижены невниманием мужа. Когда жена начинает говорить, кажется, будто в мозгу мужа включается механизм, который подсказывает: «Пора взяться за газету, включить телевизор, начать решать возникшую на работе проблему». Он может проявить свое равнодушие к словам жены, уставившись на что-нибудь (например, на пятно на скатерти), или глядеть пустыми глазами в глаза жены, в то время как его мысли заняты другим.

Но когда наступает его очередь говорить, он не только требует ее внимания, но и ожидает, что она запомнит каждую деталь, как будто весь разговор должен быть навечно записан в ее памяти.

Женщину может глубоко обидеть невнимательность мужа, потому что это косвенным образом говорит ей, что муж считает интересующие ее вопросы неважными и незначительными.

Не отчаивайтесь. Глава 8 научит вас, как приобрести его полное, постоянное внимание...

И ЭТО ДЕЙСТВУЕТ!

Он не принимает участия в выполнении домашних дел

Майк думал, что его единственной обязанностью было приносить домой деньги.

В 6:45 утра в пятницу Майк только начал просыпаться. Он слушал, как трое его детей кричали друг на друга внизу, и вдруг заметил, что его жена оставила открытой дверь спальни. «Мне всего-то хочется поспать до семи», - проворчал он. Потом крикнул: «Раз ты оставляешь дверь открытой, не могла бы, по меньшей мере, следить, чтобы дети вели себя тихо, и я мог бы отдохнуть немного?»

Он не задумался о том, что Бетти уже час была на ногах, готовила детям еду, собирала их в школу и потом кормила их завтраком. А у него еще хватало совести сказать ей, что она что-то делала не так, потому что оставила дверь открытой и

помешала его сну. Почему же он не встанет и не поможет ей? Может быть, ей нужно спать меньше, чем ему? Или забота о детях - только ее обязанность?

Если бы Майку хватило наглости пойти еще дальше и этим же утром спросить Бетти, почему она никогда не готовит для него горячий завтрак, она, вероятно, ответила бы ему: «Если тебе нужно горячее, подогрей свои кукурузные хлопья!»

Как многие мужчины, Майк думает, что его семейные обязанности заканчиваются, когда он покидает офис. Так же думает Том.

Дженни, стюардесса, вернулась домой полумертвая от усталости после изнурительных четырех дней в воздухе. И, как обычно, вместо радужного приема ее ожидала гора невымытых тарелок четырехдневной давности, пепельницы, полные накопившихся за четыре дня окурков, и четырехдневный беспорядок во всем доме. Когда она вошла в гостиную, ее муж, не отрываясь от программы новостей, приветствовал ее словами: «Я на самом деле рад, что ты вернулась. Дом становится похож на свалку».

Не думайте, что вы единственная женщина, которой муж не помогает по дому. Возможно, вы даже не говорите с ним об этом, потому что он заставит вас почувствовать себя занудой. Он быстро напомним вам, как тяжело он трудится и какое напряжение выносит, он даже способен дать вам почувствовать себя неудачницей, потому что вы не можете сами с этим справиться. Глава 13 поможет вашему мужу взять на себя свою долю семейных обязанностей. И вам вообще не придется «пилить» его.

Ваши потребности и желания у него на втором месте после его дел

Фред всегда был слишком занят чем-то другим, когда его жена нуждалась в нем; но он всегда находил время посмотреть телевизор, почитать газету или пойти куда-либо с друзьями.

Фред был архитектором. Он хорошо зарабатывал и часто говорил своей жене, чтобы она не беспокоила его несколько дней, так как «он обдумывает замысел». И все же он, не колеблясь, делает перерыв, чтобы посмотреть телевизор, сыграть партию в гольф или пойти с друзьями на ланч.

Фактически, даже если он не работал над проектом, он обычно был занят теми делами, которые ему хотелось делать, вместо того чтобы проводить время со своей женой. Она, в конце концов, решила, что она и ее мир недостаточно значительны, чтобы привлекать его внимание и расположение.

Существует по меньшей мере шесть способов того, как усилить стремление мужа считаться с вашими потребностями. Они обсуждаются в главе 7.

Он старается объяснить, почему вам была причинена боль, вместо того чтобы просто понимать ваши чувства и сопереживать

Когда Сэнди поцарапала новую машину Марка, ей нужна была его поддержка, а не его слова.

Сэнди старается изо всех сил, чтобы создать в доме уют для мужа и детей. Однажды днем, ставя машину в гараж, она задела за столб. Зная, что муж будет огорчен, она сама очень расстроилась. Ей хотелось, чтобы Марк обнял ее и просто сказал: «Ничего, дорогая. Я понимаю, что ты чувствуешь. Забудь о машине. Я позабочусь о ее ремонте. Что мне сделать, чтобы ты сейчас почувствовала себя лучше?»

Вместо этого Марк подбежал к машине, посмотрел на царапину, на Сэнди и сказал: «Где ты получала водительское удостоверение? Купила в магазине? Выйди из машины, я сам ее поставлю». Затем он еще объяснил ей, как элементарно можно избежать столбов и правильно въехать в гараж.

Мужчины - великие специалисты по поучениям во всем: от борьбы с лишним весом до ухода за домом. Но как вы можете заставить мужа спуститься с высоты и научиться подставлять свое плечо, мягко и спокойно утешая вас? В главе 10 я описываю три шага, которые вы должны сделать, чтобы научить и побудить своего мужа утешать вас в напряженные минуты, когда он испытывает искушение сделать вам выговор или игнорировать вас.

Он ведет себя так, как будто он начальник, а вы подчиненная

Ларри всегда вел себя так, будто он умнее Джоан и его идеи лучше, чем ее.

И Ларри, и Джоан окончили колледж с отличием. Он получил степень в инженерном деле, а она - в экономике домашнего хозяйства. Месяц за месяцем Ларри говорил и делал вещи, которые заставляли Джоан почувствовать, что она ничего не добавила в интеллектуальный багаж их брака. Он никогда не следовал ее советам, но всегда охотно выражал свое мнение, даже если это касалось области, в которой она была более компетентна. Начиная с приготовления пищи и до дизайна комнат, он всегда мог сказать ей, как это лучше сделать. И еще он всегда сравнивал: его приоритеты и ее приоритеты, трудность его работы по сравнению с ее работой и т.п. Он постоянно демонстрировал ей, что не ценит ее качества и не уважает ее таланты. Он заставлял ее почувствовать себя «ковриком», о который вытирают ноги.

Господь не создавал женщину ковриком для вытирания ног. Она предназначена быть важной частью дома, дающей жизнь. Женщины обладают многими глубокими природными качествами, не свойственными мужчинам. Некоторые из этих качеств описаны в следующей главе. Главы 11 и 12 поясняют, как ваш муж может научиться искренне уважать вас и восхищаться вашей уникальностью.

Он демонстрирует свое предпочтение к другим

Брэду казалось естественным защищать Джона; в конце концов, Джон был лучшим другом.

Прошло немного времени с тех пор, когда Карэн вышла замуж за Брэда, но она уже поняла, что ей нельзя выражать свое неодобрение в адрес любого из его друзей и родственников.

Однажды Брэд вернулся домой с работы и увидел, что Карэн ставит в духовку цыпленка. Он обрадовался, потому что это означало, что у него будет время немного поиграть в футбол с Джоном. Проходя мимо, он сказал Карэн, что идет к Джону. Она ответила: «Терпеть его не могу. Ты все время после работы проводишь с ним, вместо того чтобы быть со мной». Брэд тут же остановился и вернулся назад. Он сказал, что ей должно быть стыдно за такие слова после всего, что Джон сделал для них. Поддержка Джона позволила им остаться вместе, когда Брэд ухаживал за ней до свадьбы, к тому же Джон помог им в первые трудные месяцы супружеской жизни. Теперь она вела себя по детски несерьезно, нападая на того, кто был скорее братом, чем другом.

Когда она заплакала, Брэд решил: она поняла, что он хотел сказать, и ей стыдно. Но все было не так! Его слова ясно и понятно сказали ей, что он предпочитал ей Джона как человека и как товарища. С течением времени по его словам, поступкам и отношению она поняла, что он предпочитал ей многих других людей: родственников, деловых партнеров, друзей, секретарш и даже случайных знакомых. Он никогда не защищал ее перед другими, но всегда вставал на чью-либо защиту, если она была кем-то недовольна. Вам будет интересно узнать, что теперь, спустя годы, Брэд постоянно предпочитает Карэн другим. Всегда, когда возникает несогласие между ней и кем-то другим (даже его матерью), он принимает ее сторону и старается помочь другому человеку увидеть ситуацию с точки зрения Карэн. По правде говоря, некоторые из его близких друзей не могут понять, почему ему приятнее проводить время отдыха с женой, чем с ними. В главе 16 я рассматриваю пять способов, которыми вы можете вдохновить своего мужа предпочесть вас другим.

Он не «лезет из кожи вон», чтобы сделать ваши отношения романтичными

Мариан до сих пор не может спокойно думать о том, что Фрэнк забыл о ее дне рождения.

Фрэнк был в деловой поездке, но Мариан знала, что скоро прозвонит телефонный звонок или она получит открытку, или телеграмму, или даже букет цветов от него в этот день. Когда пришла дневная почта, она подбежала к почтовому ящику, но открытки от Фрэнка не было. Сна чала она была разочарована, но потом подумала, что он, наверное, придумал что-нибудь особенное. В конце концов, по мнению его сотрудников, он был одним из самых творческих работников в компании.

К 6 часам вечера она должна была исключить цветы и телеграмму, потому что рабочий день закончился. «Должно быть, он решил позвонить», - подумала Мариан. В конце концов, она заснула около полуночи, так ничего и не дождавшись. На следующий день она чувствовала себя подавленной, но предполагала, что, вероятно, он привезет ей подарок, когда приедет домой. Он приехал с пустыми руками. Он совершенно забыл о ее дне рождения. Она ничего не сказала, но и сейчас, после 16 лет замужества, она еще помнит об этом. Фактически, как она признается, он больше не совершает таких романтически поступков, какие совершал, когда они были моложе. Вся романтика, неожиданные маленькие «сюрпризы» прекратились.

Не удивительно ли, что мужчины, которые были такими романтичными до свадьбы, становятся такими не романтичными впоследствии? Кажется, будто их оперируют и удаляют часть мозга после того, как на свадебной церемонии они говорят «Да». Они буквально забывают, как быть романтичными. Когда их прямо обвиняют в этом, они тут же задают вопрос: «Ну и что вы хотите, чтобы я сделал? Цветы купил или еще что-то?» Как будто бы существует всего один способ, чтобы исправить положение. Забавно, но, по-видимому, им не нужно никаких подсказок перед свадьбой, хотя после свадьбы им нужен целый курс обучения.

Безобидные на первый взгляд действия и замечания могут расстроить, вызвать глубокое уныние и отчаяние. Иногда очень сильная боль бывает вызвана тем, что муж не выносит ваших критических замечаний по поводу его негативных качеств. Долгие годы я считал, что один мой очень близкий друг был женат на сварливой женщине. Потом я понял, что ее сварливость была частично вызвана его безответственностью и ленью во многих областях.

Другая знакомая рассказала мне, что ей очень хотелось бы объяснить своему мужу, что он научил ее кричать.

Это единственный способ, которым она может привлечь его внимание. Я счастлив сказать, что она научилась привлекать его внимание целиком и постоянно, и это укрепило их дальнейшие отношения.

Мы хотим подсказать вам позитивные действия, которые восстановят и усовершенствуют ваши отношения и наполнят их настоящей, прочной любовью. Не думайте, что уже слишком поздно. Я видел множество браков, которые считались «разбитыми» и были восстановлены сверх всяких ожиданий жены. И ваш брак не должен быть исключением.

Однако все-таки, прежде чем идти дальше, необходимо понять, что существуют редко обсуждаемые различия между мужчинами и женщинами. Тогда мы сможем полностью оценить те принципы, которые будем обсуждать ниже.

Для размышления

Библейская концепция прощения имеет два основных критерия:

1. Освободить человека от справедливого чувства вины и последствий его/ее действий по отношению к нам.
2. Освободить человека от главной причины его/ее оскорбительного поведения.

Думали ли вы, что обязаны помогать своему мужу узнать, как он обижает вас и как ему освободиться от всего, что заставляет его вести себя оскорбительно?

Прощение - это процесс, длящийся всю жизнь (см. Матфея 18:21-22). Подумайте, часто ли мы прощаем друг друга.

3. Скрытые мотивы такого поведения мужчин

«Жена да боится (своего) мужа». Ефесянам 5:33

Как может муж сказать жене что-то, что обижает ее до глубины души, а час спустя ожидать, что она откликнется на его романтические призывы? С какой стати муж считает своим долгом отчитывать жену, если видит, что ее чувства задеты? Почему муж продолжает молча лежать в постели рядом со своей плачущей женой, когда она отчаянно нуждается в его сочувствии и участии?

Такие ситуации не исключение, они стали нормой в большинстве семей. Когда супружеские пары приходят ко мне за помощью, они обычно удивляются, что я не падаю со стула в полном шоке от того, что они рассказывают мне о своих переживаниях. Они не могут поверить, что то, что они испытывают, - вполне обычная вещь. Каждый брак и каждый человек уникален, но проблемы, с которыми люди встречаются, практически всегда одни и те же.

Большинство проблем, с которыми сталкиваются супружеские пары, основано на одном простом факте: мужчины и женщины совершенно разные. Различия - эмоциональные, психические и физические - настолько огромны, что если муж и жена не приложат сконцентрированных усилий, чтобы понимать друг друга, им будет почти невозможно сделать счастливым свой брак. Знаменитый психиатр сказал однажды: «После тридцати лет изучения женской психологии я спрашиваю себя: «Чего они на самом деле хотят?» Если таким был его вывод, представьте, как мало ваш муж в действительности знает о вас!

Мы хотим помочь вам понять некоторые различия между вами и вашим мужем, которые являются причинами многих проблем в ваших отношениях. Эта глава расскажет вам о том, почему он совершает многие поступки, обижающие вас.

Вероятно, вы всегда предполагали, что ему безразличен тот факт, обидел он вас или нет. Дело в том, что он мужчина, и многие оскорбительные или бездушные действия просто являются результатом его мужской натуры. Это не значит, что вам нужно уйти от бездушного и бесчувственного мужа. Наоборот, как только вы поймете конкретные из основных различий, которые мы обсудим, вы сможете помочь ему сбалансировать его естественные стремления.

Прежде чем мы детально обсудим физические и психологические различия, мы рассмотрим общие различия и их влияние на отношения. Самый лучший пример, которым можно проиллюстрировать эти различия, - это сравнение бабочки с буйволом. Бабочка обладает большой чувствительностью. Она ощущает даже малейшее дуновение ветерка. Она порхает над землей и оттуда может обозревать и ощущать окружающее. Она чувствует прелесть даже самого маленького цветка. Из-за этих своих способностей она постоянно чувствует все изменения, происходящие внутри нее, и способна отреагировать на малейшую перемену в ее окружении. Таким образом, бабочка быстро реагирует на то, что могло бы причинить ей вред. Если к ее крылышку прикрепить маленький камушек, бабочка в конце концов умрет.

Буйвол - другое дело. Он груб и толстокож. Он не реагирует на ветерок. На него не влияет даже ветер скоростью 35 миль в час. Он просто продолжает делать то, что делал. Он не видит маленький цветочек и, очевидно, не замечает незначительных перемен в окружающем. Прикрепите камень к его спине, и он, наверное, не обратит на него внимания.

Буйвол не «абсолютно испорченный тип» просто потому, что топчет красивые цветочки. Фактически его жесткость - величайшее приобретение. Если запрячь его, он потянет плуг, который не смогут сдвинуть с места четыре человека.

Аналогия очевидна. Ваш муж - это буйвол, а вы - бабочка. Он имеет склонность «пахать», а вы - ощущать жизнь и окружение с гораздо большей чувствительностью. Этот «камушек на крыле бабочки» может принять форму саркастического замечания, резкой критики или даже безразличного отношения. Что бы это ни было, оно способно причинить вам боль или даже сокрушить вас, в то время как «буйвол» может даже не заметить, что он сделал. Аналогия заканчивается на том, что буйвол никогда не станет таким чутким, как бабочка, а бабочка никогда не сможет обладать силой буйвола.

Ваш брак - это другой случай. Ваш муж может научиться стать нежным, чутким и романтичным, но, воз можно, он не научится этому сам. Вот поэтому я и написал эту книгу: показать, как вы можете помочь ему. Вы должны понять, что ваш муж не осознает, как сильно его резкие слова или безразличное отношение в действительности влияют на ваши чувства. Он может научиться, но вам нужно помочь ему.

Теперь рассмотрим некоторые различия между мужчинами и женщинами. Мы будем обсуждать психические, эмоциональные, физические, половые и интуитивные различия. Каждый раздел ни в коей мере не является исчерпывающим, но может, по меньшей мере, дать возможность понять различия, которые мы склонны не замечать.

Психические / эмоциональные различия

Женщины более личностно ориентированы, чем мужчины. Женщины проявляют более глубокий интерес к людям и чувствам, к установлению отношений, в то время как мужчины имеют тенденцию увлекаться практической стороной, которую можно понять через логические умозаключения.

Доктор Сесил Осборн говорит, что женщины имеют склонность становиться неделимой частью знакомых людей и вещей, окружающих их. Они вступают в какое-то единение со своим окружением. Мужчина соотносится с людьми и ситуациями, но он обычно не позволяет, чтобы его индивидуальность переплеталась с ними. Каким-то образом он все время остается в стороне. Вот почему женщина, считающая свой дом продолжением себя самой, может быть обижена, если другие критически отзываются о нем. (Одна женщина лет пятидесяти сказала, что открытка или цветы, преподнесенные супругом, доставляют радость потому, что они отделяют ее от единения с домом и семьей. Подарок выделяет ее как личность, со своей индивидуальностью и самооценкой.)

Из-за эмоционального единения с людьми и окружающими ее вещами женщине требуется больше времени, чем мужчине, чтобы приспособиться к изменениям. Мужчина может прийти к логическому заключению о преимуществах перемен и принять «психологическую готовность» в течение нескольких минут. Далеко не так быстро это происходит у женщины, поскольку она фокусирует свое внимание на немедленных последствиях перемены и на связанных с этим возможных трудностях. Ей необходимо время, чтобы привыкнуть, прежде чем она сможет понять все преимущества изменений.

Стив и Бонни с трудом зарабатывали себе на хлеб. У него был небольшой бизнес, который требовал, чтобы он работал по 18 часов в день. И Бонни работала по меньшей мере 8 часов в офисе, несмотря на то что была на восьмом месяце беременности. Однажды Стив уехал в командировку, чтобы представить свои идеи мультимиллионеру. Идеи произвели впечатление, и мультимиллионер сделал Стиву очень выгодное предложение, которое Стив принял, не раздумывая даже 5 минут. Это был единственно «разумный» образ действия.

Он едва мог дождаться, чтобы позвонить Бонни и сообщить ей великолепные новости в «логическом» порядке, чтобы и она почувствовала такой же энтузиазм, что и он. Он сказал ей: «Во-первых, тебе больше не надо будет работать. Во-вторых, он дает мне двадцать процентов прибыли - он говорит, я стану миллионером через год. В-третьих, ты не поверишь, как здесь красиво. В-четвертых, он собирается оплатить наш переезд сюда».

Стив был шокирован, когда на другом конце провода услышал безудержные рыдания. Сначала он подумал, что она плакала от радости (я знаю, в это трудно поверить, но он действительно так думал). Как только Бонни смогла говорить, она задала несколько вопросов, которые Стив счел абсолютно глупыми (на самом деле он подумал, что она сошла с ума). Она спрашивала: «А как насчет наших родителей?», «Что будет с нашей квартирой? Я только что закончила комнату для ребенка». Услышав третий вопрос, Стив со своей мужской «внимательностью» резко прервал разговор и бросил трубку. Она посмела спросить, не забыл ли он, что ей уже скоро рожать.

Подождав часок-другой, чтобы дать Бонни возможность «взять себя в руки», Стив еще раз позвонил ей. Она уже успокоилась и согласилась переехать туда. Она оставила своих родителей, друзей, своего врача, курсы для беременных и детскую комнату, на подготовку которой потратила так много времени, готовясь к рождению первого ребенка.

Бонни понадобилось почти восемь месяцев, чтобы привыкнуть к переменам, к которым Стив привык за минуту. Стив никогда не заработал своего миллиона. Дело провалилось за восемь дней до рождения ребенка. И они снова переехали. Стив наконец-то получил урок. И теперь он не предпринимает никаких серьезных изменений, если Бонни не согласна. Он старается дать ей достаточно времени, чтобы привыкнуть к другим переменам, если он может их предугадать. И все же Стив никогда не забудет, чем его жена с любовью жертвовала так много раз. Он даже понимает, что вопросы типа: «Что будет с нашими родителями?» и «Как насчет детской комнаты?» могут значить больше, чем деньги.

Физические различия

Доктор Пол Поупену, основатель Американского института семейных взаимоотношений в Лос-Анджелесе, посвятил многие годы исследованию биологических различий между полами.

Мужчины и женщины различаются каждой клеточкой своего тела. Различие в наборе хромосом является основной причиной, определяющей развитие пола: мужского или женского.

У женщины наиболее высокая органическая дееспособность, возможно, вследствие ее уникального набора хромосом. Средняя продолжительность жизни женщины в США на 4-8 лет больше, чем мужчины.

Скорость обмена веществ у женщины обычно ниже, чем у мужчины.

У мужчины и у женщины разная структура скелета: у женщины более короткая голова, более широкое лицо, менее выдающийся подбородок, более короткие ноги и длинное туловище.

У женщины более крупные почки, печень, желудок и аппендикс, чем у мужчины, но меньше по размеру легкие.

Организм женщины имеет несколько уникальных и важных функций: менструация, беременность, лактация. Женские гормоны другого типа и более многочисленные, чем у мужчины.

Щитовидная железа женщины крупнее и действует активнее. Она увеличивается во время беременности и менструации, делает женщину более предрасположенной к зобу, повышая сопротивляемость к простудным заболеваниям; ее деятельность обеспечивает гладкость кожи женщины и относительное отсутствие волос на теле, а также тонкий слой подкожного жира.

Кровь женщины содержит больше воды и на 20% меньше красных кровяных телец. Поскольку красные кровяные тельца снабжают клетки организма кислородом, женщина быстрее устает и более предрасположена к обмороку. Таким образом, ее органическая дееспособность ограничена «продолжительностью жизни». (Когда рабочий день в Англии во время войны был увеличен на фабриках с десяти до двенадцати часов, несчастные случаи среди женщин увеличились на 150%, а среди мужчин не увеличились совсем.)

В среднем у мужчины на 50% больше грубой физической силы, чем у женщины. (Мышцы составляют 40% веса тела мужчины и 23% - женщины.)

Сердце женщины бьется быстрее (в среднем 80 ударов в минуту против 72 у мужчины). Кровяное давление у женщины (на десять пунктов ниже, чем у мужчины) меняется от минуты к минуте, но у нее меньше предрасположенность к повышенному кровяному давлению - по крайней мере до климакса.

Жизненный объем легких у женщины значительно ниже, чем у мужчины.

Женщина легче, чем мужчина, переносит высокие температуры, поскольку скорость ее обмена веществ снижается медленнее.

Половые различия

Сексуальное влечение у женщины связано с ее менструальным циклом, в то время как у мужчины сексуальное влечение сравнительно постоянно. Гормон тестостерон является основным фактором стимулирования сексуального желания у мужчины.

Женщину чаще стимулируют прикосновения и романтические слова. Она бывает более привлечена личностью мужчины, в то время как мужчину стимулирует то, что он видит. Мужчина обычно менее разборчив в отношении тех, к кому он чувствует физическое влечение. В то время как мужчине почти не требуется подготовки к интимной близости, женщине нужны часы эмоциональной и психологической подготовки. Резкое или оскорбительное отношение легко может уничтожить ее желание близости на долгие дни. Когда чувства женщины подавлены мужем, она часто испытывает отвращение к его сексуальным попыткам. Многие женщины говорили мне, что чувствуют себя проститутками, занимаясь любовью в то время, когда они испытывают обиду на своего мужа. С другой стороны, мужчина может НЕ ЗНАТЬ, на что он обрекает свою жену, когда принуждает ее к интимным отношениям.

Эти основные различия, которые выходят на поверхность вскоре после свадьбы, являются источником многих конфликтов. С самого начала женщина интуитивно знает, как установить отношения любви. Вследствие своей чувствительности она изначально более внимательна к его чувствам и проявляет больше желания к установлению значимых, многоуровневых отношений. Иными словами, она знает что-то большее, чем сексуальный марафон: она хочет быть возлюбленной, лучшим другом, болельщицей, создательницей семейного очага, любимой партнершей. С другой стороны, мужчина обычно не обладает ее инстинктивным знанием о том, какими должны быть их отношения. Он не знает, как поддерживать и любить свою жену или как относиться к ней таким образом, чтобы удовлетворить ее самые глубокие потребности. Так как он не обладает интуитивным пониманием этих жизненно важных моментов, он должен положиться только на знания и навыки, приобретенные до брака. К сожалению, наша система образования не предлагает программы, обучающей, что значит быть мужем. Его единственным образованием может быть жизнь родителей, наблюдаемая им в собственном доме. Возможно, для многих из нас этого примера недостаточно. Мы вступаем в брак, зная все о сексе и очень мало об искренней бескорыстной любви.

Я не хочу сказать, что мужчины более эгоистичны, чем женщины. Просто они в начале семейной жизни не так подготовлены к выражению бескорыстной любви, не испытывают такого же желания взрастить брак до продолжительных, полных любви отношений, как женщины. (Мы знаем, что как мужчины, так и женщины могут быть эгоцентричными.)

Различия в интуитивном мышлении

Норман принял решение вложить, более 50000 долларов в дело, которое считал выгодным. Он рассмотрел эту возможность со всех сторон и пришёл к логическому выводу, что не прогадает. Подписав контракт и отправив чек компаньону, он решил рассказать жене о своем капиталовложении.

Услышав о нескольких деталях сделки, жена встревожилась. Норман ощутил ее беспокойство и рассердился. Она же не могла дать логического объяснения своей тревоги, потому что у нее его и не было. Она знала только, что что-то было «не так». Норман сдался, пошел к компаньону и попросил вернуть деньги «Вы с ума сошли», - сказали Норману, когда он получал деньги. Некоторое время спустя всем организаторам и вкладчикам было предъявлено обвинение в махинациях. Интуиция жены не только сохранила Норману 50 000 долларов, но, возможно, и спасла его от тюрьмы.

Что же такое «женская интуиция»? В этом нет ничего мистического. Это подсознательное восприятие мельчайших деталей, иногда ясно видимое иногда почти неосязаемое. Поскольку интуиция базируется на подсознательном психическом процессе, многие женщины не способны дать точные объяснения тому, что они чувствуют. Они просто ощущают что-то в ситуации или в человеке, в то время как мужчины склонны следовать логическому анализу обстоятельств или людей.

Теперь, когда вы знаете несколько причин, по которым мужчины и женщины не могут понимать различия между собой без значительного усилия, я надеюсь, что вы будете более терпеливы и терпимы, когда попытаетесь укрепить и углубить свои отношения с женой. С учетом этого взглянем на некоторые серьезные последствия поступков, из-за которых брак катится вниз по наклонной плоскости.

Для размышления

Составьте список черт, по которым вы коренным образом отличаетесь от своего мужа в областях, касающихся установления отношений:

- друг с другом
- с детьми
- с родственниками
- с друзьями
- с церковью

4. Как помочь мужу стать более чутким

«Кроткий ответ отвращает гнев, а оскорбительное слово возбуждает ярость»
Притчи 15:1

После двадцати пяти лет одинокой жизни Сэнди, на конец-то, решила выйти замуж за мужчину своей мечты. Сэнди знала Ларри уже четыре года и думала, что изучила его наизусть. Когда они встречались, у них были свои радостные и

грустные моменты, но с учетом всего она знала, что их любовь сильна, что они будут жить счастливо. Это было так же очевидно, как приход утра.

Наконец-то наступил день свадьбы, и все происходило так, как она мечтала: Ларри был настоящим прекрасным принцем. Потом наступил медовый месяц. И почти сразу же она стала замечать такие стороны в Ларри, которых, как она думала, раньше не существовало. На четвертый день после свадьбы Ларри решил, что Сэнди захочет побывать там, где он работал летом во время обучения в колледже. Поэтому они начали подъем на восемь тысяч футов в Высоких Сьеррах (наверное, это то, о чем мечтает в четвертый день медового месяца каждая женщина). Когда они прибыли на место назначения, она была полностью измучена. Поскольку им нужно было вернуться назад до наступления темноты, у них было время только для короткой передышки.

Когда они пришли в лагерь, она просто падала от усталости. Ларри тоже устал, поэтому они немедленно отправились спать. Однако «принц» не хотел спать. У него на уме были другие, более интересные вещи. Начиная с этого момента, Сэнди стала воспринимать свой брак как углубляющийся конфликт между двумя натурами, которые хотят, чтобы их нужды были удовлетворены прежде, чем они будут считаться с нуждами другого.

Она вышла замуж, думая, что Ларри будет посвящать себя тому, чтобы удовлетворять ее потребности. В конце концов, он же сказал в своих свадебных обещаниях, что станет любить и беречь ее в богатстве и нищете, когда она будет больна и здорова, до самой смерти. В своих особенных обещаниях, которые он написал, он даже говорил, что посвятил себя тому, чтобы обеспечивать все ее потребности до конца своей жизни. Но эти обеты очень скоро остались лишь словами из свадебной церемонии, а ее потребности все очевиднее становились второстепенными по сравнению с его.

Она думала, что сможет изменить мужа посредством конфронтации, требуя разными способами, чтобы он считался с ее потребностями. Через восемь лет все стало еще хуже. В конце концов она решила, что их отношения с Ларри никогда не улучшатся. Ларри, конечно, был убежден, что в проблемах их брака виновата Сэнди. Он считал, что она слишком требовательна и любит спорить, что она больше не уважает и не ценит его так, как тогда, когда они только встречались.

Прошло еще шесть лет, и сегодня Ларри уже не тот эгоистичный, невнимательный, требовательный муж, каким был раньше. Глаза Сэнди теплеют, когда она рассказывает о том, как он ежедневно проявляет свою любовь к ней, как считается с ее желаниями, ставя их выше собственных потребностей. Он стал тем чутким мужем, о котором она мечтала. Он оказывает ей поддержку, когда она в ней нуждается, и любит ее с нежностью и заботой.

ЧТО СЛУЧИЛОСЬ? Сэнди начала использовать пять очень важных принципов в тех случаях, когда она обращалась к Ларри по поводу его бесчувственного отношения к ней.

Никто не любит, когда его критикуют, даже если он заслуживает этого. Мужчина или женщина, в шесть лет или в шестьдесят, когда нас критикуют, мы

автоматически занимаем оборонительную позицию. И все же честное откровенное общение необходимо в браке. Эти две основные истины кажутся противоречащими друг другу. Как можем мы честно сказать человеку, которого любим, о чем-то, что находим неприятным или раздражающим, не вызывая этот знакомый, рассерженный взгляд или безразличное пожимание плечами?

Ваш муж может стать более чувствительным скорее через не прямые методы, чем через прямую критику.

Следующие пять принципов описывают этот опосредованный подход. Муж скорее воспримет ваши замечания о своей нечуткости, если услышит их выраженными при использовании этих пяти принципов.

1. Научитесь выражать свою любовь с проявлением трех чувств: теплоты, сопереживания и искренности. Это известные слова, но что они значат? Почему это так важно?

Теплота - это дружеское приятие человека. Тепло относиться к человеку - значит считать его достаточно важным, чтобы тратить на него энергию и силы; разделять его интересы не потому, что он заслужил это, но просто потому, что он такой человек.

Сопереживание - это способность понимать и идентифицировать свои чувства с чувствами этого человека; умение поставить себя на его место и посмотреть на ситуацию с его точки зрения.

Искренность - проявление настоящей заинтересованности к этому человеку с гарантией, что ваше отношение к нему не изменится, когда поменяются обстоятельства.

Муж может сопротивляться вашей помощи, если он только не увидит эти три подхода. Они могут быть развиты у любого человека. (В области психологии накапливается все больше свидетельств, что если психиатр сам не способен развить эти три подхода, то его пациенты будут склонны сопротивляться его помощи. Фактически, многие профессионалы говорят, что пациенту может больше помочь друг, который обладает этими тремя свойствами, а не специалист, у которого их нет.)

То, что произошло в семейных отношениях Сэнди, сейчас случается во многих других семьях; это может произойти и в вашей семье. Самое интересное, что вам не нужно ждать, пока ваш муж изменится, даже если он является основным источником большинства проблем. Вы можете сами сделать первый шаг, и изумительные перемены обязательно произойдут.

2. Учитесь делиться своими чувствами, когда вы рассержены или раздражены, БЕЗ «Ты-утверждений». Доктор Джери Р. Дэй, психолог из Таксона (штат

Аризона), настоятельно советует женам избегать использования «Ты-утверждений». Например, «Ты всегда опаздываешь», «У тебя всегда на все есть ответ» или «Ты мне надоел». «Ты-утверждения» обычно заставляют человека «окопаться и вступить в бой» или уйти, не решив вопрос. Например, в ответ на слова «Ты никогда не приходишь домой вовремя» он может ответить: «Кто ты такая, чтобы устанавливать мой рабочий график? Мир не вращается вокруг тебя. Я буду приходить домой тогда, когда захочу». Вопрос «Не мог бы ты для разнообразия подумать и о моих чувствах?» заставит его ошетиниться: «Твои чувства? А как насчет моих?» Слова «Не мог бы ты встать пораньше и помочь мне справиться с детьми хоть один раз?» могут принудить его подумать: «Не могу поверить, я так стараюсь, работаю целый день на свою семью, и вот теперь она хочет, чтобы я помогал ей выполнять ее работу».

3. Научитесь ЖДАТЬ, пока ваш гнев или раздражение улягутся, и только потом начинайте обсуждать волнующую вас тему или проблемы. Неважно, что или как вы говорите, но если вы раздражены или сердиты, разговор, вероятно, вызовет неправильную реакцию у вашего мужа. Постарайтесь оставаться спокойной или перемените предмет разговора на тот, о котором вы можете говорить без эмоций. Если муж захочет узнать, почему вы не разговариваете или почему переменили тему разговора, скажите ему мягко: «Мне нужно немного времени, чтобы обдумать это и понять свои чувства».

(Я не говорю, что вам нужно избавиться от чувства гнева в своей жизни. Я понимаю, как трудно иметь дело с гневом. И все же избегайте обсуждать волнующую вас проблему в пылу возмущения. Таким образом, вы не произнесете слов, о которых впоследствии пожалеете.)

4. Когда остынете, замените «Ты-высказывания» сообщениями типа «Я чувствую». Приведу примеры. Вместо того чтобы встречать припозднившегося мужа в дверях со словами «Ты никогда не приходишь домой вовремя», скажите ему: «Должно быть, у тебя был день не из легких» или «Могу побиться об заклад, ты устал». Позже (может быть, день или два спустя) начинайте делиться с ним своими чувствами: «Ты знаешь, иногда ты делаешь вещи, которые действительно заставляют меня почувствовать, что ты меня любишь и ценишь, например, когда ты приходишь домой к обеду во время или предупреждаешь, что опоздаешь. Этим ты проявляешь свою любовь ко мне. Я по-настоящему ценю это».

Вместо того чтобы будить своего мужа словами: «Неужели ты не можешь хоть один раз встать пораньше и помочь мне справиться с детьми?», подождите, пока он не будет чувствовать себя усталым и попробуйте сказать что-то вроде этого: «Ты так много работаешь ради семьи! Если бы у меня было столько силы и упорства, я бы не нуждалась в твоей помощи по утрам. Но мне по-настоящему нужна твоя помощь, иначе я боюсь, что у меня не будет сил, чтобы удовлетворить твои потребности. А ухаживать за тобой становится для меня все более важным». Или «Ты так много работаешь ради семьи, что мне неудобно просить тебя о чем-либо еще. Но я знаю, что ты можешь сделать что-то, что заставит меня чувствовать себя единственной для тебя. Часто мне бывает трудно справиться с подготовкой детей перед тем, как они уйдут в школу. Я бы ощущала себя по-настоящему особенной, если бы ты помог мне ухаживать за детьми по утрам».

Научившись делиться своими чувствами спокойно, вы постепенно избавите и мужа от склонности резко реагировать в гневе. На это потребуется время, но если вы будете настойчивы, перемены обязательно произойдут. Принцип «КРОТКИЙ ОТВЕТ ОТВРАЩАЕТ ГНЕВ» (Притчи 15:1) по-настоящему дает результаты, если только этот кроткий ответ не произнесен с сарказмом или с убеждением в своей правоте. Вы должны постоянно делиться своими чувствами до тех пор, пока муж вас не поймет. Возможно, вам придется повторять ему не один раз в течение долгих недель, что его саркастические или гневные замечания заставляют вас почувствовать себя незначительной. Сначала он будет защищать свои поступки или объяснять вам, почему ваши чувства не соответствуют логике. Просто продолжайте рассказывать ему о том, что вы не пытаетесь оправдать свои чувства, а просто честно объясняете их ему. Тот факт, считает он их логичными или нет, не изменяет самих чувств. Вы единственная в своем роде, и даже если бы Вы были единственным человеком в мире, у которого возникли такие чувства, все равно он должен понять вас.

5. Избегайте утверждений типа «Я тебе говорила». Такие утверждения принимают разные формы, и их нужно полностью искоренять. Это проявление надменности и эгоизма, они только вредят вашим семейным отношениям. Вот некоторые из самых типичных способов сказать «Что я тебе говорила»:

«Если бы ты сделал то, о чем я тебя просила...» «Я это знала!»

«Как раз то, о чем я думала». «Я попросила тебя сделать только одну вещь, а ты...»

«Я не могу тебе поверить». «Ты никогда не слушаешь меня, так ведь?» «Вот ви-и-и-и-дишь!» «Ты все делаешь по-своему, не так ли?» «Надеюсь, теперь ты доволен?» «Я больше ничего не скажу...» «Может быть, когда-нибудь ты последуешь моему совету?»

Напишите, как вы хотя бы пять раз использовали утверждение «Я тебе говорила».

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

Когда вы начнете применять некоторые принципы, обсуждаемые в этой главе, вы можете столкнуться с неудачей или разочарованием. Некоторые из самых благородных ваших попыток подвергнутся критике или насмешкам, но вы не сдавайтесь. Существует проверенный веками старый принцип, и я каждый день наблюдаю, как его верность доказывается многими семьями по всей стране: вы пожинаете то, что сеете (Если вы будете настойчиво развивать и выражать

качества, описанные в этой главе, вы в конце концов увидите, как те же качества появятся у вашего мужа).

Доктор Ховард Хендрикс утверждает, что дети скорее последуют идеалам и указаниям своих родителей вследствие того, что они видят, какими на самом деле являются их родители, а не того, что их родители говорят. Я верю, что тот же самый принцип применим во взаимоотношениях между мужем и женой. Когда он видит в вас те качества, которые вы желаете видеть, у него появляется стремление сделать эти качества частью своей жизни.

Для размышления

Напишите десять нежных фраз, которые вы можете использовать, чтобы снять раздражение в разговоре с супругом (например, когда он пообещал и не выполнил поручение). Помните Притчи 15:1

5. Как заставить мужа прислушиваться к вам

«Рабу же господа не должно ссориться, но быть приветливым ко всем, учительным, незлобивым» 2 Тимофею 2:24

По сегодняшним стандартам, у Луи был достаточно хороший брак. Она считала, что ее муж хорошо обеспечивает семью и является отличным отцом. И все-таки романтика исчезла из их отношений, ее чувство любви к Марку было непостоянно. Она решила, что сделает все что возможно, чтобы ее брак стал таким, каким она его желала видеть. Она начала читать разные книги о том, как стать хорошей женой, и с каждым днем ее энтузиазм усиливался.

Через несколько недель она наткнулась на две книги, написанные для мужчин, в которых говорилось о том, что они могут сделать, чтобы укрепить свой брак. Она принесла их домой и решила отдать Марку после обеда. Наконец-то наступил «момент истины». Она подошла к Марку с нежной улыбкой и сказала: «Милый, я очень старалась, чтобы научиться быть хорошей женой, чтобы стать достойной тебя. Я нашла две книги, которые могут помочь мужу лучше понять жену. Ты прочитаешь их ради меня?» Марк снисходительно посмотрел на нее и сказал: «Посмотрим».

Немного обиженная, она сказала: «В последнее время я прочитала много книг и делала все, что могла, чтобы улучшить наш брак. Это самое меньшее, что ты можешь сделать». Марк же ответил: «Милая, ты понимаешь, я очень занят в эти дни. Я на самом деле постараюсь это сделать, когда у меня будет менее напряженный график». Она знала, что ждать придется долго, потому что за два года совместной жизни она еще никогда не видела его менее занятым.

Но Луи могла сказать что-то, что заставило бы Марка прочитать обе книги за три вечера. Вероятно, он даже взял бы выходной на работе, чтобы дочитать их на следующий день.

Прием, который здесь приводится, не должен быть использован как инструмент манипулирования. Манипулирование обычно вызывает гнев, обиду, страх, беспокойство и другие отрицательные эмоции, а истинная любовь вызывает радость и чувство удовлетворенности. Манипулятор не может дожидаться, когда получит что-то, а искренняя любовь не может дожидаться, когда что-нибудь отдаст. Если вы используете этот прием, основываясь на любви, на обогащении жизни своего мужа, то это поможет вам вступить в более откровенный и теплый разговор с ним. Вы сможете найти самые глубокие потребности мужа и бескорыстно посвятить себя удовлетворению этих потребностей. Этот прием называется «принцип соли». Соль вызывает жажду, и цель этого приема - вызвать жажду к творческому разговору, в котором и вы, и ваш муж можете узнать о потребностях друг друга. Короче говоря, этот прием заключается в следующем:

Никогда не сообщайте важную информацию и не рассказывайте о своих чувствах, пока не вызовете острое любопытство слушателя

Этому приему настолько легко научиться, что даже ребенок может овладеть им. Однажды моя семилетняя дочь вбежала в дом со слезами. Я спросил ее, в чем дело. Она сообщила, что ее маленькая подружка никогда не слушала ее. Всякий раз, когда Кари начинала ей что-нибудь рассказывать, подружка перебивала ее и сама начинала что-то говорить. Кари сказала, что чувствовала, что ей нечего сказать, потому что подружка не слушала ее.

Я поведал Кари, что могу научить ее приему, который заставил бы подружку слушать, и спросил: «О чем это ты хотела рассказать своей подружке?» Она ответила: «Я собиралась рассказать ей о том, что делала в своем кукольном домике, но она не хотела слушать».

Я сказал Кари, что первое, что нужно было ей сделать, - это привлечь внимание ее подружки одной-двумя фразами, которые заставили бы ее захотеть послушать еще. Кари должна была бы произнести эти фразы с энтузиазмом. Мы решили, что она скажет что-то вроде: «Ты не представляешь, что я сделала в своем новом кукольном домике». Затем надо сделать паузу и произнести вторую фразу: «Мои родители не могли даже поверить, что это сделала я».

Когда я вернулся домой с работы на следующий вечер, Кари вся сияла. Она рассказала мне, что наш план сработал так хорошо, что подружка не только внимательно выслушала ее, но и пришла в гости, и поиграла с кукольным домиком.

Очевидно, у взрослых ситуации более сложные, однако принцип остается тот же. Возбуждайте интерес, и вы всегда привлечете внимание!

Фэй обеспокоилась, потому что Джек был слишком занят, чтобы проводить время с их сыном Рэнди.

Джек был так занят на работе, что проводил очень мало времени с Рэнди, когда был дома. Фэй понимала, что сын нуждается в отце, но Джек не прислушивался к ее словам. Фэй решила попробовать «принцип соли». И вот как все вышло.

Фэй (соль): Мне сегодня в школе рассказали очень неприятные новости о Рэнди.

Джек: О, нет! В чем дело?

Фэй (больше соли): Я даже не знаю, что делать... Я действительно очень сильно обеспокоена.

Джек: Ну, в чем дело?!

Фэй (очень много соли): Если ты не поможешь, возможно, придется заплатить много денег.

Джек: Фэй, о чем ты говоришь?

Фэй (слова «особая помощь вызовут интерес к следующей её фразе»): Позвонила учительница Рэнди и сказала, что у него проблемы с чтением. Если ему не окажут особую помощь, у него будут сложности в дальнейшем обучении.

Джек: Что ты имеешь в виду, говоря об «особой помощи»?

Фэй: Учительница объяснила, что если ты или я не сделаем что-нибудь в связи с этим, вероятно, нам придется заплатить много денег, чтобы справиться с этим впоследствии. Она сказала, что, если мы не поможем Рэнди сейчас, будет еще хуже.

Джек: Что мы можем сделать сейчас?

Фэй (соль): Ну, я не могу сделать многого. Но она сказала, что кое-что можешь сделать ты

Джек: Что?

Фэй (еще соли): Фактически, она сказала, что если ты будешь делать это постоянно, то обеспечишь все необходимое для решения этой проблемы. Я сказала ей, что ты очень занят. Я не знаю, найдешь ли ты время...

Джек: Я найду время... Что?!

Фэй: Она сказала, что в основе проблемы лежат моторные навыки. Если бы ты мог сделать что-то, например, играть с ним в футбол постоянно, у него увеличится координация между руками и глазами. И тогда она сможет помочь ему подтянуть чтение.

Сегодня, четыре года спустя, Джек по-прежнему играет в футбол с Рэнди. Ему не только нравится проводить время вместе с сыном, он также чувствует удовлетворение от сознания того, что помог Рэнди в учебе, чего никто другой не

мог сделать. Все это явилось результатом изобретательности Фэй, которая нашла способ сообщить свою истинную потребность, используя «принцип соли».

Знать, что вам нужно вызвать его интерес, - это одно. Но в действительности так поступать - это другое. Вы, вероятно, спрашиваете: «Ну так как? Как мне применить «принцип соли» в моих обстоятельствах?» Давайте изучим этот принцип немного глубже, чтобы понять, что он в действительности означает.

Как привлечь и поддерживать внимание мужа

1. Прежде всего четко обозначьте свою потребность или заинтересованность, о которой должен знать ваш муж.

В нашем первом примере Луи хотела, чтобы Марк как можно больше узнал о том, в чем нуждается женщина. Конкретно она предложила ему прочитать те две книги, которые она купила для него. Во втором примере Фэй мечтала, чтобы Джек больше времени проводил с Рэнди.

2. Затем определите области, связанные с этим, которые интересуют вашего мужа.

Вот где Луи потерпела поражение, а Фэй добилась успеха. Луи просто сообщила, в чем она была заинтересована (в более счастливом браке), но не смогла связать свой интерес с любым из интересов мужа. А муж не мог понять, что нуждается в помощи, чтобы стать лучшим мужем. Именно поэтому стать лучшим мужем не представляло для него особого интереса.

Фэй же достигла успеха именно в этой области. Она знала, что для ее мужа работа представляла больше интереса, чем занятия с Рэнди. Но из прежних бесед она также знала, что он был очень сильно заинтересован в образовании сына, и вспомнила, как учительница Рэнди говорила о его проблемах с чтением. Так как главной проблемой Рэнди была координация рук и глаз, она решила, что если Джек будет играть в какую-либо игру с Рэнди, которая развивает координацию глаз и рук, то это поможет разрешить проблему. Потом она вспомнила о футболе. Она поняла, что сможет связать интересы Джека (образование Рэнди) со своими интересами (желание больше видеть Джека и Рэнди вместе) и помочь Рэнди с чтением.

Луи могла бы и не потерпеть поражения в том случае с Марком. Они были женаты два года, и Марк всегда говорил мне, что его сексуальный аппетит гораздо сильнее, чем у Луи (это обычный случай). Я уверен, что Луи знала о повышенном интересе Марка к тому, чтобы ее сексуальные желания усилились. Это была область повышенного интереса, и она могла использовать ее, чтобы вызвать у него стремление прочитать эти две книги. Объясняя два последующих шага, я покажу вам, как она могла достичь этого.

3. Используя область повышенного интереса, поделитесь информацией, чтобы стимулировать заинтересованность мужа слушать дальше.

Поскольку Луи знала о гипертрофированном сексуальном влечении Марка, она могла бы начать с фразы: «Я не могу поверить этим двум книжкам! Я начала

читать их, когда ты был на работе. И почувствовала себя такой возбужденной, что вынуждена была отложить их в сторону. Мне по-настоящему захотелось, чтобы ты был дома и мы могли бы заняться любовью».

Зная Марка, я гарантирую, что так она привлекла бы его внимание полностью. В таком случае он выключил бы телевизор, даже если бы показывали Олимпийские игры.

4. Добавляйте понемногу соли. Не отвечайте ему, если он откликнется на первую дозу соли. Лучше сделайте паузу и еще больше возбудите его любопытство.

Марк, вероятно, ответил бы на первую дозу одним из этих предложений:

- Ты шутишь... О чем там идет речь?

- Правда? Дай мне посмотреть.

- Еще не поздно, я сейчас дома.

Теперь Луи должна была бы использовать вторую дозу соли, не давая передышки возбужденному любопытству Марка, и сказать: «Это действительно невероятно. Они рассказывают мужу о том, в чем именно он нуждается, чтобы подготовить свою жену психически и эмоционально к интимным отношениям. Эти авторы действительно понимают, что мне нужно, чтобы «зажечься».

5. Используйте короткий вопрос, чтобы побудить его принять решение удовлетворить ваши интересы или научить его понять то, что вы хотите ему сообщить.

В этом случае Луи может побудить Марка принять решение прочитать первую книжку, задав ему один из нескольких коротких вопросов: «Ты когда-нибудь читал книжку, рассказывающую, как эта, о пяти вещах, которым не может противиться ни одна женщина?» или «Ты когда-нибудь читал о тех пяти вещах, которые ты можешь сделать, чтобы я «зажглась»?»

Целью Луи было не превратить мужа в манипулятор ее сексуальными желаниями, но заставить его прочитать две книги, которые побудили бы его делать то, что укрепило бы их эмоциональные отношения. Она знала, что те «пять вещей» заставят ее мужа относиться к ней с большей нежностью и уважением, что в свою очередь поможет ей быть более отзывчивой в интимной жизни.

6. После того как вы сделали эти пять шагов, а муж все же не проявляет достаточного интереса и не принимает решения, продолжайте добавлять соли.

Луи смогла бы добавить соли фразой: «Я рада, что ты ничего этого еще не знаешь, а то мое влечение, вероятно, станет таким сильным, что я не смогу ничего делать по дому».

Как я говорил в начале этой главы, «принцип соли» не имеет себе равных, если его правильно употреблять. Любой аспект любви и общения может быть

использован либо в пользу, либо во вред - так и «принцип соли». Чтобы применять его эффективно, вам обязательно нужно избегать некоторых вещей.

Чего не следует делать, когда пользуешься «солью»

1. Никогда не начинайте разговор с просьб о том, чтобы муж: уделил вам внимание или время.

Когда вы собираетесь пользоваться «принципом соли», никогда не начинайте разговор с подобных фраз:

- Можно тебя на минутку?

- Я на самом деле хочу поговорить с тобой.

- Могли бы мы чуть позже поговорить о чем-то действительно важном?

- Я очень долго ждала, чтобы поговорить с тобой. Давай поговорим сегодня вечером, пожалуйста.

Вводные предложения, подобные этим, обычно вызывают негативную реакцию, потому что некоторые мужья не могут себе представить, как можно выделить время, чтобы просто поговорить. Велика вероятность, что вы будете обижены отсутствием интереса у мужа. Следующий диалог представляет типичный пример:

Алиса: Я очень хотела бы поговорить с тобой о некоторых вещах сегодня вечером после обеда. Хорошо, милый?

Фред: Сегодня по телевизору будет игра, которую я рассчитывал посмотреть. Кроме того, мне нужно доделать кое-какую работу.

Алиса: Ну и когда ты закончишь? Разговор действительно важный.

Фред: Послушай, я бы хотел поговорить, но у меня был тяжелый день, и я по-настоящему устал. Может быть, завтра?

Алиса: У тебя всегда есть что-нибудь другое... Ты ни когда не хочешь провести время со мной...

И здесь начинается ссора. Вместо того чтобы использовать вводную фразу, начните с «Я-утверждения», которое вызывает любопытство.

2. Не начинайте разговор с того, что больше всего вас интересует, или с вашего решения.

Например, если Фэй начала бы разговор с приведенного ниже утверждения, она вызвала бы негативную реакцию у Джека.

Фэй: Дорогой, Рэнди нужно, чтобы ты уделял ему больше времени, а игра в футбол поможет ему решить проблему с чтением. Не мог бы ты начать играть с ним в футбол?

Джек: Я бы хотел поиграть с сыном, но у меня нет времени. Ты знаешь, как я занят.

3. Не старайтесь убедить мужа первыми же несколькими фразами.

Часто женщины думают, что единственный способ, которым они могут заставить своих бесчувственных мужей сделать что-то, - подтолкнуть их к действию какими-либо суровыми словами или угрозой. Это может сработать на короткое время, но это может и заставить его избегать вас.

Фэй: Дорогой, тебе нужно проводить больше времени с Рэнди, иначе у него возникнут серьезные проблемы.

Джек: Не говори мне, что надо делать. У меня нет времени, чтобы играть с ним. Почему бы мне не бросить работу, тогда я буду дома весь день. Тогда у меня будет куча времени, чтобы поиграть с ним.

Не сдавайтесь! «принцип соли» действительно работает, даже если человек знает, что вы делаете

Если вы не достигнете успеха в первый раз, когда используете «принцип соли», не сдавайтесь. Может, вам придется воспользоваться им несколько раз, прежде чем вы научитесь его применять. Но по прошествии времени он начнет работать. Я никогда не встречал никого, кто бы не мог применять его, если продолжал стремиться к этому. Этот принцип работает, даже если другой человек знает, что вы делаете. Воспользуйтесь следующим упражнением, которое поможет подогнать этот принцип к некоторым из ваших сегодняшних потребностей и интересов.

1. Напишите четыре свои потребности или интересы, по поводу которых вы можете сказать, что хотите, чтобы муж понял их лучше.

(Например, материальные потребности, ваши чувства в отношении кого-либо, деятельность, которой вы хотели бы заняться вместе с ним, или обида, в которой он утешил бы вас.)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Например:

Мое отношение к его матери. Мой страх перед новым переездом. Моя потребность в понимании вместо нотаций. Моё желание установить более дружеские отношения между нами.

2. Укажите пять областей повышенного интереса вашего мужа. (Например, деловые проекты, карьера и связанные с ней проблемы, религиозные вопросы, друзья, спорт, телевизионные программы.)

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

Например:

Успех в бизнесе.

Удовлетворенность в интимной жизни.

Забота о благополучии детей.

Отношения с коллегами по работе.

Отношения с Богом.

3. Напишите, по меньшей мере, два утверждения или вопроса, которые вызовут интерес мужа к одной из четырех ваших потребностей.

Постарайтесь связать это с одной из пяти областей его повышенного интереса.

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

Например:

1. Знаешь, что говорят психологи о главном определяющем факторе эмоциональной стабильности ребенка?

2. Если бы мы с тобой решили поработать над этим вместе, то не только наши дети приобрели бы эмоциональную устойчивость, но, наверняка, и у меня возникло бы более сильное влечение к тебе просто оттого, что ты рядом. Она говорит о своей потребности в более дружеских отношениях и одновременно связывает ее с двумя важными областями его жизни: заботой о благополучии детей и стремлением достичь более полного сексуального удовлетворения. В этом примере жена вспомнила, что она читала о том, как дети становятся более уравновешенными, если видят постоянную любовь и теплоту в отношениях родителей. Она связала все это вместе и создала два «соленых» высказывания.

Чем больше вы используете принцип соли, тем более эффективным он становится в применении. Вы увидите, что он работает не только в случае с вашим мужем, но и с любым другим человеком, который слушал бы вас с полным вниманием.

Для размышления

Какой пример «принципа соли» дает нам Иисус? Он никогда не тратил Своё время на то, чтобы делиться важными истинами с незаинтересованными людьми. Он даже говорил, что нельзя учить истине незаинтересованных (см. Матфея 7:6). Он использовал притчи и вопросы, чтобы вызвать интерес собеседников.

6. Как побудить мужа измениться

«Так же и вы, жены, повинуйтесь своим мужьям, чтобы те из них, которые не покоряются слову, житием жен своих без слова приобретаемы были» 1 Петра 3:1

Сколько раз вы старались рассказать своему мужу, что нуждаетесь в нежности в течение дня и что только тогда вы сможете полностью раскрыться в интимных отношениях с ним? Каким же образом он должен почувствовать ваши потребности и воспринять ваши чувства, прежде чем сможет ответить на них?

Поскольку мужчина иногда вступает в брак с таким низким уровнем знаний и умений, что не может удовлетворить потребности женщины, важно, чтобы жена смогла рассказать ему о своих чувствах и потребностях и показать, как он может удовлетворить их. Это становится возможным, если в Вашей жизни присутствуют шесть качеств.

Эти качества, вероятно, заложены в вашем характере в той или иной степени, и, если их развивать, они будут оказывать все большее влияние на вашу личность. И тогда у вашего мужа возникнет сильное желание любить вас так, как необходимо.

Шесть качеств внутренней красоты, которые помогут вашему мужу.

Учась в школе, вы, наверное, заметили, что некоторые предметы даются легче, чем другие, просто потому, что их преподает учитель, который вам нравится. Было приятней учиться у тех учителей, которые обладали определенными свойствами характера.

Когда такие качества, как бодрость духа, настойчивость, благодарность, спокойствие, нежность и бескорыстная любовь, присутствуют в характере человека, становится легче принять его слова или следовать его указаниям или примеру. Это не менее верно и в браке. Такие же качества должны присутствовать в вас, прежде чем ваш муж по-настоящему захочет учиться у вас.

Бодрость духа

Бодрость духа - это внутренняя решимость следовать достойной цели, не оставляя надежды.

Многие женщины уже потеряли надежду на то, что их брак может улучшиться. Когда женщину оставляет надежда на лучшие семейные отношения, ее привлекательность для мужа постепенно уменьшается, и их отношения ухудшаются.

Но имейте в виду: никогда не поздно вдохнуть новую жизнь в отношения с мужем.

Джойс и Грэг были женаты три года. Джойс была беременна первым ребенком, когда узнала, что Грэг встречается с другой женщиной. Ее любовь стала угасать еще до того, как она узнала об этом. И когда об этих отношениях стало известно, любовь умерла. Их отношения развивались от любви через ненависть к безразличию.

Однажды утром она нарушила обычную тишину и спросила Грэга, о чем он думает. Двумя словами он отнял ту небольшую надежду, которая еще оставалась у нее. «О ней», - ответил он. После того как он ушел на работу, она рассказала Богу о том, что у нее не осталось надежды, но не закончила на этом, продолжала молиться, чтобы Он дал ей надежду или новую любовь к Грэгу.

К своему удивлению, она обнаружила, что делает небольшие приятные сюрпризы для Грэга, хотя он ей и не нравится. В течение трех недель Грэг стал замечать такие изменения в Джойс, что почувствовал: жена привлекает его больше, чем любовница. Ему даже было стыдно, что он так относился к Джойс. Он разорвал отношения с другой женщиной и присоединился к Джойс в ее попытках создать более полные отношения друг с другом и со Христом. Джойс обрела бодрость духа тогда, когда сказала Господу, что желает получить новую любовь и надежду. Оба - и Джойс, и Грэг - говорят мне, что сейчас их отношения гораздо глубже и они не могут поверить, что когда-то они были другими.

Первый шаг для усиления бодрости духа - это решимость активно стремиться к более полным и удовлетворяющим отношениям с мужем и усовершенствовать свой брак. Одно из главных препятствий для счастливого брака - это придерживаться нереалистичных представлений о том, что такое хорошие

семейные отношения. Такие взгляды закладываются в детстве и достигают своей высшей точки во время брачной церемонии. Вот почему психологи говорят, что, когда жених и невеста говорят «да» на брачной церемонии, в брак вступают шестеро.

Со стороны невесты:

1. Тот человек, каким вы сами себя считаете.
2. Тот человек, каким жених считает вас.
3. Человек, каким вы действительно являетесь.

Со стороны жениха:

1. Тот человек, каким он себя считает.
2. Тот человек, каким его считаете вы.
3. Тот человек, каким он действительно является.

Радости семейных отношений усиливаются, когда объединяются все эти шесть разных ожиданий в единых реалистичных отношениях. Это возможно, это можно сделать. В этом и состоит умение любить, и именно этому вы учитесь, когда читаете данную книгу. Пары с большим супружеским стажем могут столь же многого достичь в своих отношениях, как и молодые пары.

Одна новобрачная недавно рассказала мне, что, выходя замуж, она думала, что становится женой единственного оставшегося в живых чуткого мужчины. Через год она узнала, что он вовсе не такой чуткий или романтичный, как она думала. Перед вступлением в брак ей казалось, что его внимательное поведение естественно для него. Сейчас она разочарована и даже раздражена, понимая, что такие действия не являются частью его натуры. Действительно, ему нужно постоять и подумать, прежде чем совершить самое маленькое из добрых дел. Когда она выражает свое неудовольствие, он изумленно смотрит на нее и спрашивает: «А что мне нужно сделать?» Как большинство женщин, она еще больше раздражается, потому что думает: «Если я скажу ему, что делать, то это утратит свой смысл».

Я слышал сотни таких рассказов. Вот почему важно ясно осознавать, каким должен быть хороший брак. Отметьте пункты, которые, на ваш взгляд, соответствуют благополучному браку.

Мой брак стал бы лучше, если бы мой муж...

Дал мне почувствовать, что уважает меня, что я для него важнее его работы, родственников, друзей и занятий.

Действительно старался понять мои чувства и потребности и научился с любовью отвечать на них.

Искренне просил прощения, задевая мои чувства или чувства наших детей.

Постоянно чувствовал и выражал искреннее восхищение мной и моими делами.

Признавал мою чуткость как сильную сторону и доброжелательно относился к тому, что я побуждаю его стать более чутким.

Понимал мои физические возможности и поэтому охотно принимал активное участие в уходе за детьми и помогал выполнять домашние обязанности.

Позволял мне искать в нем утешения в моменты разочарования, не критикуя и не делая выговоров.

Достаточно уважал меня, чтобы учитывать мои мнения и советы, принимая решения, касающиеся нашей семьи.

Хотел быть моим лучшим другом, и чтобы я была его лучшим другом.

Не пытался навязывать мне идеалы и ценности, которые чужды ему самому, избегал двойных стандартов.

Каждый из описанных пунктов - это достижимая и достойная цель. В следующих главах каждый из этих пунктов обсуждается детально. Вам будут предложены четкие шаги, с которых вы можете начать немедленно претворять эти цели в ваших семейных отношениях.

В то время как первый шаг, направленный на усиление стойкости духа, заключается в том, чтобы решиться активно стремиться к улучшению брака, второй шаг - в том, чтобы выдержать давление со стороны мужа, когда вы начнете делать усилия к укреплению брака, а он не будет понимать вас.

Вскоре после свадьбы Дениз была шокирована поведением Джерри, резко изменившееся уже в медовый месяц. Она была разочарована, но после того как присоединилась к группе супружеских пар, с которыми я занимаюсь, приняла решение стремиться к улучшению своего брака. В течение нескольких первых месяцев она столкнулась с усиливающимся сопротивлением со стороны Джерри. Однажды, заболев, она решила поделиться с ним своими чувствами, рассказать, как она нуждается в его утешении и помощи по дому. Он немедленно ответил: «Прекрати, перестань, ты справишься». Потом он сказал, что его мать никогда не вела себя так, когда болела. Джерри не изменился, за одну ночь. В другой раз Дениз (она была учительницей) попросила его посетить ее школу, чтобы посмотреть, как она и ее ученики украсили классную комнату. Это потребовало от нее много работы и творческих усилий, и она действительно гордилась результатом. И снова Джерри «не ударил в грязь лицом», саркастически заметив: «Я не прошу тебя прийти и посмотреть на мой офис. Почему ты заставляешь меня делать это?»

Но история не закончилась на этом. Поскольку Дениз приняла и второе решение - выдерживать давление, которое происходит, когда стремишься к улучшению

брака, Джерри изменился. Он тоже решил улучшить их брак. Он становится все более и более чутким к Дениз и теперь активно участвует в домашних делах, беря на себя все больше ответственности. Одно это помогло им сблизиться. Он начал уважать Дениз, ее уникальные свойства и особенную чуткость. Очень важно, чтобы вы решились выдерживать любое давление. Если вы будете ждать, пока муж проявит инициативу в улучшении вашего брака, возможно, вам придется ждать очень-очень долго.

Настойчивость

Настойчивость означает следовать к своей цели, пока не достигнете ее.

В течение долгих лет единственным способом, которым Кен пытался справиться с обидами Карлы, было сделать ей выговор или привести рациональное объяснение тому, почему она так обижена и как ей перестать обижаться. Его речи могли быть краткими, например: «Ты слишком чувствительна», или превращаться в двадцатиминутный комплексный анализ ситуации, в которой она оказалась. Карла всегда полагала, что это был всего лишь способ доказать ей, что он лучше ее, и заставить ее почувствовать себя виноватой. Если кто-нибудь не разговаривал с ней на вечеринке и она начинала переживать, Кен говорил ей: «Они просто слишком заняты. Ты чересчур серьезно все это воспринимаешь». Если же она ссорилась с его матерью, он всегда вставал на сторону матери, а Карла получала замечания вроде: «Ты переиграла» или «Поверить не могу, что ты так обидела маму».

После того как Карла поняла, что мужчинам нужно учиться отвечать на чувства женщины, она всякий раз, когда нуждалась в утешении Кена, говорила: «Не читай мне нотаций... просто обними меня и постарайся понять». Первые шесть или семь раз, когда она попыталась так сделать, это ничего не дало. Она по-прежнему получала от него выговоры (хотя они становились все короче). Наконец Кен (поскольку он был гением!) понял, что Карла просит его не читать проповеди, а просто утешать ее нежно и спокойно. Он попытался это сделать один раз и заметил, что Карла отреагировала совсем по-другому. Ее обиды прошли намного быстрее, чем тогда, когда он пытался объяснять ей ее чувства. Кен говорил мне, что, хотя ему сначала было очень трудно не читать нотаций, его спокойная реакция была настолько эффективной, что вошла у него в привычку. Если бы Карла попыталась помочь ему измениться, поделившись своими чувствами только один раз, ничего бы не получилось. Но она проявила упорство, и сейчас они с Кеном наслаждаются плодами ее настойчивости.

Несколько лет назад я встретил человека, который добился больших успехов в работе с подростками. Он положительно повлиял на тысячи молодых людей. Когда я спросил его, в чем секрет его успеха, то был очень удивлен его ответом. Он сказал: «Все просто. Из каждых двухсот идей, которые я попытаюсь применить, одна срабатывает». Одна девушка из его группы, Джилл, последовала его примеру, когда вышла замуж.

С первых недель своего замужества Джилл заметила, что Дейл всегда отдает предпочтение своим родителям. Когда они переехали на другой конец страны, чтобы Дейл мог учиться в аспирантуре, она подумала, что наконец-то вышла на

первое место в его жизни. К несчастью, двух тысяч миль оказалось недостаточно. Телефонные звонки, письма, гости подливали масла в огонь. Когда бы Джилл ни критиковала родственников Дейла, он всегда вставал на их защиту. Раз за разом она пыталась сказать Дейлу, как глубоко она озабочена тем, что он предпочитает ей свою семью, но Дейл всегда защищался.

Несколько лет спустя, после окончания аспирантуры, Дейл наконец получил возможность переселиться поближе к родному городу. Он думал, что Джилл будет в восторге, потому что это означало жить недалеко и от ее семьи. Он не мог понять, почему она заплакала, когда он рассказал ей об этой возможности. Снова она объяснила ему, что боится жить рядом с его родственниками из-за того, что он предпочитает их. И, как обычно, он оправдывался и не мог посмотреть на ситуацию ее глазами.

Во время отпуска они посетили родной город. Когда они уходили, навестив его семью, Дейл спросил у нее: «Скажи мне еще раз, почему ты не хочешь переехать назад?» Она еще раз объяснила, и до него это наконец-то дошло. С тех пор у него было много возможностей продемонстрировать Джилл, что он предпочитает ее. Теперь она чувствует себя такой уверенной, что с нетерпением ждет, когда они вернутся домой. И снова нежная настойчивость жены дала хорошие результаты.

Благодарность

Благодарность - это искренняя признательность за то, что вы получили от других.

Недавно было проведен опрос нескольких тысяч работников, которые отвечали, как их работодатели могли бы стимулировать их работать лучше. Руководители были изумлены, узнав, что первым в списке был ответ, не имеющий ничего общего с доходами и премиями. Большинство работающих заявили, что единственное, что хозяева могли бы сделать, чтобы заставить их работать лучше, - это выражать признательность за отдельные усилия каждого.

Если благодарность может побудить человека работать лучше, разве она не может побудить вашего мужа проявлять больше усилий дома? Конечно, МОЖЕТ! Благодарность, выраженная через похвалу, является одним из сильнейших мотивов для мужчины. Если вы хотите, чтобы ваши отношения с мужем стали более полными, важно, чтобы вы развили у себя способность к благодарности.

Хвала, исходящая из благодарного сердца, важна для нашего общения с Господом. Действительно, мы вступаем в Его присутствие через восхваление (см. Псалом 100:4), и наша вера в Него доказывается нашим желанием благодарить Его во всех обстоятельствах, какими бы разрушительными они ни казались (см. 1 Фессалоникийцам 5:18; Римлянам 8:28). Мы не научились жить во Христе, если не умеем говорить: «Благодарю Тебя, Господи, за это. Я не понимаю этого, но верю, что Ты можешь обратить это мне во благо, потому что я люблю Тебя».

Кейти и Джон были женаты 18 лет. Когда Кейти пришла ко мне, она была очень расстроена, потому что Джон был алкоголиком. Несмотря на все проблемы, вызванные этим, она все еще чувствовала решимость улучшить свой брак. Я сказал ей, что благодарность, выраженная в похвале, может создать сильную

мотивацию для того, чтобы Джон преодолел свою проблему. Мы также поговорили о других качествах, обсуждаемых в этой главе, и о том, как она могла развивать их в жизни. Уходя из моего кабинета, она была полна энтузиазма и желания немедленно начать применять на практике эти шаги.

Несколько недель спустя ко мне постучали, и когда я открыл дверь, то чуть не задохнулся от удивления. Джон пришел ко мне, чтобы поговорить. Он сказал мне, что после того как его жена побывала у меня, произошло так много изменений, что она превратилась в другого человека. Он говорил: «Она стала такой любящей и внимательной, что я просто не в состоянии делать ей больно. Не могли бы вы мне помочь?»

История этой супружеской пары наглядно демонстрирует силу таких внутренних качеств и более детально силу благодарности, которая может заставить мужа улучшить отношения в семье. Возможно, вы хотите узнать, какие качества, достойные похвалы, Кейти нашла у своего мужа-алкоголика? Она использовала свое самое сильное свойство, чтобы обнаружить эти качества.

Как использовать свое самое сильное свойство, чтобы обнаружить в вашем муже качества, достойные похвалы

Нам уже стало ясно, что самым сильным свойством женщины является ее чувствительность, которая может стать вашим лучшим другом в обнаружении достойных восхищения качеств у вашего мужа. Когда я впервые сообщил Кейти, что ей нужно выражать благодарность Джону, она посмотрела на меня с изумлением и спросила: «За что же мне быть благодарной? Вы знаете, что это такое - жить с алкоголиком?» Я объяснил ей, что есть множество положительных качеств, имеющих негативное выражение. Мы поговорили о нескольких отрицательных чертах ее мужа, чтобы выявить некоторые положительные качества, которые она могла бы начать хвалить.

Самая очевидная проблема, о которой она сразу подумала, - это его жалость к себе. Жалость к себе может быть негативным отражением сочувствия, поэтому я спросил Кейти, не замечала ли она, что Джона беспокоит, хорошо ли окружающим. Ее глаза мгновенно зажглись. Она сказала, что всегда обращала внимание на то, как быстро он проявлял сочувствие к несчастьям другим.

Я спросил ее, видела ли она, как изобретателен он был в попытках спрятать бутылку или скрыться из дома, чтобы выпить. И снова она улыбнулась. Хитрые уловки часто являются негативным проявлением творческих способностей. (Один из самых изобретательных людей, о которых я читал, был вором более 20 лет.) Когда я объяснил, что хитрость и изобретательность часто являются разными проявлениями одной и той же характеристики, она сказала мне, что работа Джона требует огромной творческой изобретательности. За несколько минут мы отобрали два качества, за которые Кейти могла начать хвалить мужа. Для того чтобы похвала была искренней, ей нужна была ее чувствительность, которая помогла бы выявить подходящее время и возможности, чтобы выразить похвалу. Этот список поможет вам использовать некоторые отрицательные черты мужа для того, чтобы выявить качества, достойные восхищения.

| Негативная привычка | Позитивная сторона |
|-----------------------------|---|
| Медлительный | Осторожный, внимательный к деталям |
| Беспечный | Легкий в общении, снисходительный |
| Суебливый | Старательный; любит, чтобы все было правильно, «высший класс» |
| Не может сказать «нет» | Миролюбивый, мягкий, готовый помочь, посочувствовать |
| Слишком болтливый | Выразительный, внимательный к деталям |
| Слишком строгий | Дисциплинированный, контролирует себя, серьезно работает |
| Навязывающий всем свою волю | Решительный, настойчивый, убедительный |

Как развивать благодарность

Первым шагом в развитии искреннего благодарного отношения является осознание двух даров в вашей жизни, происходящих из двух главных источников: других людей и Бога. Столкнувшись с этой мыслью, один человек заявил, что это просто-напросто неверно. Он начал дело с нуля и стал очень богатым. Он всегда повторял: «Никто ничего мне не давал». Его спросили, как далеко он продвинулся бы, если бы не умел ни читать, ни писать. Естественно, он ответил: «Недалеко». Потом он опустил глаза и признал, что кто-то предоставил ему этот ценный подарок, которым он пользовался всю свою жизнь. Всего за несколько минут он смог назвать десятки людей, от которых получал помощь.

Если вы подумаете, то окажется, что в вашей жизни было всего несколько достижений, которыми вы обязаны лишь себе самой. Прежде чем идти дальше, выполним такое упражнение.

Упражнение № 1 Развитие чувства благодарности В колонке А укажите десять самых главных ценностей в своей жизни (например: дети, образование, способности, материальный достаток, таланты). В колонке Б напишите имя по меньшей мере одного человека, который способствовал вам в приобретении этих ценностей.

| А | Б |
|----|---|
| 1. | |
| 2. | |
| 3. | |
| 4. | |

| | |
|-----|--|
| 5. | |
| 6. | |
| 7. | |
| 8. | |
| 9. | |
| 10. | |

Например:

| | |
|-------------|--------------------------------|
| 1. Мои дети | Муж, доктор Шонесси, медсестра |
|-------------|--------------------------------|

Вторым шагом в развитии чувства благодарности будет попытка научиться сводить до минимума ожидания, касающиеся мужа. Ожидания могут быть одной из самых разрушительных сил в браке. Они способны принести ненужное разочарование и огорчения вам и вашему мужу.

Представьте себе, что у вас нет никаких денежных сбережений, а вам нужно срочно уплатить 2000 долларов по предъявленному больницей счету. Подруга соглашается дать вам займы. Вы обещаете вернуть долг через шесть месяцев. Шесть месяцев спустя, когда вы только что скопили деньги, чтобы вернуть долг, приходит еще один счет. Вы оплачиваете его, и у вас не остается денег, чтобы вернуть долг. Десять дней спустя, звонит подруга и спрашивает: «Где деньги?» Вы объясняете, что произошло, и она говорит: «Ты обещала вернуть деньги через шесть месяцев, поэтому плати долг». Вы капаete себе валерьянку. На следующий день подруга снова звонит и спрашивает, отдадите ли вы деньги, так как она в них отчаянно нуждается. Когда вы говорите, что у вас по-прежнему их нет, она плачет и говорит, что будет звонить каждый день, пока вы не вернете деньги. К этому времени валерьянка уже не помогает.

И вот в такое же положение вы ставите своего мужа, когда ожидаете от него слишком многого. Вы все время заставляете его чувствовать себя должником, а он не может заплатить, потому что у него недостаточно ресурсов.

В течение восьми лет Бен жил под прессом ожиданий Сью. Всякий раз, когда он ей что-то покупал, этого было либо слишком мало, либо слишком поздно. Когда он наконец-то исполнял ее желание, она вела себя так, как будто ему давным-давно пора было это сделать. Ему казалось, что он никогда не угодит ей, что бы он ни сделал. Потом Сью прекратила выражать свое неудовольствие и начала выражать одобрение каждой попытке Бена сделать ей сюрприз. Бен сначала не осознавал, что происходит, но через пару месяцев он вдруг понял, что не помнит, когда в последний раз Сью о чем-либо его просила. Он был настолько тронут переменной в ее отношении, что накопил полный дом мебели, о которой она мечтала.

Бен не был единственным, кто заново нашел радость в результате уменьшившихся ожиданий жены. Сью же обнаружила, что низкий уровень ожиданий увеличивает радость, потому что дает ее мужу свободу для того, чтобы удивить ее.

Самый лучший способ снизить ожидания, который я знаю, - переместить фокус со своего мужа на Господа. Псалом 62:1-2 дает нам свободу ожидать жизнь только от Бога; и Послание к Филиппийцам 4:19 убеждает нас, что наш Господь предоставит нам удовлетворение всех наших нужд по Его богатству в славе, Иисусом Христом. (Эти два стиха позволили Норме переместить фокус с меня как обязанного удовлетворять ее потребности на Бога.) Когда мы полагаемся на Него, мы открываемся для ближних, потому что ничего не ожидаем от людей, но только от Господа.

Снижается уровень притязаний, вы освобождаете мужа от тяжести, которую заставляете его нести, а себя - от ненужного разочарования. Снижение притязаний не означает, что вы должны избавиться от своих желаний и потребностей, - это по-человечески невозможно. Это просто означает снять лимит времени и отказаться от надуманных идей о том, когда и как эти притязания будут удовлетворены. Следующее упражнение может помочь вам проследить, каковы ваши ожидания.

Упражнение № 2 Развитое чувства благодарности. Составьте список своих ожиданий в каждой категории.

| Ваши материальные потребности: | Его отношение: |
|---------------------------------------|---------------------------------|
| (например, новая софа) | (например, не сдержан с детьми) |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| Ваши эмоциональные потребности: | Его привычки: |
|---|---|
| (например, похвала за хорошо приготовленный обед) | (например, бросает на пол грязную одежду) |
| | |
| | |

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |

Ожидания, которые вы перечислили выше, - это мины, способные разрушить семейные отношения. Единственный способ их обезвредить - избавиться от «часового устройства».

Спокойствие

Спокойствие - это внутренняя умиротворенность, которая позволяет реагировать в стрессовой ситуации невозмутимо и без страха.

Вернемся к аналогии с бабочкой и буйволом. Бабочка нежна и чувствует даже малейший ветерок. Буйвол не заметит и ветра, дующего со скоростью 35 миль в час. Хотя ваша чувствительность - ваша сильная сторона (потому что позволяет вам чувствовать все более интенсивно), тем не менее, она может стать источником разочарования и отчаяния, если вы не уравновесите ее спокойствием.

Я не хочу сказать, что вам нужно сделать что-нибудь, чтобы уменьшить свою чувствительность. На самом деле, если вашему мужу удалось сделать вас более черствой, важно, чтобы вы вернули свою чувствительность. Чем более вы чувствительны, тем больше красоты, мягкости и нежности вы можете принести в семью, и в окружение.

В то же время от того, что вы чувствуете происходящее вокруг, вы легко можетеотреагировать на малейшую перемену. Когда мы неадекватно реагируем на изменение ситуации, мы иногда можем вызвать еще больше проблем, чем те, на которые мы реагировали.

Дженни вела машину, полную шумных девочек, по мокрой от дождя дороге, направляясь на собрание скаутов. Перед машиной выбежала кошка, и Дженни, чтобы избежать столкновения, слишком резко повернула руль. Машина пошла зигзагами поперек шоссе и съехала в канаву. Несколько детей получили травмы, но кошка не пострадала. Легкий поворот руля позволил бы Дженни не задеть кошку и удержать машину под контролем, но она отреагировала слишком резко.

То же самое может произойти на вашем «эмоциональном шоссе». Ваша чуткость дает вам возможность видеть многие потенциальные проблемы, которые ваш муж не в состоянии заметить. Вы способны почувствовать обиду дочери, когда муж резко критикует ее, даже не осознавая, что делает ей больно. Если правильно использовать вашу чуткость, она позволит ощутить реакцию дочери и в нужный момент утешить ее. В конце концов, она даже даст вам возможность научить мужа чувствовать эти обиды, на собственном примере научить его исцелять такие раны.

Неправильно воспользоваться вашей чувствительностью в такой ситуации значило бы немедленно и слишком бурно отреагировать на ситуацию, критикуя мужа в присутствии дочери или оправдывая ее действия, вызвавшие замечания отца. Первым шагом в установлении спокойствия должно стать умение контролировать свое стремление на бурную реакцию.

После 13 лет совместной жизни Фрэнк и Эвелин собирались осуществить свою мечту - совершить путешествие на острова Южного моря. Их привлекал и тот факт, что часть расходов была оплачена фирмой. За три недели до поездки Фрэнк узнал, что расходы будут намного больше, чем он ожидал. Особенно дорого стоила еда, но он не беспокоился об этом, думая: «Не так уж много мы съедим».

Когда Фрэнк позвонил Эвелин и между прочим упомянул об этом, она не восприняла его слова так же спокойно. По прошлому опыту она знала, что во время отпуска Фрэнк не хотел тратить ни цента лишнего. Она представила, как другие пойдут в шикарные рестораны, а они с Фрэнком будут сидеть в своей комнате и «наслаждаться» бутербродами с ореховым маслом и молоком из картонной пачки. Без всякого объяснения того, что она испытывала, Эвелин заявила Фрэнку: «Я думаю, что я не поеду». Раньше Фрэнк ответил бы на такие слова: «Если так, то мы откажемся от поездки». За этим последовала бы ссора, и ее преувеличенная реакция, вероятно, стоила бы им этого путешествия. Но сейчас этого не произошло. Фрэнк учился быть чутким к жене, поэтому в ответ на ее слова он спросил: «Почему ты так решила?» Эвелин смогла спокойно выразить свою озабоченность, и Фрэнк заверил ее, что, если ей так хочется, она сама будет тратить деньги, предназначенные на еду, и что они будут ходить в те рестораны, которые ей понравятся.

Излишне бурная реакция не только уменьшает желание мужа удовлетворить ваши потребности, но и заставляет вас решать многие проблемы, которые могли бы и не возникнуть, если бы вы сдержались.

Второй шаг к тому, чтобы сбалансировать свою чувствительность спокойствием, состоит в том, чтобы понять, что принципы отношений, описанных в этой книге, действительно приводят к переменам. Эти принципы сработали в тысячах случаев, включая те, которые казались безнадежными. Здесь многие читатели могут сказать: «Нет более безнадежной ситуации, чем моя». Может быть, это и так, но давайте посмотрим, есть ли что-нибудь хуже, чем отношения Майка и Гейл.

Единственный способ описать их семейные отношения - это спросить: «Кто кого ненавидит больше?» Они оставались вместе только потому, что не было денег жить отдельно. Они не любили своих детей, считая их ошибкой, которая испортила им жизнь. Каждый день после работы Майк заходил в бар, встречал там какую-нибудь женщину, напивался и возвращался домой поздно ночью. Каждую ночь у них с Гейл были бурные сцены, из которых Майк всегда выходил победителем. Самой большой мечтой Гейл было иметь много денег, чтобы уехать от Майка и детей.

Однажды кто-то сказал Гейл о том, что она в состоянии приобрести настоящую, прочную любовь к Майку. Ей также сообщили, что она может начать развивать

свои внутренние качества и выражать их так, чтобы побудить Майку пойти на такие же перемены в себе. Она начала применять простые принципы, способные изменить жизнь. В первую неделю ничего не изменилось, но в конце второй недели Майк заметил такие решительные перемены в Гейл, что принял то же решение, что и она. Они влюбились друг в друга и полюбили своих детей. В течение следующих 13 лет они помогли сотням других супружеских пар установить более полные и прочные отношения. Какой принцип использовала Гейл? Она начала применять то, что Библия называет «кротким и молчаливым духом» (1 Петра 3:4).

В 1 Послании Петра 3:1-6 апостол Петр описывает четыре качества, которые Бог дал женщине. Эти качества не только угодны Ему, но и могут значительно повлиять на мужа. Одно из них - «кротость духа», - упомянутое в стихе 4, лежит в основе внутренней красоты женщины-христианки.

Вот как поступила Гейл. Как святые женщины прошлого, она возложила свои надежды на Бога и предпочла потребности мужа своим собственным. Она доверила себя Господу, зная, что он удовлетворит ее настоящие потребности (см. Филиппийцам 4:19). Она уже не была обеспокоена ничем, но всем своим поведением, молясь и славя Господа прежде, чем что-то получить от Него, она сообщала Господу о своих просьбах, и этот мир в душе начал управлять ее сердцем и разумом в Иисусе Христе (см. Филиппийцам 4:6-7). Она знала, что о ее потребностях позаботятся, и поэтому была внутренне свободна и могла сконцентрироваться на нуждах Майка, т.е. она обрела кротость духа - внутреннее спокойствие. Это спокойствие разгоняет страх, который так характерен для реакций женщин на поведение их мужей (см. 1 Петра 3:6).

Нежность

Нежность - проявление мягкого участия к чувствам других

Когда я был в гостях у своего друга, мы заговорили об одной из самых необычных супружеских пар, каких только встречали. Уникальными их делал тот факт, что за 18 лет совместной жизни они никогда не кричали друг на друга. Я знаю, что в это трудно поверить, но это действительно так. Герб - превосходный спортсмен, имеет ученую степень по инженерному делу, удачливый бизнесмен. Он знает себе цену, и тот факт, что он никогда не кричал на Хелен, вовсе не означает, что он никогда не кричал на кого-то еще.

Возникает вопрос: как может такой напористый, уверенный в себе мужчина, как Герб, прожить 18 лет с женой и ни разу не прикрикнуть на нее? Подумав, мы посмотрели друг на друга и вместе проговорили: «Как может кто-либо вообще кричать на Хелен?» Хелен - живой пример нежности и мягкости.

Замечали ли вы когда-нибудь разницу между тем, как отец обращается с новорожденным, и тем, как он играет с трехлетним ребенком? Когда я впервые взял на руки сына, я был так осторожен и так боялся сделать ему больно, что поскорее отдал его обратно жене. К тому времени, когда ему исполнилось три года, мы чуть ли не каждый вечер шумно носились по всему дому. Почему я более бережно относился к новорожденному, чем к трехлетнему ребенку? Когда

мой сын только родился, я был убежден, что он очень нежный и хрупкий и мне нужно быть особенно осторожным, чтобы не сделать ему больно.

Ключом к выработке нежного и мягкого отношения является понимание того, как хрупки чувства других людей. Естественно, что я начал относиться к своему сыну менее осторожно с его ростом, поскольку он стал крепче. К сожалению, с течением времени я становился более невнимательным к его чувствам, потому что был очень занят на работе. Я делал то, что делают многие, - принимал Майка как должное. Но чем больше мы воспринимаем друг друга как должное, тем более бесчувственными становимся по отношению к ним. Мы упускаем из виду их ценность и тонкий внутренний мир.

Иными словами, чем больше мы ценим что-либо, тем более бережно с ним обращаемся. Если бы я дал вам китайскую вазу стоимостью 50 тысяч долларов, тонкую, как бумага, возраст которой 3000 лет, и попросил отнести ее в банк, стали бы вы обращаться с ней так, как с пластмассовой вазочкой стоимостью 59 центов?

С Майком случилось происшествие, которое полностью изменило мое представление о бесценности и хрупкости его жизни. Мы жили в большом мотеле, и я с тремя детьми отправился в бассейн. Пока мы с Кари и Грегом шумно возились в воде, Майк плавал вокруг нас на надувном круге. Когда я обернулся, то увидел пустой круг, плавающий на глубоком конце бассейна. Я увидел Майка, неподвижно лежащего на дне, только его светлые тонкие волосы покачивались в воде. У меня сжалось сердце от горя и страха за него, я нырнул и вытащил его на поверхность. После того как он пришел в себя, я понял, что потребуется много времени, прежде чем я снова начну воспринимать его как нечто само собой разумеющееся. Это было два года назад, и наша близость с тех пор продолжает расти. Возможно, бывают моменты, когда вам трудно полностью осознать, насколько ценен ваш муж, но факт остается фактом: он особенное создание Господа со своими нуждами, разочарованиями, обидами, чувствами, как у всех. В последующих главах мы обсудим способы, с помощью которых вы сможете выразить нежность в своих отношениях с мужем и детьми.

Бескорыстная любовь

Бескорыстная любовь - это действие, направленное на удовлетворение потребностей другого человека

Почти все из нас вступают в брак, веря, что наша любовь не померкнет никогда. И все-таки в США на каждые две свадьбы приходится один развод. Мы слишком долго считали голливудский тип любви образцом для подражания. Немного нужно времени, чтобы понять, что обычной страсти, основанной на сексуальном удовлетворении, недостаточно для установления прочных отношений. К несчастью, слишком многие супружеские пары начинают семейную жизнь, полагая, что такая любовь - это все, в чем они нуждаются.

Существует три типа любви, по меньшей мере, и каждый из них абсолютно уникален. Из этих трех типов - нежной привязанности, страсти и истинной любви - только последняя представляет собой действительную базу для двух других.

Если она отсутствует, отношения, всего вероятнее, долго не продлятся. Одно из самых восхитительных достоинств этого типа любви - то, что Бог может создать ее в вашем характере без помощи нежных чувств (см. Галатам 5:22; Римлянам 5:5).

Нежность (любовь-дружба)

Здесь мы говорим о чувствах типа «Ты мне нравишься» в отношении противоположного пола - тип любви, возбуждающий все пять органов чувств. Он приятно пахнет, приятен на ощупь, его приятно слышать, он хорошо выглядит. С ним интересно общаться, потому что с ним вы чувствуете себя счастливой. Вы любите его так, как «любите» пиццу или музыку.

Многие отношения начинаются с этого типа любви. Мы все замечаем в других людях привлекательные черты. Вскоре мы уже наслаждаемся той частью их жизни, которая нам нравится.

Хотя эта любовь является основанием многих браков, она не всегда выдерживает испытания временем. Через два или три года жена меняет стиль жизни или прическу, а муж выбирает новый одеколон или другие политические взгляды. Чем старше они становятся, тем больше меняются. Мы все в некоторой степени становимся другими с каждым годом. Опасность появляется, когда мы основываем любовь на изменяемых характеристиках, которые находим привлекательными на дружеском уровне. Наши чувства становятся все более прохладными, и мы, наконец, начинаем гадать, что нам так нравилось в супруге в первую очередь. Потом мы начинаем искать кого-то нового, чтобы его «полюбить». Ясно, почему любовь-дружба порождает трудности в процессе созревания, которые длятся в течение многих лет.

Страсть

Страсть оказывает больше влияния на чувства, чем дружба. Этот тип любви заставляет сердце работать «сверхурочно». «Эй, ты меня действительно заводишь!» Греки называли такую любовь «эрос» - чувственная любовь и физическая форма любви, которая часто вызывает пылкое физическое влечение до и после свадьбы. Любовь-эрос усиливает наши чувства и стимулирует тело и ум. Этот тип любви обычно вызывает нечто вроде голода в отношении другого человека для стимуляции и удовлетворения сексуальных потребностей. Такая любовь, конечно, входит в содержание семейной жизни, но, если страсть существует без искренней любви, вожделение обычно уступает место отвращению, как это случилось с сыном царя Давида, Амноном, который возненавидел Фамарь, после того как овладел ею.

Истинная любовь

Истинная любовь совершенно другая. Она означает: «Я чувствую потребность в тебе. Окажи мне честь удовлетворить ее». Вместо того чтобы брать себе,

истинная любовь отдает другим. Она побуждает нас помогать другим достигнуть полной реализации своих возможностей.

Что еще более важно, истинная любовь не ставит условий. Она не говорит: «Если ты будешь моим другом, то я буду твоим». И она не говорит: «Я хочу, чтобы ты стала моей девушкой, потому что ты красива и я хочу, чтобы нас видели вместе», или «Я хочу стать твоим другом, потому что ты из богатой семьи». Эта любовь стремится не приобретать, а отдавать. Наверное, вы помните со школьных лет, как вы говорили: «Ладно, он мне будет нравиться, если я буду нравиться ему, но если мне будет с ним плохо, я его брошу». В истинной любви не происходит ничего подобного.

Когда мы в школе начали изучать геометрию, я получил двойку и остался из-за этого на второй год. Я ненавидел математику и, пройдя курс заново, готов был получить еще одну двойку. Но в середине учебного года наш учитель заболел, и его заменили другим. Когда этот человек вошел в класс, мы едва могли перевести дыхание. Его лицо было так изуродовано, что первую неделю, поднимая руки, чтобы ответить, мы отворачивались к окну. К концу второй недели его внешность нас больше не отталкивала, потому что мы ощутили, с какой любовью он относился к нам. Он начал искать, что требовалось каждому из нас, чтобы лучше понять геометрию. Мы видели, что его основной заботой было узнать, каковы наши потребности в изучении этого предмета. Он проявил свою искреннюю любовь ко мне, много раз оставаясь со мной после уроков, делая все, чтобы расширить мое понимание предмета. Его глаза сверкали, а улыбка делала его очень привлекательным. Мы начали видеть его внутреннюю красоту. Его любовь настолько побудила меня к учебе, что я через шесть недель получил пятерку. В результате этого в колледже я изучал математику как второй основной предмет.

Искренняя любовь не всегда происходит из чувств. Ее основой является забота о благосостоянии других. И хотя вслед за этим придет нежная привязанность, искренняя любовь изначально является действием, направленным на удовлетворение потребностей другого человека.

Первый шаг в развитии искренней любви к мужу - начать ценить его так, как это делает Господь (см. Иоанна 3:16). Это значит посвятить себя заботе о нем, потому что он этого достоин и потому что Господь думает о нем. Послушавшись слов Господа в Иоанна 15:11-13, вы получите радость и мир, о которых Христос говорит как о награде. Вы приобретаете жизнь, которую Он обещал, и одновременно удовлетворяете потребности любимых людей.

В главе 9 мы обсудим пять основных потребностей человека и то, как их удовлетворить. Но, чтобы искренне любить своего мужа, вам необходимо выяснить, которые из этих потребностей являются его собственными.

Второй шаг - использование своих творческих способностей для удовлетворения его нужд. Это также детально обсуждается в главе 9.

Для размышления

Развитие этих шести сторон внутренней красоты займет у Вас всю жизнь. По мере того как эти качества все больше будут становиться частью вашего характера, ваш муж сможет легче узнавать вас и представлять себе, что нужно сделать, чтобы ваши отношения стали более глубокими. Оставшиеся главы дадут вам четкое представление о шагах, которые помогут вам побудить мужа стремиться к более полному и нежным отношениям. Многие из этих шагов дают очевидные результаты почти немедленно, другие займут больше времени.

Часть II. Усовершенствование семейных отношений

1. Как усилить желание мужа проводить с вами больше времени и с большей пользой

«А жена да боится своего мужа» Ефесеям. 5:33

Пока я был холостым, меня привлекали определенные типы девушек. На них обращал внимание не только я, но и многие другие мужчины. Наконец я решил определить, какие их качества мне нравятся. Наблюдая и разговаривая с другими, я обнаружил по меньшей мере шесть общих черт. Я верю, что, действуя таким образом, вы сможете увеличить желание мужа уделять вам особое внимание.

Восхищайтесь им.

Постоянно проявляйте позитивное отношение.

Концентрируйте его внимание на своей внутренней красоте больше, чем на внешности. Старайтесь завоевать его интерес. Используйте свою уникальную женскую способность - нежность.

Спрашивайте его мнение о вещах, интересующих вас.

Восхищайтесь им

Так же, как существуют законы физики, например закон о силе земного притяжения, управляющие нашей жизнью, так существуют и важные законы, управляющие отношениями людей. Один из них - закон восхищения. Он звучит так: людей привлекают те, кто восхищается ими, и отталкивают те, кто унижает их. Восхищение - одна из самых глубоких и важных потребностей человека. Вот почему, наверное, Писание учит жен восхищаться мужьями (см. Ефесеям 5:33). Апостол Петр утверждает, что восхищение может даже духовно стимулировать мужа (см. 1 Петра 3:1-2).

Слово «восхищаться» (или уважать, почитать) в Библии означает «признавать высокую ценность другого». Когда Писание говорит о том, что нужно «бояться Бога», это просто означает, что Бог должен быть самым важным для нас и что это начало мудрости (см. Притчи 9:10). Слова «восхищаться», «уважать», «бояться» и «почитать» одинаковы по значению. И все они говорят о том, что нужно считать другого очень важным (см. Римлянам 12:10).

Закон восхищения - очень важная часть этой книги, поскольку лежит в основе прочных, все улучшающихся отношений. Важно то, что вам не надо, чтобы человек нравился вам, прежде чем вы начнете восхищаться им. Восхищение - это выбор, решение, акт нашей воли. Это значит сказать себе: «Бог любит и ценит этого человека, я тоже могу это делать».

Муж может раздражать вас, принижать, обижать, вообще игнорировать. Вас может от него тошнить, но восхищение простирается дальше того, что он сделал, туда, кто он есть. Оно не ставит условий.

Мужчин притягивают те, кто ими восхищается. Следующий опросник может выявить причины того, почему ваш муж не хочет проводить с вами столько же времени, сколько он проводит у телевизора или занимаясь другими делами.

Опросник

1. Проявляли ли вы больше восхищения или одобрения к другим мужчинам, чем к своему мужу, - может быть, к священнику, учителю или чужому мужу?

Даже не осознавая этого, ваш муж может быть задет тем, как вы оцениваете других мужчин. Вопросы: «Ты видел Сару и Джима на вечеринке? Ты не представляешь, какое красивое кольцо он ей купил» - могут сказать вашему мужу, что Джим более удачлив и щедр, чем он, и что Джим лучше относится к Саре, чем он к вам. Или слова: «Я люблю быть с Джоан и Томом. Ты заметил, как он внимателен?» - могут заставить вашего мужа немедленно предположить, что вы считаете его не таким внимательным. Любое утверждение со сравнением, прямым или подразумеваемым, может сказать вашему мужу, что вы восхищаетесь кем-то больше, чем им. Некоторые мужья избегают ходить в церковь только потому, что чувствуют, что не могут сравниться со священником, которого их жены восхваляют изо дня в день. Наиболее чувствительная область у мужчины - его работа, друзья, семья и интеллект. Будьте осторожны и не хвалите других в его присутствии, если не можете в то же время проявить еще большего одобрения в адрес своего мужа или если только он уже не чувствует себя чрезвычайно уверенно благодаря вашему восхищению.

2. Вы унижали или критиковали мужа, его способности, характер его деятельности?

Это особенно губительно в присутствии его друзей или детей. Даже военные - которых не назовешь особенно щепетильными в отношении чувств, - признают в качестве первого основного принципа воспитания лидерских способностей абсолютную неприемлемость унижения человеческих качеств или способностей в присутствии других. Я считаю: ничто не может так быстро деморализовать мужчину, как критика в присутствии его товарищей или детей.

3. Стремилась ли вы когда-либо давить на мужа до тех пор, пока он не сделает требуемое вами?

Сварливость - вот другое слово для обозначения давления со стороны жены, вследствие чего муж начинает чувствовать себя некомпетентным и неспособным

взять на себя ответственность. Вместо того чтобы побудить его к исполнению его обязанностей, такое давление заставляет его игнорировать их. Если вы будете продолжать изводить его придирками, он станет искать других людей, которые не собираются напоминать ему о его несовершенствах. Именно тон голоса и выражение лица принижают личность.

4. Замечали ли вы, как тривиальные обсуждения какой-то проблемы превращаются у вас в ссоры?

Ваш муж может посчитать такие дискуссии оскорбительными по отношению к своим способностям и уму, в то время как вы, будучи большим реалистом, чем он, возможно, представляете, какие сложные проблемы могут возникнуть в будущем, если проигнорировать конкретные мелочи сейчас. Но вместо того чтобы бросать вызов его нежеланию что-либо сделать, вступая в спор, поищите не прямые пути к тому, чтобы расширить его представление о вашем внутреннем мире и заставить его осознать полное значение того, что он сказал. (Мы рассмотрим все в деталях в главе 9.)

5. Вы когда-либо замечали, что ставите под вопрос его объяснения своих поступков?

Например: если он звонит с работы и говорит, что задерживается, спрашиваете ли вы его: «Тебе действительно нужно задержаться на работе сегодня вечером?» Одним этим вопросом вы даете ему понять, что на самом деле не доверяете ему. Все, что он слышит, - это то, что вы подвергаете сомнению его решение. И никому не хочется проводить время с «подозрительным судьей».

6. Можете ли вы вспомнить по меньшей мере три случая на прошлой неделе, когда вы на что-то жаловались?

(Его занятость на работе; время, которое он проводит с детьми; он мало помогает по дому). Жалобы имеют тот же эффект, что и придирки: они отталкивают мужа.

7. Вы когда-либо сравнивали свою и его способность тонко воспринимать изменения?

Это основное отличие мужчины от женщины. Апостол Петр называет женщину «немогущим сосудом». Греческое слово, которое переведено как «немогущий», означает «более чуткий» или «более хрупкий» (см. 1 Петра 3:7; Римлянам 14:1). Поскольку женщины способны тоньше определять отношения людей и основополагающие аспекты жизни, разумно предположить, что ваш муж недостаточно чутко воспринимает тот факт, что в ваших отношениях чего-то не хватает. Если вы хотите, чтобы он достиг того же уровня ощущения близости, и если вас оскорбляет то, что он не замечает очевидных для вас вещей, выражение вашего лица и тон голоса могут сообщить, что вы осуждаете или принижаете его. Многие женщины считают, что их мужья ночами не спят, придумывая, чем бы им обидеть супругу! Если жена не понимает, что для мужа основным мотивом является одерживать победы и самовыражаться в профессиональной или любой другой деятельности, она может почувствовать себя оскорбленной его безразличием. Она думает, что не нравится мужу, что ему что-то не нравится в

детях. Он воспринимает ее гнев или обиду как придирки, особенно если она говорит: «Ты должен был знать... или понять... или обратить внимание...» Лучшим способом начать помогать своему мужу мягко и ненавязчиво - это принять его как мужчину и ценить его за то, каким он является сейчас, и за то, каким он станет благодаря вашей любви и терпению. (Вообще-то, мы, мужчины, испытываем потребность в том, что женщина может дать нам для нашего благополучия. Мы нуждаемся в том, чтобы быть более чуткими к другим, чтобы укреплять отношения в семье.)

Практические пути выражения восхищения своим мужем

Разговаривая с разными людьми, я обнаружил, что существует множество способов, которыми друзья, начальники, секретари и сослуживцы заставляли их чувствовать собственную значимость. Я отобрал наиболее часто упоминающиеся способы и написал короткое руководство к их применению.

1. Узнавайте мнение своего мужа по какому-либо вопросу, советуйтесь с ним. Спрашивайте, какую мебель выбрать, как расставить ее, узнайте, что он думает о стиле и цвете одежды, о том, что приготовить на обед и т.д. Но старайтесь не задавать ему открытые вопросы типа: «Что ты хочешь сегодня на обед?» Даже если у вас добрые намерения, вы заставляете его думать о чем-то, что он может посчитать вашими обязанностями. Но если вы спросите: «Что ты хочешь на обед - бифштекс или спагетти?» - он оценит ваше внимание к себе. Но не переусердствуйте, потому что муж может подумать, что вы становитесь слишком зависимой и несамостоятельной. Лучше придерживайтесь золотой середины и пользуйтесь возникающими возможностями, чтобы спросить, каково его мнение, или посоветоваться с ним. Если вы будете внимательны к его мыслям, он поймет, что вы цените его.

2. Постарайтесь запомнить, о чем когда-то просил вас муж, и начните выполнять его пожелания. Мой близкий друг рассказал мне, как однажды жена заставила его почувствовать себя особенным. Прошло несколько недель с того момента, когда он заметил походя: «Как бы мне хотелось посмотреть хоть один футбольный матч без того, чтобы меня прерывали». Однажды, когда он только включил телевизор, его жена вошла в комнату, взяла детей за руки и сказала: «Пойдемте, пора спать». Уложив детей, она вошла в комнату и сообщила: «Пока дети спят, я пойду по магазинам, а ты можешь спокойно посмотреть эту игру. Я отключила телефон, поэтому тебя никто не побеспокоит». Больше всего его изумило то, что жена запомнила его слова и нашла возможность как-то отреагировать. И затем без всяких напоминаний он начал выполнять давно отложенную домашнюю работу.

Некоторые факты, касающиеся человеческих отношений, так же предсказуемы, как и законы природы. Приведенный выше пример доказывает: никто не способен игнорировать проявления любви и участия. Если вы даете мужу почувствовать, какой он особенный, вы увеличиваете его стремление так же относиться к вам. (Если же он пытается воспользоваться вашим стремлением наладить отношения в собственных целях, попытайтесь применить приемы, описанные в главе «Как делиться своими чувствами»).

Выпишите пять событий, которые когда-либо упомянул ваш муж прямо или косвенно. Это может быть какое-то мероприятие, которое он хочет посетить, или дело, которым он хотел бы заняться. Или, может быть, особо торжественный обед, который вы давно не готовили, или один из его любимых десертов. Начав исполнять одно из его прошлых желаний, вы можете и не получить немедленного отклика. Он может даже сказать: «Давно пора было сделать!» В тяжелые моменты полагайтесь на собственную силу воли, так как чем больше вы делаете усилий, тем больше отдача.

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

3. Ищите случая привлечь внимание к достоинствам своего мужа, находясь в компании других людей. Например, хвалите его перед детьми, подчеркивая его достоинства. Если Вы находитесь в компании друзей и муж говорит что-то действительно стоящее, скажите ему, что считаете его слова важными и попросите объяснить далее. Вспомните и расскажите друзьям или родственникам о каком-то особом случае, подчеркивающим положительные стороны характера вашего мужа. Например: «Джон так внимателен к моим чувствам. Недавно, хотя я ничего не говорила о том, как мне плохо, он догадался об этом, подошел и обнял меня за плечи. Потом сказал, что чувствует, как я обеспокоена, и спросил, что он может сделать для меня». Не могу выразить, как приятно мне бывает, когда время от времени мне передают, что моя жена сказала обо мне что-то хорошее. Я чувствую, что меня ценят, - и мне хочется бежать домой и как можно быстрее обнять ее!

4. Сделайте над собой усилие и выработайте положительную оценку того, что делает муж на работе, постарайтесь понять, как для него важна профессиональная деятельность. Многие мужчины чувствуют разочарование от своей работы, потому что никто по-настоящему не признаёт их таланты и способности. Когда вы начнете ценить его работу, вы, возможно, превратитесь в его единственную опору в процессе достижения истинного чувства собственной полноценности. Пока он действительно не поверит, что стоит чего-то, он будет испытывать трудности в том, чтобы оценить достоинства других, включая и вас - свою жену.

Никогда не принижайте значение его работы. Ничто не разрушает самоуважение мужчины больше, чем уничижительные замечания жены по поводу того, как он зарабатывает деньги на содержание семьи. Возможно, вы не критикуете его работу, но вы можете недостаточно ценить ее тем, что мало знаете о ней. Если вы не можете точно объяснить кому-то еще, чем занимается ваш муж в течение своего обычного рабочего дня, вы мало знаете о его работе. Не старайтесь получить у него сведения за один прием, но в течение определенного периода времени задавайте ему вопросы, чтобы лучше понять, как он проводит день на

работе, над какими проектами работает, какие отношения в процессе труда складываются у него с коллегами. (Будьте внимательны и постарайтесь не внушить ему, что он на службе ничего не делает.) Он также может многое рассказать о своей деятельности походя, в мимолетных замечаниях. Если мужчина не ощущает важность своей работы, это в корне подрывает его самоуважение. Помогите ему осознать значимость того, что он делает.

5. Внимательно взвесьте то, что говорит муж, и не спешите реагировать отрицательно. Я не требую слепого подчинения, скорее, предлагаю выслушать мужа. Часто мы настаиваем на собственном мнении, в то время как проблему можно решить по-другому, без серьезных осложнений. Если вы имеете склонность реагировать немедленно, возьмите себя в руки и сдержитесь, подождите, пока его мысль дойдет до вас и вы сможете избежать лишнего напряжения в своих отношениях, - и муж будет испытывать больше радости от общения с вами.

Сейчас наступило время поговорить о таком понятии, как покорность. Покорность - прекрасное библейское понятие, которое лучше всего иллюстрирует искреннюю любовь. К сожалению, в последнее время его превратно истолковывают, наполняя отрицательным содержанием. Скорее всего, отрицание исходит от заблуждающихся мужей и «боссов», которые ошибочно полагают, что иметь авторитет - значит принимать решения, не учитывая чувства тех, кто от них зависит.

Иисус показал на словах и на Своем примере, что каждый, кто хочет быть вождем или правителем, должен научиться быть слугой (см. Матфея 20:26-27). Лидеры должны любить. Они служат - покоряются - и прислушиваются к тем, кого ведут.

Если муж любит свою жену, понимает ее, относится к ней с нежностью и теплотой, старается усовершенствовать отношения с нею, жене относительно просто подчиниться ему как личности. Но если даже муж не относится к вам таким образом, вы должны развивать в себе покорность - любовь в действии. Это даст понять мужу, что он важен и ценен и что его потребности для вас важнее собственных. В равной степени важно для мужей подчиняться своим женам (см. Ефессянам 5:2).

Вот краткое изложение этого особенного библейского понятия - покорности. Я послушна Господу. Я прошу Его и ожидаю, что Он удовлетворит мои потребности (см. Псалом 62:1; Филиппийцам 4:6-7,19). Я осознаю, как я важен для Христа, потому что Он отдал Свою жизнь ради меня (см. Иоанна 3:16).

Ожидая, что мои потребности будут удовлетворены через Иисуса, я буду стремиться удовлетворять нужды тех, кто вокруг меня. Я забуду о своих потребностях, потому что о них позаботится Господь (см. Ефессянам 3:19-20), и сосредоточу свои усилия на том, что я могу сделать для других (см. Иоанна 15:1-12).

6. Пусть не будет и двух дней без того, чтобы вы не выразили свое одобрение, по меньшей мере, одной вещи, которую ваш муж сделал или сказал. Не забывайте,

что намного приятнее общаться с людьми, которые дают вам понять, что вы - особенный, чем с теми, кто этого не делает.

7. Используйте свою чуткость, чтобы выявить, какие у вашего мужа личные цели, и окажите ему свою поддержку в их достижении. Эти цели могут представлять собой продвижение по служебной лестнице, более высокие доходы или особенным образом проведенное свободное время. Очень удачливый бизнесмен в Техасе рассказывал мне, что жена всегда поддерживала его в достижении личных целей. Понимая, как для него важно уважение его коллег, она различными способами помогала ему достичь этого - подсказывала, как лучше одеться, следить за собой и т.д. Он охотно принимал ее помощь в этих областях, так как она не навязывала ему своего мнения. Она поддерживала его, когда ему хотелось все бросить, и хвалила, если он достигал какой-либо цели.

8. Восхищайтесь мужем не только на словах. Изучение средств общения в семье показывает, что слова несут только 7 % информации. 38 % общения происходит через тон голоса, 55 % - через выражение лица и жесты. Иными словами, если вы что-то сказали мужу, то только 7 % значения передается через слова. Возьмите фразу «Я тебя люблю». Ее можно произнести так, что она будет значить: «Конечно, я тебя люблю - я ведь плачу за квартиру», или она может выражать: «Я тебя обожаю, жить не могу без тебя», или «Я отчаянно в тебе нуждаюсь, чтобы удовлетворить мои потребности прямо сейчас». Вот почему я слышал, как многие жены отвечали на фразу своего мужа «Я тебя люблю» следующими словами: «Что-то незаметно, что ты меня любишь». Вот несколько несловесных способов того, как показать мужу, что он важен для вас.

1. Будьте внимательны к его интересам.

2. Выглядите как можно более привлекательной.

3. Вкусно готовьте.

4. Проявляйте интерес и задавайте вопросы о его работе, проблемах, достижениях.

5. Слушайте его, внимательно глядя ему в глаза.

6. Не заставляйте его перекрикивать телевизор, шум льющейся воды в ванной и даже детей, когда он пытается разговаривать с вами.

9. Искренне стремитесь получить прощение мужа, если он обиделся. И мужчины, и женщины стараются избегать тех, кто их обижает. (Дети чаще всего жалуются, что родители никогда не признаются, что неправы). Чтобы начать все с начала, не говорите: «Прости меня». Эту фразу используют даже дети, чтобы избежать наказания. Если нас кто-то обидел, мы обычно не хотим услышать небрежное: «Прости». Мы хотим знать, осознает ли этот человек, что был не прав и что вам было больно. Мне кажется, существует множество «неправильных» способов просить прощения. Они неправильны потому, что не достигается гармония между обидевшим и обиженным, они не могут передать, как мы ценим друг друга. Например, избегайте произносить следующее:

1. Прости, если я была не права. Надеюсь, что не сильно обидела тебя.
2. Прости, что я это сказала; я этого не хотела.
3. Прости, что я это сказала; но ты тоже был не прав.
4. Прости. В другой раз я буду осторожнее.

Услышав такие извинения, муж поймет, что вы избегаете полной ответственности за свои действия. Вы или сводите до минимума степень его обиды, или принижаете свою роль в нанесении обиды. В результате он может почувствовать, что ваши извинения не искренни. Хотя он может сказать: «Я тебя прощаю», он будет говорить себе: «На самом деле она не сожалеет о своем поступке. Она просто хочет избавиться от чувства вины».

Один из самых лучших способов, которые я знаю, и, к сожалению, самый трудный, требует менее всего творчества. Все, что нужно, - это подойти к мужу, заглянуть ему в глаза и сказать: «Я была не права. Ты можешь простить меня?» Когда вы попросите прощения таким образом, могут произойти две вещи. Во-первых, муж захочет восстановить отношения и будет более подготовлен к тому, чтобы простить вас; во-вторых, это может повлиять на него в будущем, когда он будет просить прощения за нанесенную обиду. Кроме того, это заставит его почувствовать собственную важность для вас - вы непрямым способом говорите ему, что настолько любите его, что не хотите, чтобы у него оставалась обида на вас.

Постоянно демонстрируйте позитивное отношение

Учась в колледже, я встречался со многими девушками. Наконец, я встретил ту, чье особое качество привлекало меня, как магнитом. Я продолжал ходить на свидания к другим, но ей звонил каждый день, проводя часы в телефонных разговорах.

То привлекательное качество, из-за которого я «висел» на телефоне, было ее позитивное отношение. С ней всегда было очень приятно разговаривать, потому что она никогда не делала и даже не говорила ничего негативного. Вместо этого она всегда меня поддерживала. Четыре года спустя мы поженились, и теперь, после четырнадцати лет совместной жизни, ее позитивный взгляд на жизнь продолжает оставаться огромным источником силы и радости. Она использует свою чуткость и наблюдательность, чтобы увидеть, что скрывается за внешней оболочкой, и часто замечает позитивные стороны в том, что мне кажется безнадежным. Если вы хотите, чтобы муж стремился проводить с вами как можно больше времени, постарайтесь развить в себе позитивный подход и научитесь его проявлять. Вы можете сказать: «Но если бы вы знали моего мужа... если бы вы знали, сколько мне приходится терпеть... мне просто нельзя развивать позитивный подход». Но спросите себя:

Как я стараюсь вести себя, если у нас гости к обеду, а у меня болит голова?

Что я делаю, когда тороплюсь сделать покупки в магазине и вдруг встречаю подругу, у которой проблемы?

И каковы будут ответы? Нам обычно нетрудно проявить положительное отношение к друзьям и коллегам. Почему бы не согласиться, что наши мужья заслуживают такого же внимания и участия?

Когда муж приходит домой с работы, самое плохое, что вы можете совершить, это встретить его неприятным замечанием по поводу того, что он забыл сделать, или о том, что случилось с вами в течение дня. Я не говорю, что вы не должны говорить о неприятном. Я пытаюсь подчеркнуть, что существуют более правильные приемы и способы. Подождите, пока он не отдохнет немного или пока в доме не наступит тишина после того, как дети улягутся спать. Если негативная информация так важна, что вам нужно сообщить ее мужу, как только он придет домой, используйте «принцип соли» (глава 5). Неприятности сразу по возвращении домой должны быть исключением, а не правилом. Приход мужа должен быть как можно более мирным и приятным (если, конечно, не возникла какая-то экстремальная ситуация).

Вы никогда не задумывались, почему людей привлекает негативное, а не позитивное? Ответ прост: сама наша природа имеет тенденцию к негативности. Как бы хороша ни была ситуация, мы всегда найдем в ней что-нибудь неприятное. Например, какой из этих арифметических примеров скорее привлечет ваше внимание?

$$2+2=4$$

$$5+6=11$$

$$7+8=17$$

$$8+8=16$$

$$9+11=20$$

Которое из пяти слов сразу бросится вам в глаза?

любить четать хрустящий развивать хитрый

Ваши глаза автоматически остановятся на неправильно решенном примере $7+8=17$ и неправильно написанном слове «четать».

Мы замечаем все негативное. Поэтому большинство информации в газетах и по телевидению сосредоточено вокруг негативных событий. Именно поэтому мы так любим посплетничать.

Негативное мышление, особенно направленное на себя, является основной причиной негативного взгляда на всю нашу жизнь. То, что мы говорим себе о какой-либо проблеме, обычно гораздо сильнее влияет на наши чувства, чем сама проблема. Мы все изводим себя короткими фразами типа: «Я ни на что не

гожусь», «Я неудачница», «У меня ничего не получится, как надо», «Я ему не нравлюсь», «Я от него скоро с ума сойду», «Я сейчас сорвусь», «Ты пытаешься надавить на меня», «Мне это до смерти надоело». Все эти короткие негативные фразы, обращенные к отрицательной стороне вещей, формируют негативный подход. Окончательным результатом негативного мышления является депрессия, отчаяние и крушение надежд. Недавно один психиатр рассказал мне, что, по его мнению, три обычных слова могут загнать человека в клинику для нервнобольных: «Если бы только...»

Чрезвычайно важно понять, что депрессии и разочарования очень часто бывают напрямую связаны с негативным мышлением. Если в 9 утра мы начинаем думать: «Я никуда не пойдусь», или «Я неудачница», или «Я ему не нравлюсь», то уже к 11 утра наступит угнетенное состояние.

Наши чувства идут следом за нашим мышлением и/или действиями. Если наши мысли и действия позитивны, тогда и наши чувства станут позитивными, и очень скоро. Писание учит нас, что «каковы мысли в душе его (человека), таков и он» (Притчи 23:7).

Как приобрести позитивное отношение

Однажды я консультировал молодую женщину, которая в детстве подверглась сексуальному насилию. По выражению ее лица я мог видеть, что она по-прежнему испытывала чувство горечи и разочарования из-за происшедшего и что ей неловко говорить об этом. Она считала, что жизнь ее обманула, и испытывала некоторую обиду на Бога, Который позволил случиться такой страшной вещи. Она была не способна избавиться от чувства вины, рассказывая мне о том, что ощущала теперь, став взрослой.

Я начал с того, что она никогда не сможет освободиться от чувства обиды, стыда и негативного отношения к жизни, если не научится видеть положительную сторону происшедшего. Она взглянула на меня, как на сумасшедшего, и спросила: «Какую положительную сторону?»

- Я хочу задать вам очень трудный вопрос, основанный на 1 Фессалоникийцам 5:8 и Римлянам 8:28. Вам не кажется, что прямо сейчас вы могли бы поблагодарить Бога за то, что это случилось с вами?

- Вы шутите, - сказала она, - Я никогда не смогу благодарить Бога за это. Единственное, за что я могу быть благодарна, - это за то, что я не сошла с ума из-за происшедшего. За это я благодарна.

- Я не прошу вас быть благодарной за это ужасное происшествие. Я просто прошу вас быть готовой сказать: «Благодарю Тебя, Господи, за это происшествие, потому что я знаю, что Ты можешь превратить его в доброе. Я просто не могу увидеть доброе сейчас» (Исайя 61:3, Римлянам 8:28).

Она не думала, что способна сделать это (что было вполне понятно). И все же я сказал ей, что она может воздействовать на свои чувства, и спросил, не хочет ли она, чтобы я ей помог. Она ответила: «Конечно».

- Сначала давайте поговорим о том, как складывались ваши отношения с мужчинами до того, как вы вышли замуж. Вы позволяли кому-нибудь еще воспользоваться вашей слабостью в сексуальном плане?

- Абсолютно никому. После того, что этот человек сделал со мной, я поклялась, что никто другой больше не воспользуется мной.

- Иными словами, из-за того, что с вами в детстве случилось такое несчастье, вы никогда не оказывались втянутой ни в какие аморальные отношения ни в школе, ни в колледже. Следовательно, вы не испытали той боли и обиды, которые возникают в результате внебрачных связей. Возможно, вы даже избежали внебрачной беременности. Иными словами, тот человек как будто сделал вам прививку против более серьезных проблем, - сказал я.

- Да, я никогда не думала об этом с такой точки зрения, но именно так и было, - ответила она.

- Теперь я собираюсь показать вам самую главную вещь. Вы получили особенный дар в тот момент, когда произошел акт насилия. Понимаете, о чем я говорю?

- Нет. Что же это?

- Вы приобрели бесценное качество, которое позволит вам любить других более искренним образом: большую чуткость. Как чутко вы ощущаете нужды своих детей и мужа?

- Очень сильно!

- В это легко поверить. Естественно, что если с нами происходит что-то ужасное, мы становимся более чуткими к страданиям ближних. Чуткость тогда становится основой истинной любви как способности выявить потребности другого человека и проявить желание удовлетворить их наиболее эффективно.

Продолжая разговор, я спросил, за какого человека она вышла замуж. Был ли он жестокосердным или нежным? Она сказала, что ее муж был очень любящим, нежным, внимательным человеком. Она считала его изумительным мужем. Нам обоим становилось все более ясно, что из-за того, что она подверглась сексуальному насилию, она лучше стала понимать, что ей нужен нежный и внимательный муж. Она поняла, как происшедшее сделало ее более чуткой, чтобы найти именно того мужа, в котором она нуждалась.

К тому времени как эта женщина собралась уходить, она имела все необходимые основания, чтобы благодарить Бога за свое прошлое. Она находилась в плену у негативных чувств в течение многих лет и теперь освободилась от них, просто продумав позитивную сторону происшедшего.

Первым шагом в приобретении позитивного отношения является отыскание положительных сторон. (Между прочим, я не слышал о ситуации, в которой не было бы положительной стороны.) Часто оказывается, что чем больше было неприятностей, тем больше возникало положительных последствий. Я не хочу

сказать, что положительные стороны негативной ситуации оправдывают случившееся. Вовсе нет. Я хочу сказать, что как только мы осознаем позитивную сторону негативной ситуации, мы освобождаемся от цепей, которые приковывают нас к чувствам вины, обиды, отчаяния и любым другим, держащим нас в плену.

Я должен сделать два предупреждения. Во-первых, я не хочу сказать, что простительно делать что-то плохое, зная, что всегда найдется положительная сторона. Я считаю, что такой образ мыслей поверхностен и неестествен, поскольку тот, кто поступает неправильно, всегда теряет (см. Луки 17:1-2). Во-вторых, люди, переживающие трагедию, не нуждаются в легкомысленных фразах типа: «Я уверен, что вы найдете в этом что-то хорошее, если по-настоящему постараетесь». Поэтому сначала проявите чуткость к их эмоциональному состоянию и их немедленной потребности в утешении. Когда наступит подходящий момент, после того как будет получено утешение, вы можете начать помогать этим людям увидеть положительную сторону в трудной ситуации.

Чем больше вы обнаружите положительных сторон в своих проблемах, тем более позитивным будет ваш подход. И в результате муж захочет проводить с вами больше времени.

Концентрируйте внимание мужа на своей внутренней красоте больше, чем на внешности

Очевидно, что как мужчины, так и женщины обычно тратят больше времени на то, чтобы следить за своим внешним миром, вместо того чтобы укреплять внутренний мир. Женщина должна делать все возможное, чтобы быть физически привлекательной для своего мужа.

И все-таки наружная красота привлекает взгляд мужчины, а внутренняя - его сердце (см. 1 Петра 3:1-6). В главе 6 части I мы обсуждали некоторые стороны внутренней красоты, которые могут растопить сердце любого мужчины: мужество, настойчивость, благодарность, спокойствие, нежность и искренняя любовь. Для удобства я в краткой форме повторю определения каждого из этих качеств:

1. Мужество: внутренняя решимость добиваться нужной цели, не теряя надежды.
2. Настойчивость: стремление к достижению цели.
3. Благодарность: искренняя признательность за добро, полученное от других.
4. Спокойствие: внутренний мир и покой, которые позволяют спокойно реагировать на стрессовую ситуацию, не испытывая страха.
5. Нежность: проявление нежного участия к чувствам другого человека.
6. Искренняя любовь: удовлетворение потребностей другого человека раньше, чем своих собственных.

Старайтесь завоевать его интерес

Каждая жена должна задать себе эти важные вопросы:

Почему мой муж хочет больше времени проводить со мной?

Будь я на его месте, хотела бы я проводить больше времени с собой?

Что я могу сделать, чтобы стать привлекательнее?

Что мне изменить, чтобы стать интереснее для своего мужа?

Как мне стать более притягательной, чем другие его интересы?

Первым шагом к тому, чтобы начать борьбу за внимание мужа, может быть стремление сделать себя более интересной и привлекательной. Например, одной женщине очень не нравилось, что она находится на втором месте для мужа после его работы или других людей. Продержав в себе эту обиду в течение семи лет, она, наконец, начала понимать, почему он предпочитал ей компанию других людей. Во время одного особенно неприятного путешествия она почти все время была чем-то недовольна, потому что ее муж общался с другими людьми. Поразмыслив над этим, она поняла, что ее муж не хотел проводить с ней время, потому что то, что нравилось ей, было неинтересно ему (посещение магазинов одежды, ювелирных и т.д.). После этого несчастного отпуска она решила стать более привлекательной. Поэтому, пока ее муж был в длительной командировке, она решила кардинально изменить свою внешность. Она сбросила лишний вес, изменила прическу, купила новую модную одежду. Но что более важно, она начала изменять свои отношения. Когда ее муж увидел ее в аэропорту, он искренне удивился: «Кто эта красивая блондинка?» Он не мог поверить в перемену. Он не только начал проводить больше времени с «новой» женой, но и стал более внимательным там, где раньше он не проявлял чуткости.

Когда вечером муж возвращается с работы, как вы выглядите? Ваши волосы в порядке? Как вы одеты? Когда он идет в кухню или столовую, чтобы поужинать, красиво ли, аккуратно ли накрыт стол? Готовите ли вы те блюда, которые он любит, так, как он любит? В разных областях жизни постарайтесь быть такой привлекательной, чтобы он предпочел быть с вами, а не с другими людьми. (Помните, что такие усилия принесут пользу не только вам, но и ему.)

Проявление восхищения и уважения является вторым шагом в завоевании мужа. Ему необходимо искреннее восхищение и уважение, и он будет тянуться к тем, кто восхищается им, его личными качествами и талантами. Эта потребность в восхищении заставляет мужчин участвовать в разных видах политической деятельности, а также заниматься теми видами спорта, где присутствует дух соревнования. На самом деле мужчины часто участвуют в напряженных соревнованиях только для того, чтобы получить приз - осязаемый символ успеха. Третьим шагом в завоевании его внимания является проявление интереса к его жизни - больше, чем это делают его друзья, коллеги по работе или любые другие знакомые. Представьте, как влияет на его отношение к вам ваш ежедневный искренний интерес к его жизни. Он будет уходить с работы или от друзей пораньше, чтобы побыть дома с вами. Поверьте, это так и есть.

Я помню, как ко мне пришла расстроенная и огорченная женщина, которая ждала ребенка и муж которой признался, что встречается с другой. Он хотел уйти от нее, правда, после того, как должен был родиться их ребенок. Когда он ей об этом сказал, с ней случилась истерика. Она говорила: «Как только я представила, что потеряю его, я так расплакалась, что сама моя реакция на его слова вызвала у него отвращение. Я уверена, что даже мое лицо казалось ему уродливым». Оставшиеся недели должны были превратиться в ад. Я посоветовал ей использовать каждую возможность в соревновании с той женщиной. Она именно так и сделала. Она вспоминала его любимые блюда и готовила их. Она написала список наиболее интересных для него тем и стала обсуждать их с ним. Она начала обращать больше внимание на свою внешность и старалась выглядеть как можно более привлекательной, когда он возвращался домой. И, более того, она никогда не требовала, чтобы он оставался дома с ней, хотя и знала, что он уходит, чтобы встречаться с той женщиной. Она начала больше восхищаться им и делать маленькие вещи, которые значили для него очень много. Сначала он сопротивлялся ее усилиям и говорил, что она зря теряет время. Но она была настойчива. Через три месяца ее муж перестал встречаться с другой женщиной благодаря переменам, которые увидел в своей жене. Он говорил, что увидел в ней красоту, которую не видел раньше, внутреннюю красоту, над которой она так много работала. Ее внимание и интерес к мужу, ее чуткость к его потребностям оказались сильнее всего, что могла предложить другая женщина.

Используйте свою уникальную женскую мягкость и нежность

Вы когда-либо чувствовали, что теряете контроль над собой: кричали, ругались, били посуду? Эти вспышки гнева могут происходить оттого, что вы нуждаетесь в более глубоких отношениях с мужем. А поскольку он не удовлетворяет эту потребность, вы бываете настолько огорчены, что взрываетесь. Такие «взрывы» могут испортить мебель, но ничего не изменят в поведении вашего мужа. Я уверен, что вы прекрасно осведомлены о недостатках своего мужа, но все-таки очень важно, чтобы вы воздержались от того, чтобы преодолевать их в состоянии гнева. Как мы говорили раньше, у мужчин существует тенденция бороться со своей совестью, и, если вы станете его совестью, он будет либо бороться, либо бежать от вас. Что бы он ни предпочел, ваша цель - больше времени быть с ним - не будет достигнута.

Вам нужно говорить своему мужу, как важно проводить время вместе. Но говорить ему об этом нужно нежно, с любовью и в нужное время. Объясните своему мужу, что существуют особые моменты, когда вы хотели бы быть вместе с ним: годовщины событий, дни рождения, отпуск или другие, которые вы считаете особенными. Затем выясните, когда он предпочел бы быть вместе с вами.

Так же важно обсудить, что именно вы хотели бы делать вместе: остаться с ним наедине или пойти куда-то с друзьями, или побыть вместе с детьми или без детей. (Когда-нибудь вы пытались вдвоем отправиться в поход с ночевкой? Вспомните - когда солнце садится, можно часа два без перерыва беседовать о чем-то сокровенном.) Растолкуйте мужу, что, проводя время с вами, он в действительности помогает себе самому. Объясните, что чем ближе вы друг к другу, тем сильнее вы как жена будете стремиться сделать что-либо особенное для него: готовить его любимые блюда, одеваться так, как ему нравится, посещать

спортивные соревнования вместе с ним, ходить в гости и принимать у себя его друзей. С развитием более близких отношений вы сможете более чутко реагировать на его физические потребности. Я считаю, что один из лучших способов выявить и удовлетворить потребности мужа - развить и поддерживать открытое общение через растущее взаимопонимание.

Я часто задумывался о том, что заставляет женщин есть так много и набирать лишний вес. Вы не поверите, но одна из причин - недостаток общения. Это действительно так. Я обнаружил, что их привычка к перееданию часто напрямую связана с холодным отношением к ним мужей. Именно ощущение недостатка общения может заставить женщину искать утешения на полках холодильника. По мере того как женщина набирает лишний вес, ее чувство вины в сочетании с растущим неодобрением мужа добавляет ей неприятностей. Огорчаясь и нервничая, она чувствует побуждение что-то съесть. Единственный выход из этого порочного круга - мягко и спокойно сообщить мужу, что она нуждается в понимании и симпатии.

Если вы объясните свои чувства мягко, спокойно, с любовью, мужу станет ясно, что вы не преследуете эгоистические цели, прося его проводить время вместе. Чем меньше времени он проводит с вами, тем сильнее это разрушает ваши отношения.

Спрашивайте его мнение о вещах, интересующих вас

Бонни в колледже изучала экономику ведения домашнего хозяйства, включая дизайн интерьера. Она натура творческая и не нуждается в помощи мужа, когда занимается дизайном квартиры. Когда нужно выбрать обои или ковер, купить светильники или расставить мебель, она способна создать именно то настроение, какое ей хочется, со вкусом подобрав элементы интерьера. Стив знает о таланте своей жены; он понимает, что Бонни не нуждается в его помощи, когда дело касается обстановки дома. Но во многих случаях она дает почувствовать его значимость, интересуясь его мнением о ковре, тканях и т.д. Она никогда не принижает его вкусы, и в результате он всегда охотно делает что-то по дому вместе с ней.

Многие мужчины очень ценят, когда жены просят их помочь. Моя жена всегда может подтолкнуть меня к тому, чтобы что-то сделать вместе, просто начав что-то ремонтировать. Если она просит меня об этом, я обычно не проявляю интереса. Но как только я вижу, как она сама пытается что-то сделать, я тут же вскакиваю, и мы делаем это вместе. Я испытываю настоящую радость, когда она мягко просит меня о чем-то, а потом выражает благодарность за то, что я потратил свое время. Вы можете спросить: «Почему женщине надо все это делать, чтобы заставить мужа проводить с ней время? Это просто несправедливо!» Я с вами согласен. Но дело в том, что мужчины - это буйволы, а женщины - бабочки. Ваш буйвол никогда не будет так же чуток, как бабочка, если вы не научите его этому.

И все-таки вам нужно обращать внимание на некоторые особенности. Во-первых, когда вы просите его о помощи, не критикуйте его за то, что он выполнил работу хуже, чем это сделали бы вы. Критика - самый короткий путь к тому, чтобы

разочаровать его и оттолкнуть от попыток еще раз сделать что-то вместе с вами. Если он сделает что-то не так, просто прикусите язык.

Во-вторых, если он дает совет, который вам не подходит, не начинайте ссору. Вы легко можете избежать спора, предложив ему те варианты, которые вы можете терпеть. Например, если вы хотите узнать его мнение об обоях, не давайте ему книгу с сотнями образцов. Уменьшите количество образцов до нескольких, наиболее удовлетворяющих вас. Затем спросите его, какие он предпочитает. Если ему ничего не нравится, предложите ему еще несколько образцов.

И последнее предупреждение: прося о помощи, ни когда не ставьте его в неловкое положение.

Вскоре после окончания аспирантуры у нас было так мало денег, что мы не могли купить готовые занавески для гостиной. Поэтому Норма сшила их сама с моей помощью. Методом проб и ошибок я научился пользоваться швейной машинкой и помогал Норме, пока занавески не были готовы. Это были не лучшие занавески в мире, но нам нравилось шить их вместе. И я стал больше ценить те мелочи, которые сблизили нас во время шитья занавесок.

Хорошо звучит, не правда ли? А между тем, это не правильно! Я никогда не забуду тот день, когда я ехал в машине с председателем учебного совета, на которого я работал, и он сказал: «Я разговаривал с вашей женой, и она рассказала мне, что вы шили занавески». Он странно взглянул на меня и спросил: «Вы действительно любите шить?» Мне было так неловко, что я решил никогда больше не помогать жене в чем-либо, что может быть не правильно понято другими. Если бы она сказала что-то вроде: «Мне было так приятно, что мой муж помог мне в подборе занавесок», мне не было бы так неловко. Но я почувствовал себя глупо, когда люди узнали, что я сидел за швейной машинкой. Еще хуже было, когда меня спрашивали, действительно ли мне нравится шить. Теперь, когда я более зрел и опытен, я бы признался в этом не стесняясь. Но мое молодое самолюбие просто не могло вынести это.

Все шесть факторов мотивации, которые мы обсуждали, действительно работают. Невозможно научиться применять их за один день, но со временем у вас появятся бесчисленные возможности использовать каждый. Когда вы начнете так поступать, то увидите, что муж будет все больше тянуться к вам. Ваше восхищение, уважение и позитивный подход станут источником поддержки и силы, на который он все больше будет полагаться; и все почувствуют себя гораздо лучше от того, что вы решились выбрать такую модель поведения.

Для размышления

1. Почему муж верит Слову без слов, произнесенных его женой? (1 Петра 3:2)
2. Как в Послании к Римлянам 12:10 трактуется слово «покорность»? Дайте четкое определение, учитывая отношения в собственной семье.

2. Как постоянно заинтересовывать мужа

«Кто найдёт добродетельную жену? цена ее выше жемчугов» Притчи 31: 10

Во время недавнего полета в Лос-Анджелес пилот объявил, что на борту находится всемирно знаменитая команда поддержки НФЛ и что участницы споют песню «С днем рождения...» тем пассажирам, кто родился в этом месяце. Когда они закончили петь, я попросил разрешения задать несколько вопросов тем из них, которые были замужем. Они охотно согласились, и у меня появилась возможность провести час в беседе с двумя женщинами. Одна из участниц команды была замужем один год, другая - три. Обе были умны, привлекательны и умели вести беседу. Я начал разговор с того, что задал им вопрос: каким было самое большое разочарование в их семейной жизни? И каждая сказала, что было почти невозможно полностью привлечь внимание мужа (если, конечно, у него не было каких-либо скрытых мотивов).

Я не был удивлен сходством их ответов. Я слышал это от сотен других женщин - молодых и старых, красивых и непривлекательных. Жалобы на невнимательного мужа наиболее часто встречаются у замужних женщин. Обе участницы команды поддержки говорили, что давно оставили надежду увидеть какую-то перемену в своем браке. Они смирились и считали сложившиеся отношения «естественными». Но в этом нет ничего естественного, все можно изменить независимо от ситуации. Существует по меньшей мере четыре способа приобрести полное и постоянное внимание своего мужа. Обе женщины были очень рады узнать, что они могут заставить своего мужа охотно прислушиваться к ним. Вы тоже можете совершить эти перемены, используя следующие приемы.

«Светитесь» энтузиазмом

Что-то в моем отце притягивало меня, как магнит. Когда заканчивались уроки в школе, я часто бежал в его магазин, вместо того чтобы гулять с друзьями. Что тянуло меня к нему? Почему я предпочитал заходить к нему, а не заниматься любимым делом? Как только я ступал на порог магазина, казалось, отец начинал светиться изнутри. Сверкали глаза, сияла улыбка, и все выражение его лица говорило, как он рад меня видеть. Я почти ожидал, что он заявит во всеуслышание: «Смотрите все, пришел мой сын!» Мне это было приятно. И хотя я этого тогда не понимал, эти мощные бессловесные проявления любви притягивали меня.

Общение на 93% невербально. Часто вы можете привлечь или оттолкнуть мужа своим поведением. Если он приходит домой, а жена встречает его со скучной миной на лице, как бы говоря: «Смотрите, какая важная птица!» или «Это всего лишь ты!» - он, конечно, будет испытывать чувство, что его отталкивают. Когда бы вы ни видели его, вы должны «зажигаться» изнутри, показывая это выражением лица и интонацией голоса. Этот «свет» должен исходить из внутреннего знания того, как ценен ваш муж. Норма всегда «зажигается», когда я прихожу домой, и поэтому я хочу разговаривать с ней и слушать ее. Если она «зажигается», когда мы беседуем на какую-то особую тему, это усиливает мое желание говорить; в результате мне нравится слушать ее, прислушиваться к ее

мнению, к ее потребностям. Если муж видит ваше искреннее проявление уважения, он будет испытывать влечение к вам (см. 1 Петра 3:1-2).

Как-то на занятиях по психологии студенты проверили эффект этого приема. Они тайком от преподавателя решили провести небольшой эксперимент. Каждый раз, когда преподаватель подходил к батарее отопления, они проявляли больше внимания: садились прямо, оживлялись, тщательно записывали лекцию - старались выглядеть как можно более заинтересованными, но не переигрывали. Когда преподаватель отходил от батареи отопления, их интерес заметно падал - они переглядывались с выражением скуки на лице, сидели развалившись за партами. Эксперимент удался. Через несколько недель преподаватель читал лекции, сидя на батарее.

Когда я учился в колледже, я попросил свою десятилетнюю племянницу Дебби составить сто предложений, используя местоимения: он, она, мы, они, оно или я. Я решил, что всякий раз, когда она использует местоимение «он», я буду поощрять ее жестами, выражением лица или тоном голоса. Когда же она использовала другие местоимения, я откидывался назад на стуле со скучающим видом и что-то бормотал безразличным тоном.

К тому времени, когда мы дошли до пятнадцатого предложения, Дебби использовала местоимение «он» в каждом предложении и продолжала так делать до конца. Не зная о том, какой эксперимент я проводил, Дебби сказала, что думала, будто я проверял, как она умеет грамматически правильно составлять фразы. Она не заметила, что часто использовала слово «он». С тех пор я использовал этот прием, чтобы показать, что я искренне заинтересован в том, что говорит собеседник. Я также обнаружил, что мои навыки позитивного невербального общения увеличивают интерес к тому, что я говорю.

Я советую вам пользоваться этим приемом, чтобы показать мужу, как он важен. Это очень ценный способ сделать ваши отношения с мужем еще более полными любви.

Узнавайте больше о его интересах и работе

У многих мужчин хобби поглощает все их время. Они едят, дышат, живут и спят, думая только о нем или о своей работе. Одна женщина рассказывала мне о том, как она очень хотела углубить свои отношения со своим чрезмерно увлеченным хобби мужем, но не знала ничего о его увлечении - охоте и рыбалке. Она решила, что единственным способом узнать об интересах мужа будет самой научиться стрелять и рыбачить. Вообще-то у нее не было желания этого делать, но ей нужно было улучшить отношения с мужем.

Сначала она попросила мужа научить ее стрелять из ружья. Они провели многие часы на поле для стрельбы, где она терпеливо училась пользоваться ружьем. Следующим по плану был «экзамен» по рыбалке, который она провалила, так как не имела нужного опыта. Поэтому она начала тренироваться, забрасывая удочку на заднем дворе, и вскоре обнаружила, что чем больше навыков она приобретает, тем больше получает удовольствия. В начале своих «тренировок» она иногда испытывала разочарование, и ей казалось, что она зря теряет время. Но она была

настойчива. Теперь она превратилась в отличного стрелка и с радостью участвует в поездках на охоту или рыбалку вместе с мужем. Одни и те же интересы сблизили их, и, что более важно, у них появилось общее занятие, которое они с удовольствием обсуждают вместе. Ей легко привлечь его полное внимание, просто заговорив об охоте и рыбалке и затем перейдя к другой теме.

Если вы считаете, что мужу не хватает терпения, чтобы научить вас какому-то своему увлечению, пусть это вас не останавливает. Просто поищите еще один источник информации. Почти по каждому виду спорта или увлечению можно получить профессиональную помощь. Попробуйте брать уроки, чтобы понять, в чем дело, а затем преподнесите мужу сюрприз. Если вы расскажете ему о своих намерениях заранее, он может не поверить, что у вас все получится, и даже отговаривать вас.

Почти каждый мужчина заинтересован тем или иным видом спорта - как зритель или участник. Каким бы спортом ни увлекался ваш муж, постарайтесь научиться положительно принимать его. Возможно, сначала вам будет скучно до слез, но, как только вы поймете правила, технику и пр., вы будете получать больше удовольствия. Обращайте столько же внимания на происходящее, сколько муж, иначе внимание рассеивается. Если муж смотрит футбол, а вы решили, сидя рядом, еще и немного повязать, есть вероятность, что вы будете ему мешать. С его точки зрения, интерес без внимания - вовсе не интерес. (Кстати, чем больше вы узнаете о личной жизни и семьях профессиональных футболистов, тем выше будет ваш интерес.)

Как мы уже говорили в главе 1, каждый человек нуждается в восхищении. Поскольку мужчина проводит большую часть времени на работе, он также привязывается к ней, как вы привязаны к дому, семье или своей работе. Если вы не проявляете энтузиазма по поводу его деятельности, мужу трудно поверить, что вы им из-за чего-то восхищаетесь. Следовательно, исключительно важно, чтобы вы узнали достаточно о его профессиональных обязанностях и могли выразить к ним искренний интерес. Вы не можете узнать все о его работе за один день, вам понадобится время.

Одна женщина рассказывала мне, что ей не нравится профессия ее мужа, который был водителем грузовика. Она считала, что все шоферы морально распушенны, грубы, невоспитанны и неаккуратны. И хотя она никогда не говорила ему ничего осуждающего, ее поведение отражало ее отношение к этому. И постепенно муж потерял всякий интерес к тому, чтобы проводить время с ней.

Я посоветовал ей поближе познакомиться с его работой и понять, сколько он значит для общества. Я напомнил, что почти все, чем она владеет, доставлено грузовиком... почти все виды производства зависят от грузовых перевозок автотранспортом... забастовка водителей грузовиков практически парализует страну. Я рассказал ей, что много раз нашей семье охотно помогали шоферы грузовиков, когда наша машина ломалась на шоссе.

Я посоветовал ей начать спрашивать своего мужа о тех товарах, которые он перевозит; о городах, по которым он проезжает; о людях, с которыми он

встречается; о проблемах, которые возникают в пути. Через месяц она смогла по-новому взглянуть на важность его работы и понять ее трудность.

Используйте «принцип соли», чтобы привлечь внимание мужа

В главе 5 мы обсуждали «принцип соли» и то, как он работает. Если вы не совсем уверены, что усвоили его, перечитайте эту главу прежде, чем идти дальше.

Без сомнения, «принцип соли» - самое эффективное средство привлечения внимания мужа. И хотя овладение этим приемом требует практики, научившись использовать его, вы завладеете полным вниманием мужа, даже если он знает, что вы делаете. Не забывайте, что этим приемом нужно пользоваться, проявляя любовь, нежность и доброе отношение. Если тон вашего голоса выдает гордость или насмешку, муж испытает обиду. Он посчитает вашу попытку возбудить любопытство оружием, направленным против него, особенно если вы используете его, чтобы вызвать интерес, а затем отказываетесь удовлетворить его любопытство, говоря: «Я скажу тебе потом, когда ты будешь лучше настроен!» Я не могу назвать лучшего способа, чтобы настроить вашего мужа против применения «принципа соли».

При правильном отношении «принцип соли» настолько силен, что действует, даже если слушатель спешит или нервничает. Не нужно ждать, пока муж расслабится или избавится от ежедневных проблем, чтобы вызвать его любопытство. Просто «выдайте» все, что у вас есть вместе с «солеными» вопросами, приятным выражением лица и легким тоном голоса.

Научите мужа слушать вас

Теперь, надеюсь, я смог объяснить одно: большинство мужчин не понимают женщин. Поскольку вы знаете свои потребности лучше, чем кто-то другой, вы можете стать самым лучшим учителем для своего мужа. Он должен узнать у вас, почему так важно слушать вас и как надо слушать.

Объясните мужу, почему так важно, чтобы он слушал вас с полным вниманием. (Женщина, которую называют добродетельной (а также отличной) в Притчах 31:10, так называется потому, что у нее есть убеждения и влияние. Убеждения оказывают влияние. Если вы сконцентрировались на чем-то, например, на улучшении отношений с мужем, все проявится в выражении вашего лица.) Скажите мужу, что если он не слушает вас внимательно, этим он дает понять, что вы мало значите для него и он вас не ценит. Объясните, что это, в свою очередь, уменьшает ваше желание удовлетворять его потребности. Поясните, что верно и обратное. Когда он постоянно и внимательно слушает вас, вы чувствуете себя более важной и испытываете более сильное желание удовлетворять его потребности и подходить к этому творчески. Возможно, вам придется несколько раз повторить это, прежде чем он поймет. Но всякий раз, когда возникает шанс, используйте его, чтобы возбудить интерес мужа.

Кроме того, объясните, почему вы нуждаетесь в его нераздельном внимании. Вы должны показать, как его проявлять. Обсудите с ним невербальные средства коммуникации. Как только он научится понимать ваши чувства по выражению

глаз и лица, общение между вами и ваши отношения улучшатся. Мягко намекните, что частичное слушание не приносит пользы и что вы не хотите соперничать с его работой, спортом или телевизором.

Будьте осторожны и не позволяйте, чтобы общение переросло в спор. Используйте свою чуткость, чтобы обойти стороной те события, слова и поступки, которые могут вызвать спор. Некоторые женщины полагают, что единственный способ привлечь внимание мужа полностью - начать ссору. К сожалению, это не тот тип нераздельного внимания, который ведет к более здоровым отношениям. Пусть ваше общение будет как можно более приятным и ободряющим.

Приобретение умения привлечь внимание мужа полностью - само по себе очень важное и трудное дело. Но на этом все не кончается. Это средство к открытию нескольких прекрасных граней в ваших отношениях. Одна из этих граней - помочь мужу понять ваши эмоциональные и романтические потребности - будет детально обсуждена в главе 3.

Для размышления

Почему муж так почитает свою жену, описанную в Притчах 31:10-31? Выпишите 10 внутренних качеств этой женщины.

3. Как побудить мужа чутко относиться к вашим эмоциональным потребностям и нуждам

«Добродетельная жена - венец для мужа своего; а позорная - как гниль в костях его» Притчи 12:4

У многих женщин есть простое и короткое определение для романтических и нежных чувств - «маленькие знаки внимания». Вы когда-нибудь пытались объяснить своему мужу, каковы эти «мелочи»? Одна женщина рассказывала мне: «Мой муж думает, что угодил мне, купив тостер. Но почему-то для меня это значит меньше, что если бы он утром просто поцеловал меня, взял за руку, чтобы показать, как много я для него значу».

Женщина может стать нераздельной частью своего дома, детей, ежедневных забот и часто теряет свою индивидуальность. Она чувствует глубокую потребность быть любимой, ценимой мужем за свою индивидуальность. Ни одна женщина не хочет, чтобы на нее смотрели просто как на жену, еще одного работника в семье, кухарку, уборщицу, мать, прачку или семейного шофера. Недостаточно того, чтобы ее семья выказывала ей свою признательность за исполнение этих ролей. Ей необходимо, чтобы ее муж стремился отвлечь ее от этих ответственных обязанностей и любил ее за то, что она есть, а не за то, что она делает. Как только он обретет чуткость к ее эмоциональным потребностям и желаниям, он может начать исполнять их творчески, проявляя эти маленькие знаки внимания. (Я описываю их в книге для мужей «Если бы только он знал...»).

Вы можете дать своему мужу мотивы и знания, которые ему нужны, выработав три новых качества: умение сеять семена любви; способность объяснять свои уникальные особенности и желания, а также выражать чувства благодарности, не ожидая ничего взамен.

Сейте семена любви

Мы пожинаем то, что сеем (см. Галатам 6:7). Вы это слышали сто раз, но это и сегодня так же верно, как тысячу лет назад. Если вы грубы и сварливы, люди будут отвечать вам тем же. И наоборот, если вы чутки и нежны, людям будет трудно вести себя с вами по-другому. Если вы пытаетесь выявить потребности своего мужа и делаете особые усилия, чтобы удовлетворить их, он, в конце концов, заметит и оценит их. Из его благодарности вырастет желание сделать ваши отношения богаче. Если вы начнете с того, что посеете семена любви к мужу и заботы о нем, вскоре вы пожнете его любовь и благодарность.

Выясните потребности своего мужа

Некоторые женщины полагают, что знают, каковы потребности их мужей, даже не спрашивая их. Но я никогда не встречал мужчину, который мог бы сказать, что его супруга знает о нем все.

Всегда бывает интересно встретить женщину, которая думает, что видит своего мужа насквозь. В абсолютной уверенности она говорит: «Я отлично знаю, почему он так делает» или «Я вижу его насквозь». Но когда я задаю всего лишь несколько вопросов, выясняется, что всеведущая супруга знает о муже гораздо меньше, чем думает. Многие супруги считают, что близко знают друг друга, а на самом деле долгие годы видят только то, что снаружи. К сожалению, браки такого типа - правила, а не исключение.

Избавьтесь от поверхностного подхода и выясните, каковы индивидуальные особенности мужа. Хотя ваш муж такой же, как и другие мужчины, он абсолютно уникальный, единственный в своем роде. Он отличается от других по темпераменту, личным качествам, по тому, какое у него было детство и юность, как складывались от ношения в семье, по способностям и талантам, целям и устремлениям, успехам и неудачам, огорчениям и разочарованиям. Вы должны отказаться от мысли, что он, как все - еще один обычной, простой, «средний» человек. Процесс выяснения того, кто он и что чувствует, способен стать самым увлекательным занятием в вашей жизни, приносящим наибольшую отдачу. Иногда вы можете спросить его: «Что действительно заставляет тебя ощущать, что ты состоялся как мужчина?» Слушайте внимательно, пока он делится своими самыми глубокими переживаниями. Составьте список того, чем он поделится, и проявите свою заинтересованность, разговаривая с ним на эту тему. Постарайтесь выяснить, что обижает или огорчает его. Иными словами, начните узнавать своего мужа по-настоящему.

После этого рассмотрите потребности, общие для всех мужчин. Начав обдумывать их, имейте в виду, что возможно, придется «подгонять» некоторые из них под особенности вашего мужа.

Потребности, общие для всех мужчин

Мужчины нуждаются в любви

Очевидно, что если бы ваш муж предпочитал жить один, он не был бы сейчас женат. Каждому мужчине необходимо знать, что кто-то где-то в мире беспокоится о нем. Он нуждается в преданном, близком друге, который будет любить его, независимо от того, что он делает. Как и вам, ему необходимо ощущение защищенности, которое появляется, если чувствуешь искреннюю любовь к себе. Вот почему старшие по возрасту женщины должны учить более молодых любить своих мужей (см. Титу 2:4).

Искренняя любовь - это больше, чем просто чувство; это любовь, которая длится всю жизнь. Она означает безусловную преданность: «Я тебе предана независимо от того, как ты относишься ко мне, или от того, что произошло». Искренняя любовь не зависит от мимолетных эмоций и обстоятельств. Она заставляет использовать все возможности настоящего момента, чтобы сделать жизнь окружающих полной значения и радости. И если вы хотите, чтобы ваши семейные отношения стали такими, о каких вы мечтали, вы должны начать прямо сейчас воспитывать в себе бескорыстную любовь, которая является основой совершенного брака.

Когда вы начнете выращивать в себе искреннюю любовь, то, вполне возможно, вам сначала будет не хватать романтики. Не огорчайтесь. Я обещаю, что, если вы станете настойчиво выражать искреннюю любовь в словах и на деле, зная, что ваш муж этого стоит, чувства придут сами. Вновь возникнут те романтические чувства, какие вы с мужем когда-то испытывали друг к другу. Представление о том, что любовь можно испытывать постоянно, - очень серьезная ошибка. Чувства изменчивы - они приходят и уходят. Но искренняя любовь - это неизменная преданность. Ваш муж нуждается в том, чтобы видеть, что вы безусловно принимаете его как личность, цените его мнение независимо от того, как он его выражает; что вы интересуетесь им, заботитесь и беспокоитесь о нем, как бы его привычки ни раздражали вас. Ему необходимо знать, что вы внимательно и вдумчиво вслушиваетесь в то, что он говорит, и считаете его слова и действия важными и нужными.

Мужчины нуждаются в восхищении

Мужчины сделают почти все, чтобы приобрести восхищение других. Они буквально ищут того, кто мог бы любить и уважать их. Вы можете стать этим кем-то для своего мужа, если дадите ему понять, что заинтересованы в нем и хотите узнать, что скрывается за теми решениями, которые он принимает.

Воспользуйтесь всем многообразием способов, чтобы выразить мужу искреннее восхищение. Если он чем-то огорчен, проявляйте уважение, утешайте его мягко и нежно. Если вы обидели его, признайте свою вину и попросите прощения. Если он высказывает какую-то мысль, которая вам кажется неправильной, не срывайтесь на резкость. Ему нужна уверенность и надежность, сознание того, что вы не отреагируете негативно на его предложение. Дайте ему ту же уверенность, которую вы чувствуете, сидя в кресле, уверенность, которая позволила бы ему

расслабиться и отдохнуть. (Если вы не знаете, как выразить восхищение своим мужем, прочитайте главу 1 части 2.)

Мужчины нуждаются в том, чтобы их понимали и принимали

Вы не можете спрятать это - ваш муж почувствует это за километр. Я говорю о той тайной мысли, которая, возможно, возникала у вас с тех пор, как вы вышли замуж: «Рано или поздно я возьму свое». Простите меня, но при таком отношении у вас ничего не выйдет.

Продемонстрируйте, что вы понимаете и принимаете его таким, какой он есть. Я не говорю, что вы должны прощать ему оскорбления, не надеясь на какие-то перемены. Просто признайте тот факт, что ваш муж нуждается в том, чтобы его учили - творчески, - как удовлетворять ваши потребности. Помните, что вы учитесь, а он учится, и это двойной процесс. Вы находитесь в одном поезде, и не ожидайте, что муж прибудет на станцию назначения раньше вас.

Мужчины должны знать, что их советы ценят

Если вы придерживаетесь решений в правой стороне таблицы, тогда, я уверен, вы сумеете продемонстрировать мужу, что цените его.

Вы отвергаете его совет, если...

...беретесь за газету или шитье, пока он говорит.

...отводите глаза.

...зеваете.

Вы принимаете его совет, если...

...откладываете все дела, пока он говорит.

...уделяете ему все свое внимание, глядя прямо на него.

...обращаете его внимание на положительные и полезные аспекты его совета.

...начинаете критиковать, не дослушав его.

...пытаетесь оставить за собой последнее слово.

...даете ему высказаться полностью.

...благодарите его за то время, которое он потратил, давая вам совет.

Мужчины должны чувствовать, что их высоко ценят

Ваш муж, вероятно, полагает, что самый большой его вклад в семью - деньги, которые он зарабатывает. Очевидно, самый лучший способ показать ему, что его

ценят, - регулярно благодарить его за то, что он много работает. Даже если вы вносите свою лепту в семейный бюджет, очень важно, чтобы вы показывали, как благодарны ему за деньги, которые он приносит в семью.

Кроме финансовой поддержки, ваш муж также проявляет свою заботу о вас какими-то другими способами. Может быть, он следит за машиной или дважды в неделю выносит мусор. Составьте список того, что он делает, чтобы сэкономить вам время и усилия. Потом начинайте благодарить его за все это как можно чаще. Когда он поймет, что удовлетворяет мелкие и крупные потребности своей семьи, его самоуважение повысится. В результате он начнет испытывать более глубокую любовь к жене, которая его так высоко ценит.

Объясняйте ему, что у вас есть особые желания и потребности

Составьте список потребностей и желаний, которые ваш муж мог бы удовлетворить. Разделите список на четыре категории: эмоциональные, физические, духовные и умственные потребности. В некоторых областях у вас может быть избыток потребностей, в других, возможно, вы с трудом придумаете хотя бы одну. Все же хорошенько всмотритесь в себя, чтобы список был законченным. Постарайтесь не вносить в него лишние пункты.

Когда вы начнете объяснять пункты списка своему мужу, помните, что нужно обсуждать по одному пункту за один раз. У мужа могут возникнуть трудности в понимании важности некоторых ваших потребностей, и вам придется обсудить разницу между мужчинами и женщинами там, где нужна особая чуткость и чувствительность. Но обязательно займите правильную позицию, когда будете что-то объяснять. Когда будете просить его понять вас, избегайте жалоб, ревности и нытья: такое поведение отталкивает всякого, особенно мужа.

И, наконец, начав обсуждать свои потребности, обязательно используйте, где возможно, «принцип соли», творчески подходите к выбору приемов и времени. Например, вы можете написать мужу письмо, в котором объясните некоторые самые потаенные свои желания. Будьте осторожны, чтобы не обвинить его или намекнуть на какие-то его неудачи; просто объясните, что вы чувствуете. Пусть он прочтет письмо один, если ему так хочется, в спокойное время дня.

Самый плохой из всех подходов. Одна женщина рассказывала мне, что испытывала огромное огорчение от того, что муж не проявлял интерес к ней как к человеку. У него было сильное стремление и интерес к своей работе, друзьям, хобби, но почти никакого интереса к ней и детям. Она все говорила и говорила о том, как сильно она старалась заставить его измениться, но ничего не помогало. Когда я поговорил об этом с ее мужем, то выяснил, что она постоянно упрекала его за то, что он плохой муж. Он рассказал, что она всегда выбирала неподходящее время для обсуждения их проблем: «Когда я пытался расслабиться, она начинала разговор». Более того, она выступала в роли прокурора, судьи и присяжных вместе взятых. Как раз тогда, когда он собирался лечь спать или возвращался домой с работы, почти всегда, когда он хотел отдохнуть рядом с ней, она начинала обвинять его и доказывать его вину.

Я стал понимать, что у нее присутствовал так называемый «дух соперничества»: она всегда стремилась добиться своего, «загнать мужа в угол», заставить его принять ее точку зрения. Даже Библия описывает последствия такого поведения жены. «Дух соперничества» иссушает мужа, как жаркое солнце в пустыне, загоняет его в угол, раздражает, как бесконечно капающий дождь (см. Притчи 25:24; 21:19; 27:15).

Какие точные сравнения! У себя дома эта женщина раздражала мужа своими постоянными придирками - как капающая вода в протекающем кране, как солнце, сжигающее путника в пустыне. Куда бы муж ни повернулся, он не мог избежать этих придирок. Он не мог найти оазис в пустыне и отдохнуть, потому что жена постоянно напоминала ему, что он плохой муж. Наконец, ее действия заставили его забиться в угол, откуда не было выхода и где никто не мог его достать.

Хотите узнать, что заставило его постепенно выйти из своего угла? Его жена избавилась от привычки соперничать и оспаривать мужа. Вследствие этого она побудила мужа решительно измениться. Теперь она говорит о нем как о любящем супруге, который относится к ней так, как она и не мечтала.

Объяснять то, что вы чувствуете и что вам необходимо, не значит жаловаться. Одна супружеская пара, которой надоели постоянные ссоры, решила прожить хотя бы неделю без взаимной критики. Вместо того чтобы спорить, всякий раз, когда они чувствовали раздражение, они записывали свои претензии на бумаге, складывали листочки с претензиями в две коробки - «его» и «ее». В конце недели они должны были открыть свои коробки и прочитать записки.

Наконец наступила суббота, и он решил начать первым. Он открыл коробку и начал читать многочисленные записочки одну за другой. Его лицо отражало боль и огорчение, когда он читал: «Ты обещал починить дверь на веранде полгода назад и до сих пор не сделал этого», «Ты никогда не кладешь грязные носки в корзину для белья», «Мне надоело прибирать за тобой повсюду». Он был искренне огорчен тем, что обидел свою жену.

Потом наступила ее очередь. Она открыла коробку и вытащила первую записку. Она прочитала ее и почувствовала комок в горле. Следующая записка вызвала слезы в ее глазах. Прочитав еще три записки, она заплакала. В каждой записке было: «Я тебя люблю», «Я тебя люблю», «Я тебя люблю»...

Как и многие жены, вы заблуждаетесь, считая, что ваши претензии когда-нибудь превратят мужа в идеального супруга. Но я надеюсь, что приведенные примеры ясно иллюстрируют, что только бескорыстная любовь и нежность, а не упреки и жалобы могут преобразить сварливого соперника в нежного, любящего партнера.

Так же очень важно выразить в словах свои чувства. Одна жена пробила к сердцу своего мужа, написав записку. Он даже изменил свое рабочее расписание, чтобы больше быть с ней. В записке было написано: «Я уже давно чувствую себя так, как будто я - маленькое блестящее красное яблоко, лежащее на самом виду в корзине. Каждый день ты приходишь и берешь по яблочку, но только не меня. Твоя рука совсем рядом, иногда ты даже прикасаешься ко мне, но никогда не берешь, ты выбираешь другое. У меня внутри шевелится маленький червячок, он

ест меня, и я становлюсь все более непривлекательной. Я жду того дня, когда ты выберешь меня!»

Выражайте благодарность, не ожидая ничего взамен

Недавно я получил по почте открытку от жены. В ней она писала, что любит меня, что с каждым годом наш брак становится все более глубоким и полным и что она очень ценит недавние мои поступки и слова. В открытке не было и намека на скрытые ожидания. Она ничего не просила, по ее записка побудила меня сделать для нее еще больше.

За все эти годы отсутствие жалоб со стороны Нормы заставляло меня искать творческие пути выражения своей любви к ней. И это все началось со старой мебели в первые месяцы нашей совместной жизни.

Норме до смерти надоела наша жалкая мебель в стиле «бабушкин чердак». Долгое время она умоляла меня купить новую. «Гэри, мне так стыдно, когда к нам приходят друзья. Я тебя о-очень прошу, давай купим новую мебель!»

Я чувствовал себя рабом ее желаний. «Чтобы я ни сделал, она недовольна, - думал я. - Я не буду покупать никакой мебели, раз она так ко мне относится» (каким же занудой я был тогда!).

И вот в один прекрасный день до меня вдруг дошло. Она в течение года не говорит о мебели! Она даже намека не позволила себе! Действительно, Норма полностью отказалась от своих ожиданий и предоставила их осуществление Господу (см. Псалом 62:1-2). Она начала обращать больше внимания на свои внутренние свойства. К тому моменту я уже был готов сделать для нее все. Я был так благодарен ей за новое отношение ко мне, что спросил, сколько денег она хотела бы снять с нашего счета в банке, чтобы купить мебель. А потом мы отправились в местный мебельный магазин и купили диван, лампы, столы, стулья...

Жалобы Нормы ни к чему не приводили, но ее терпение и отсутствие претензий помогло ей достичь всего. На своем семейном опыте мы убедились, что существует несколько приемов, облегчающих изменения в поведении какого-либо члена семьи: о переменах, которые вы желаете увидеть, нужно говорить, не устанавливая временных рамок; следует демонстрировать признательность по поводу малейшего движения в сторону положительных перемен; необходимо проявлять любовь и приятие независимо от перемен.

Для размышления

Используя 1 Петра 3:1-6, напишите свое собственное определение понятия «восхищение» и подумайте, как вы сможете на практике проявить благодарность на этой или следующей неделе. Прочитайте также 1 Фессалоникийцам 5:18.

4. Как получить утешение и понимание мужа вместо критики и нотаций

«Наконец будьте все единомысленны, сострадательны, братолюбивы, милосерды, дружелюбны, смиренномудры; не воздавайте злом за зло, или ругательством за ругательство; напротив, благословляйте» 1 Петра 3:8-9

Была глухая зима, и Лун чувствовала себя так, будто просидела взаперти несколько месяцев. И когда ее при гласили на ланч, организованный женским обществом, она ухватилась за это предложение как за возможность выйти из дома. Она села в машину, включила зажигание - и, к ее ужасу, аккумулятор оказался разряженным. Поняв, что ее планы нарушены, она начала искать в сумочке ключи от дома и вдруг вспомнила, что оставила ключи в доме, захлопнув дверь. Определенно, это был один из «черных дней»: она не могла ни поехать на ланч, ни вернуться в дом, соседей не было дома и рядом не было телефона. Единственное, что ей оставалось, - в эту скверную погоду идти пешком к телефонной будке. По дороге ее узнал один из старшеклассников местной школы, предложил подвезти. Она решила доехать до офиса своего мужа: она была огорчена и расстроена и нуждалась в его утешении.

И вот появился муж - сердитый и раздраженный. Он просто не мог поверить, что она захлопнула дверь, оставив ключи внутри. Но что самое страшное - ей хватило смелости явиться к нему на работу и отвлекать его! Чтобы этого больше не произошло, он дал волю резким словам. И, конечно, это не вызвало ничего, кроме обиды и огорчения Лун.

Почему мужчинам легче читать женам нотации, чем утешать их? Если бы вы могли заглянуть в его голову, вы бы увидели, что, когда мужчина обижен или обескуражен, он ищет логическое объяснение своим чувствам. Сделав точный анализ проблемы, он обычно испытывает облегчение. Поэтому логично, если и на ваши проблемы он реагирует так же. Иначе говоря, он считает, что своими словами помогает вам. Но если вы хотите, чтобы отношения с мужем укрепились, жизненно важно научить его, когда и как следует утешать вас. Вы не должны чувствовать себя виноватой оттого, что вам нужно на кого-то опереться. Такая потребность - не признак слабости, как некоторые пытаются вам внушить. Это просто часть человеческой природы. Мы все время от времени нуждаемся в поддержке.

Я полагаю, что существует, по меньшей мере, три шага, которые позволят усилить чуткость мужа к вашей потребности в нежности и утешении.

Проявляйте энтузиазм, когда муж пытается утешить вас

Сделайте первый шаг к тому, чтобы побудить мужа утешать вас: реагируйте с повышенной эмоциональностью на малейшую его попытку утешить вас. Это называется «положительное подкрепление», и оно показывает вашему мужу, как вы цените его понимание. Я не советую всякий раз пускаться в пляс, просто постарайтесь сделать для него что-то особенное - спустя день или даже неделю. Это может быть особенный обед, романтическая ночь или неожиданная любовная

записка в его коробке с ланчем или бумажнике. Если вам особенно пришлось по душе то, как он поддержал вас в трудную минуту, подчеркните это. Чтобы вы ни сделали, проявляя признательность, сделайте это так, чтобы он понял связь между вашей благодарностью и своими действиями. Кроме того, он так же нуждается в том, чтобы его научили утешать, как и вы, чтобы вас утешали. Он нуждается в этом ради собственного благополучия и радости (см. Иоанна 15:11, Колоссянам 3:12-15).

Исключительно важно, чтобы вы никогда не насмехались и не принижали любую попытку мужа утешить вас. Даже если его попытки кажутся неуместными, вместо того чтобы привлекать внимание к его неловкости, похвалите его за то положительное, что вы видите в его поступке. (Попытка что-то сделать сама по себе является шагом в правильном направлении!). Никогда не пытайтесь добиться его поддержки и утешения, критикуя его за то, что он не умеет этого делать.

Представьте на минутку, что вашего сына увезли в больницу. Вам нужен кто-то, на кого вы могли бы опереться в трудную минуту. Вы так обеспокоены, что с трудом можете держать себя в руках, а муж просто стоит рядом. Вы думаете про себя: «Почему ты не подойдешь, не пожалеешь и не ободрить меня?» И вы высказываете это: «Не стой так, подойди и обними меня». Теперь вы привлекаете его внимание к его неумению поддержать вас в добавление к тревоге и беспокойству за сына, которые он испытывает. К сожалению, его естественной реакцией будет еще большее сопротивление.

Люди всегда лучше реагируют на положительное подкрепление, а не на отрицательное, каким являются критика и насмешка. Исключительно важно, чтобы, строя свои отношения с мужем, вы хвалили его за попытки утешить и поддержать вас. Но это всего лишь первый шаг в том, чтобы побудить его делать это постоянно и охотно.

На собственном примере научите мужа утешать вас

Второй шаг возвращает нас к принципу, который мы обсуждали в предыдущей главе - мы пожинаем то, что сеем. Один из самых эффективных способов научить мужа утешать вас - это узнать, как бы он хотел, чтобы к нему относились, когда ему плохо. Учите на примере. Если вы чувствуете, что он чего-то боится или в чем-то не уверен, попросите его рассказать, что он чувствует. Скажите ему, что все понимаете. Если он отреагирует на это так: «Не веди себя со мной как с ребенком», попробуйте другой подход. Возможно, он считает недостойным мужчины и слишком детским, если жена обнимает и жалеет его. В таком случае вы можете проявить свое сочувствие и поддержку на словах или мимикой. Он перестанет сопротивляться, если вы научитесь утешать его так, как ему нужно.

Для некоторых мужчин эмоциональная поддержка означает, что кто-то принимает их сторону в конфликте. Например, когда Джон учился в колледже, его невеста нарушила данное ему обещание и решила выйти замуж за одного из его лучших друзей. Единственный, кто смог помочь ему и утешить, - его сосед по комнате Тед, который встретил его словами, полными участия: «Джон, я не знаю, что случилось, но чувствую, что тебе плохо. Если ты хочешь, то давай поговорим,

или, если я что-то могу сделать для тебя, просто скажи. Если ты не хочешь говорить и хочешь остаться один, я буду в гостиной, пока тебе не станет легче».

Джон, тронутый участием своего соседа, признался, что его бывшая невеста выходит замуж за другого. «Мне просто нужно немного времени, чтобы побыть одному», - сказал он. Когда Тед ушел в другую комнату, Джон услышал, как он сказал своей девушке: «Твоя лучшая подруга Сью только что решила выйти замуж за другого. Ну, что ты на это скажешь?» Именно такая поддержка и была нужна Джону. Его сосед действительно понимал, что он чувствовал! Постарайтесь выявить наиболее значимые способы поддержки мужа в каждой отдельной ситуации.

Мягко подскажите мужу, как вы хотите, чтобы вас утешали

Третий шаг - это научить, как вас, женщину, можно утешить. Важно помнить, что его естественным стремлением будет решить ваши проблемы с помощью логики, так, чтобы они больше не возникали. Очень многое на этот счет говорится в книге «Если бы только он знал...», но существует вероятность того, что вы будете его единственной учительницей. В конце концов, именно вас он учится утешать.

Возможно, вы помните историю, рассказанную мной о женщине, которая получала порцию нотаций всякий раз, когда ей требовалась поддержка и участие. Ей пришлось четыре или пять раз напоминать мужу: «Не пытайся рассказывать мне, почему это произошло. Просто обними меня». И наконец он понял. Если бы она не была настойчивой, он бы никогда не научился успокаивать ее. (Одно важное примечание: они были женаты девять лет, прежде чем она попыталась научить его, как утешить ее, но, чтобы он понял, что нужно делать, потребовалось всего несколько недель.)

Одна женщина, которая ушла от своего мужа, рассказывала: «Мысль о том, что я могу вернуться в такую ситуацию, для меня невыносима. Он так часто оскорбляет меня, никогда не утешает меня, если мне плохо. Я не могу вернуться назад». Я спросил ее, не хотела бы она научить своего мужа, как он должен поддерживать и успокаивать ее. Она взглянула на меня так, будто я шутил:

- Что вы имеете в виду - учить его?

- Как бы вы хотели, чтобы он относился к вам, когда вы огорчены или испытываете стресс?

- Я бы хотела, чтобы он обнял меня нежно, обеими руками, а потом сказал, что понимает или, по крайней мере, пытается понять меня.

- Так почему бы вам не научить его этому?

- Вы это серьезно? Он подумает, что я шучу. И потом, почему я должна его учить, объясняя ему все это?

Я изменил свой подход:

- Он когда-нибудь говорил вам что-то вроде: «Дорогая, я не знаю, что сделать, когда ты огорчена. Должен ли я плакать вместе с тобой или поцеловать тебя?»

Ее глаза засверкали, и она сказала:

- Да, он много раз говорил, что не знает, что делать, как себя вести или что сказать. Я даже помню, как он просил: «Только скажи мне, чего ты хочешь». Но я всегда думала, что он говорил это с сарказмом, и чувствовала себя обиженной, потому что он сам не мог до этого додуматься. Я считала, что если скажу ему все сама, то это ничего не будет значить. Вы считаете, что некоторые мужчины действительно нуждаются в том, чтобы их научили некоторым мелочам, таким, например, как нежно обнимать жену?

Я ответил утвердительно. Множество мужчин избегают нежных слов и ласкового участия потому, что их ни когда этому не учили. А они просто не понимают, какой положительный эффект это произведет на их жен и какое чувство удовлетворения они сами получают. Я выяснил, что если мужчина поймет, почему и как нужно успокаивать жену, он сможет по-настоящему оценить ту роль, которую умение утешать играет в его семейной жизни.

Большую часть нашей совместной жизни моя жена и не надеялась на мою поддержку, если совершала какую-либо неловкость или ошибку. Я обычно смеялся над ней или огорчался. Но, в конце концов, она начала делиться со мной тем, что нуждается в моей симпатии, сочувствии и понимании. И когда я только начал учиться, мои вновь приобретенные навыки были подвергнуты настоящей проверке. Однажды я вернулся домой и увидел, что наш семейный фургон перегородил подъездную дорожку - что было не так уж необычно. К несчастью, рядом с дорожкой валялся большой кусок крыши от гаража. Как и у большинства мужчин, моей первой мыслью было: «Сколько будет стоить ремонт?» Мне хотелось войти в дом и накричать на жену за ее неосторожность. Пока эти мысли роились в моей голове, я вспомнил, как она много раз говорила мне, что нуждается в утешении в особенно огорчительных ситуациях. Я подошел к ней, с улыбкой обнял и выдал слова: «Я полагаю, ты огорчена. Пойдем домой и поговорим. Я не хочу, чтобы ты огорчалась еще и из-за меня». Войдя в дом, я некоторое время подержал ее в своих объятиях, не говоря ни слова. Она сказала мне, что боялась моей реакции больше, чем самого происшествия. «Все хорошо, милая, - сказал я. - Мы все починим, не беспокойся». Чем дольше я обнимал ее и чем больше утешал ее, тем легче становилось нам.

Когда мы вышли из дома, чтобы оценить урон, я понял, что все не так плохо, как казалось. Крыша не раскололась, часть, которая упала, была как будто отстрижена ножницами. Все, что требовалось, - немного гвоздей и краски. Через несколько минут приехал на своей машине с автокраном наш друг, который услышал о происшедшем, и привез с собой нужный инструмент. Через час мы все починили.

Когда мы закончили, я подумал про себя: «Пару часов назад я мог бы испортить настроение жене, вызвать лишнее напряжение в наших отношениях и заставить ее почувствовать себя крайне глупо... и все из-за часа работы».

Хотя сначала я думал, что только Норме будет лучше от моего нового поведения, в конце концов выяснилось, что я приобрел больше. Возросшее восхищение и уважение со стороны жены стали еще более сильным стимулом к тому, чтобы я поддерживал и утешал ее. Если вы научите своего мужа понимать, что глубоко восхищены его умением утешить вас, у него также появится все растущее желание делать это.

Для размышления

Представьте по меньшей мере три стрессовые ситуации, в которых вам может понадобиться утешение и поддержка. Обсудите их с мужем и объясните, что именно нужно вам в таких ситуациях.

5. Как научить мужа принимать ваши замечания, не занимая оборонительную позицию

«Уверено в ней сердце мужа ее, и он не останется без прибытка» Притчи 31:11

«Ты обращаешь больше внимания на эту глупую собаку, чем на меня, - кричала Шейла своему мужу. - Как может взрослый мужчина любить собаку больше, чем же ну!» Обида терзала ее в течение долгого времени, с тех пор как Билл взял привычку играть с Пеппи перед тем, как здороваться с ней. Наконец злость и обида прорвались сквозь ее сдержанность. Билл отреагировал на это с негодованием. Началась новая ссора.

В этой главе вы узнаете, как Шейла могла бы выразить свое сожаление и получить желаемый результат. Прочитайте и постарайтесь понять следующие семь принципов, которые побудят вашего мужа принимать замечания без неприятных споров или оборонительной позиции. Потом попытайтесь их применить. Я уверен, вас ожидает приятный сюрприз.

Используйте прием «сэндвича»

Всегда располагайте «ломтик» замечания между двумя «кусочками» похвалы. Например, если муж жалуется, что вы истратили слишком много денег на одежду для детей, используйте прием «сэндвича». Сначала кусочек «хлеба»: «Дорогой, я очень ценю, что ты так много работаешь, чтобы обеспечить нас, ты по-настоящему нас любишь». Потом «ломтик мяса» (свои замечания): «Иногда мне кажется, ты думаешь, что я трачу деньги впустую и что я покупаю больше одежды, чем нужно детям. Я хочу, чтоб ты знал: я действительно слежу за тем, сколько денег я трачу, и покупаю только нужные вещи». А теперь еще один кусочек «хлеба»: «Но больше всего я хочу, чтобы ты знал, как сильно мы ценим то, что ты много работаешь и делаешь все это возможным. Мы с детьми очень часто говорим о том, какой ты хороший отец и муж».

Обычно апостол Павел начинал письма похвалой, прежде чем выразить свои замечания. Посмотрите, как он обращается к филиппийцам (Филиппийцам 1:3): «Благодарю Бога моего при всяком воспоминании о вас...» Даже люди, склонные

занимать оборонительную позицию, скорее воспримут замечание, если оно смягчено добрыми словами.

Один полисмен побаивался останавливать превышающих скорость автомобилистов (хотя это и входило в его обязанности) из-за враждебности, с которой он сталкивался. Эта часть работы казалась ему очень неприятной, пока один более опытный патрульный не поделился с ним секретом: «Всякий раз, когда я кого-либо останавливаю, я пользуюсь одним очень важным приемом, который позволяет исключить негативные реакции».

Он подходил к нарушителям правил с улыбкой, приветствовал их дружелюбным «Здравствуйте!» Он спрашивал «Как ваши дела?» с искренним интересом. Обычно водитель объяснял, что дела у него шли неважно. Но к тому времени, когда водитель рассказывал заинтересованному патрульному о своих проблемах, он был уже настроен более дружелюбно. И только после этого полицейский просил водителя показать права. Записав замечания, он обычно говорил: «Надеюсь, что дела у вас наладятся». Менее опытный полицейский попробовал этот прием и обнаружил, что он редко подводит.

Вы с мужем тоже можете его использовать. Обращайтесь к мужу с улыбкой и дружелюбными словами. Потом узнайте, что его беспокоит. После того как вы обнаружите источник его беспокойства, вы быстрее поймете, почему он так раздражен, и более правильно сможете выразить свои конструктивные замечания. Запомните, что мягкие слова отвращают гнев (см. Притчи 15:1). Чем более мы внимательны и нежны, тем лучше другие могут воспринимать нашу критику.

Одно предупреждение, касающееся принципа «сэндвича»: вам нужно не забывать хвалить своего мужа время от времени без каких-либо критических замечаний. Иначе он будет с опаской относиться к похвалам.

Попробуйте прием «мозаики»

Вы не сможете собрать мозаику, не имея всех ее кусочков, и не сумеете устранить проблему, не зная всех фактов. Вашему мужу придется изрядно поломать голову, решая настоящую головоломку, если вы не дадите ему все факты.

Чем больше я знаю о том, что наши с Нормой мнения не совпадают, тем легче найти более верное решение проблемы. Сначала я узнаю, каковы ее чувства, - это первый кусочек общей картины. Когда я выкладываю этот кусочек на стол, у меня не получается законченной картины. Поэтому я добавляю еще кусочки, задавая ей вопросы, и картинка начинает складываться. Время от времени я неправильно складываю кусочки, но тогда Норма дает мне знать об этом. Иногда я пытаюсь догадаться, какова картина целиком. Но только когда все кусочки собраны вместе, я узнаю, был ли я прав. Очень часто законченная картина (решение) настолько проста, что мы удивляемся, почему сразу не увидели этого. Ваш муж не сможет найти правильное решение, если вы дадите ему только маленький кусочек информации и на этом остановитесь. Но он не сможет пробиться и через нагромождение фактов, если вы предложите ему одновременно 500 «кусочков». Постарайтесь предлагать ему по одному «кусочку» за один раз до тех пор, пока он не будет владеть всеми фактами (просто предложите ему все факты и позвольте

вынести собственное решение). Если вы не будете концентрировать внимание на его решении с тем, чтобы осудить его за это, вы впоследствии будете удивлены, насколько более охотно он будет воспринимать ваши замечания. Ему может потребоваться на это неделя, месяц, полгода или даже больше. Это время зависит от его индивидуальных особенностей, вашего отношения к нему, когда вы предлагаете ему факты, и прочности ваших отношений.

Кстати, прием «мозаики» также очень помогает, когда вы сами что-то решаете или учите своих детей принимать правильные решения. Любая проблема, представляющая трудности, становится более ясной, когда вы соберете достаточно фактов.

Замените «ты-утверждения» утверждениями типа «я чувствую»

Вместо того чтобы выражать ваши чувства, «Ты-утверждения» представляют собой обвинения и критику. Они относят вину на счет вашего мужа. Постарайтесь заменить «Ты» на «Я чувствую».

Давайте вернемся назад, к началу главы, когда Шейла обвинила Билла, говоря: «Ты уделяешь больше внимания этой глупой собаке». Ее «Ты-утверждение» разозлило мужа и заставило обороняться, так что в результате они не смогли даже обсудить эту проблему. Если бы она использовала утверждения типа «Я чувствую», результаты были бы другими.

«Дорогой, я понимаю, что ты делаешь это не нарочно, но мне кажется, что Пеппи значит для тебя больше, чем я. Я знаю, что это звучит глупо, но я просто хотела, чтобы ты знал, что я чувствую».

«А почему тебе так кажется?» - спросил бы он.

«Ну, потому, что, приходя домой с работы, ты, как мне кажется, проводишь больше времени с Пеппи, чем со мной. Возможно, это не принципиально, но наши отношения должны улучшаться, и поэтому очень важно, чтобы я делилась с тобой тем, что чувствую».

Если бы разговор продолжился, она могла бы мягко и ненавязчиво поделиться тем, каким должен быть возможный выход из положения. Но только по его просьбе. «Почему бы моему мужу не предложить собственное решение?» - можете спросить вы. К сожалению, некоторые мужья, вероятно, просто не заметили бы проблему, если бы не столкнулись с ней нос к носу. В большинстве случаев мужа надо легонько подтолкнуть, чтобы он заметил какую-то проблему и попытался решить ее.

Овладейте «принципом соли»

Вообразите себе, что ваш муж совершенно увлечен футбольной игрой по телевизору между двумя самыми лучшими командами страны. Потом вы делаете одно замечание, которое заставляет его оторваться от телевизора и обратить все внимание на вас. Вы говорите, это невозможно? Читайте дальше.

«Принцип соли» побуждает мужа заинтересоваться тем, что он раньше считал скучным. Секрет заключается в форме подачи. Если вы овладеете «принципом соли», он станет умолять вас сказать то, что вы хотите, будь это похвала или замечание. Но вам нужно будет воздержаться от замечаний до тех пор, пока вы не возбудите в нем столько любопытства, что он будет в состоянии выслушать их. Приведенная табличка показывает, как можно воспользоваться принципом соли для нужного направления.

Он слишком критичен

«Дорогой, что больше всего беспокоит и раздражает тебя в твоих начальниках?»

Если он скажет, что это критицизм и резкость суждений, спросите его, что он по этому поводу испытывает. Он, вероятно, ответит: «После этого мне не хочется работать». И вот теперь двери открыты для того, чтобы вы объяснили ему, как вы себя чувствуете. «Дорогой, вот именно так я чувствую себя, когда ты меня критикуешь. Из-за этого я теряю интерес к интимной жизни, и мне становится трудно отвечать тебе взаимностью».

Он слишком резок

«Дорогой, как ты думаешь, могут ли наши отношения улучшаться год за годом?» «Да, конечно». «Ты знаешь, если бы мы смогли исправить в этом году что-то очень важное, я уверена, что наши отношения стали бы более полными. Ты хотел бы об этом послушать?» Если он скажет «Да», тогда вы можете продолжать. «Дорогой, когда ты бываешь резок со мной, если я делаю что-то не так, мне иногда хочется спрятаться от тебя, особенно, если я уже сама знаю, что совершила ошибку. Мне бы очень хотелось, чтобы ты меня утешил, просто обнял меня и спросил, как я себя чувствую». Если же он скажет, что ему неинтересно слушать об этих важных изменениях, подождите немного и добавьте больше соли, чтобы вызвать интерес и возбудить его любопытство.

Он игнорирует вас

«Дорогой, мы могли бы поговорить о том, как мне преодолеть некоторые неприятные чувства, которые возникают у меня, когда мы бываем в гостях?» Если он ответит «Да», вы можете сказать: «Иногда я чувствую себя очень одинокой, когда стою одна, а ты занят с другими людьми. Я знаю, что тебе нужны эти моменты общения с друзьями, но чувствую, что меня оставляют в одиночестве. Как ты думаешь, что нам нужно сделать?» Или предложите свой выход из этого положения. Возможно, во время некоторых вечеринок вы можете быть вместе со своим мужем, в то время как на других - общаться с друзьями. Или вы договоритесь проводить определенное время вместе. Еще одно решение: вы можете придумать знак, который подадите своему мужу, если хотите быть вместе с ним, или вы просто подойдете к той группе, в которой находится он. Если муж согласится с таким решением, у вас больше не возникнет страха показаться «хвостиком». Если вы обсудите это перед какой-то вечеринкой, вам будет намного проще уверенней чувствовать себя.

Подайте пример мужу, охотно воспринимая его замечания

Если вы будете понимать и принимать его критику, это не только явится мудрым решением, но и усилит вашу любовь к нему. Об этом говорится в Притчах 9:8. Когда муж в чем-то критикует вас, не упрямитесь и не пытайтесь выставить ответное обвинение, покажите ему пример. Признайте, что в его критике есть доля истины, возможно, самая маленькая. Оставшись одна, заново обдумайте его критические замечания и постарайтесь принять те пункты, которые считаете правильными. Потом начните работать над необходимыми переменами в себе. Никто не может создать идеального мужа, кроме гибкой и покорной жены.

Если вы действительно хотите, чтобы он охотно воспринимал ваши замечания, просите его сказать, что в вас его не устраивает. Если вы почувствуете, что он чем-то обеспокоен, пусть он расскажет об этом. Возможно, вы что-то сделали, чтобы вызвать его раздражение. Увидев, что он пытается соорудить барьер между вами, не ждите, когда он начнет давать объяснения. Стремитесь услышать его замечания, потому что только мудрый ищет исправления и таким образом обретает славу (см. Притчи 3:35). Мы пожинаем то, что сеем.

Общайтесь со своим мужем открыто

Уберите все барьеры, которые обиды могли воздвигнуть между вами, и искренне просите прощения у своего мужа. Не позволяйте ему избегать общения с вами, когда он сердится. Очень важно, чтобы вы преодолели все обиды, которые нанесли мужу, если хотите, чтобы он потом правильно воспринимал ваши замечания. Используйте свою женскую чуткость, чтобы выявить скрытые проблемы, когда муж пытается отвернуться от вас. Старайтесь, чтобы не было никаких скрытых барьеров, которые помешали бы вам делать замечания мужу.

Объясните, почему вам необходимо корректировать его поведение

Очень часто у меня вызывают изумление такие качества моей жены, как интуиция, чуткость, способность предвидеть... Она почти всегда знает последствия моих решений задолго до того, как я их выполняю. Как большинство женщин, она ощущает самые тонкие грани того эффекта, который мои решения производят на нашу семью и детей. Я считаю, что это ее обязанность - делиться со мной своими наблюдениями. Они бесценны. Делясь со своим мужем своими интуитивными догадками, вы позволяете ему лучше управлять всей семьей. У вас не может быть ответов на все вопросы. Вы не можете быть правы все время. Но ваша интуиция - это бесценный источник для вашего мужа. Тактично объясните ему, что хотели бы помочь ему принять наиболее правильное решение. Расскажите ему, что вы иногда замечаете некоторые вещи, глядя на них под другим углом зрения, и это может быть для него важно. Если вы таким образом все объясните ему, он не будет испытывать страха и считать вас всезнайкой.

Для размышления

Прочитайте несколько глав из книги Притчей и обратите внимание, сколько раз Писание побуждает нас искать мнения других о том, как мы можем себя исправить и почему мы должны стремиться к этому. Например, прочитайте главы 1,12 и 13.

6. Как получить признательность и похвалу мужа

«Встают дети и ублажают ее, - муж и хвалит ее» Притчи 31:2 8

«Привет, дорогой, пишу тебе небольшую записочку, чтобы сказать, что люблю тебя и очень скучаю. Возвращайся скорей», - Джон улыбнулся про себя, свернул записку и положил ее обратно в бумажник. В течение всех 10 лет брака ему приходится много путешествовать. Когда он приезжает в отель, он обычно чувствует себя огорченным и одиноким. В течение всех этих лет его жена постаралась сделать то время, когда они в разлуке, более приятным. Она прятала маленькие записочки, письма и даже печенье в его чемоданы. «У меня появляется очень теплое чувство, когда я нахожу такой сюрприз, - говорит Джон, - потому что он напоминает мне о ее любви. От этого мне действительно становится лучше, хотя я и очень скучаю». Во время своего последнего путешествия Джон держал одну из ее записок в бумажнике. И когда он чувствовал себя плохо, то вынимал и перечитывал ее. Записка была постоянным напоминанием о любви его жены и о том, как высоко она его ценит.

Жена Джона приобрела его признание тем, что всегда демонстрировала, как он дорог для нее. Я понял, что у каждого существует желание быть принятым другими. Никогда за все годы работы в качестве консультанта по семейным вопросам я не слышал, чтобы женщина жаловалась, что муж слишком много хвалит ее.

Но я слышал обратное. «Мой муж всегда чересчур критично настроен. Если бы он хоть когда-нибудь похвалил меня за все, что я делаю». Хотя многие жены чувствуют, что уже нет никакой надежды, я знаю, что муж может научиться хвалить свою жену. Я предлагаю два способа, какими женщина может заставить своего мужа лучше ценить ее и таким образом стимулировать его выражение высокой оценки того, что она делает.

Как проявлять одобрение в отношении своего мужа

Как мы уже говорили раньше, мужчины стремятся к получению положительной оценки со стороны других. Они охотно принимают признательность со стороны секретарей, начальников и подчиненных, друзей или любого другого, кто хочет ее выразить. Потребность мужчины в высокой оценке настолько же ценна, как и ваша потребность быть уверенной в прочности финансового положения семьи и семейных отношений. Когда мужчина знает, что жена одобряет его, он больше наслаждается ее обществом. И он будет отвечать знаками внимания на то одобрение, которое она проявляет. Вместо того чтобы потребовать похвалы от мужа или проливать слезы, если вы его не получаете, попробуйте следующие приемы.

Прямой подход

Один из способов проявить положительное отношение - это выражение положительной оценки в адрес мужа в словах или через письма, любовные записки или открытки. Сейчас я смотрю на открытки, которые жена прислала мне

в прошлом месяце. Раньше я бы просто прочитал их и подумал: «Мило, не правда ли?» А потом выбросил бы в мусорную корзину. Но чем больше писем я получаю от Нормы, тем больше мне хочется дать ответ на ее письменную похвалу. Теперь, когда я получаю от нее записку, я обычно храню ее, чтобы перечитывать несколько раз. Когда она посылает открытку, в которой говорится о каких-то моих особых достоинствах, я чувствую желание вспомнить о ее собственных качествах, достойных похвалы, и ответить письмом.

Хотя и верно, что всем мужчинам нужно одобрение, не всем нравится одна и та же форма одобрения. Постарайтесь избегать тех форм, которые ваш муж может счесть излишне сентиментальными. Вы будете способны различить, какая форма сможет выразить похвалу и подбодрить вашего мужа, а какая смутит его, если попробуете несколько способов и выберете наиболее подходящий.

Я вспоминаю одну из студенток в Университете Бейлор, которая наняла целую группу, чтобы спеть песню для своего жениха в День святого Валентина. Она ожидала, что он будет восхищен этим сюрпризом, но он даже не заговорил о нем. «Джим, тебе не понравилась песня на День святого Валентина?» - наконец спросила она его. «Ну, - ответил он, - я ее слышал. Но я не понял, зачем ты это сделала. Это несколько смутило меня». Его слова обидели ее. Она даже начала сомневаться, любит ли он ее вообще. Этот яркий пример иллюстрирует то, что, как я надеюсь, женщины запомнят, прочитав эту книгу: мужчины думают не так, как женщины.

Упражнение, приведенное ниже, научит вас проявлять одобрение в адрес своего мужа. В левой колонке укажите десять сторон его жизни, достойных похвалы, в правой колонке напишите, как вы собираетесь хвалить его в каждой из этих областей. Вы можете сказать ему об этом в разговоре или в записке, спрятанной там, где он сможет легко ее найти. Как бы вы ни решили это сделать, попытайтесь выразить следующее: «Дорогой, я действительно ценю тебя и все, что ты делаешь». Помните, что мы можем высоко ценить даже тех людей, которые нас раздражают.

| | То, что вы одобряете в своем муже | Прямые и творческие пути проявления этого одобрения |
|----|--|--|
| 1. | | |
| 2. | | |
| 3. | | |
| 4. | | |
| 5. | | |
| 6. | | |
| 7. | | |

| | | |
|-----|--|--|
| 8. | | |
| 9. | | |
| 10. | | |

Непрямой подход

Непрямой подход - это еще один способ сказать мужу, как вы его цените. Мужья и жены использовали этот подход задолго до того, как поток литературы о семье и браке захлестнул магазины.

Мать Нормы имела его на вооружении давным-давно. Она всегда старалась хорошо выглядеть и радостно приветствовать мужа, когда он возвращался домой, и таким непрямым образом проявляла свое не прямое одобрение в его адрес. Каждый день она готовилась к его возвращению с работы, принимая ванну и надевая свежее платье. Норма говорит, что не помнит ни одного дня, когда бы ее мать встречала отца жалобами или сообщениями о проблемах. Вместо этого она давала ему отдохнуть и расслабиться, и он чувствовал, что важен для нее, потому что она прилагала много усилий, чтобы сделать хотя бы один день его жизни счастливым.

Мать Нормы была очень хорошим учителем. Приходя домой, я никогда не видел жену такой, которую изображают в карикатурах: в мятом, рваном халате, с неизменными бигуди на голове. Норма всегда выглядит великолепно.

Я могу перечислить тысячи не прямых способов проявления одобрения. Норма знает их множество. Вот некоторые из них: она учитывает мои замечания по поводу своей одежды, представляет меня своим друзьям таким тоном, который выражает восхищение, и все время говорит нашим детям, как сильно меня ценит. Я помню, что как-то пришел домой, едва держась на ногах от усталости, а моя дочь забралась ко мне на колени и стала трогать меня своими грязными липкими пальчиками: «Папочка, мама говорит, что ты очень много работаешь, чтобы заработать для нас деньги». Внезапно я почувствовал, что не так уж и устал. Внутри у меня все потеплело. (Есть вероятность, что ваши дети расскажут мужу, что говорится за его спиной. Я надеюсь, что это будет только хорошее.)

Хвалите своего мужа перед его приятелями и их женами. Подумайте, какие хорошие слухи вы можете распространить. Какой контраст с обычными жалобами! Не откладывая, составьте список не прямых путей, которыми вы можете выразить одобрение своему мужу. Выберите два или три самых лучших и обязательно постарайтесь применить их на следующей неделе.

Три способа вызвать враждебность в муже Жены, сами того не зная, очень часто вызывают враждебность в своих мужьях, если выражают свое неодобрение. Вот пример того, как частые выражения неодобрения со стороны жены дают трещину в семейных отношениях. Джоан всегда встречала Фрэнка в дверях своими настоящими советами относительно какой-нибудь проблемы или ее решения.

Он начал бояться возвращения домой. Он иногда представлял Джоан крадущейся львицей, готовой к прыжку.

Однажды вечером, когда он еще не успел поставить портфель на пол, Джоан набросилась на него: «Я слышала, что ты сказал Джексонам на вечеринке. Я думала об этом весь день». Фрэнк почувствовал, как в животе у него что-то сжалось. Он попытался остановить ее, но ее резкий голос прервал его: «Фрэнк, Фрэнк, ты никогда меня не слушаешь. Я хочу, чтобы ты позвонил Джексонам прямо сейчас и пригласил их на обед на следующей неделе. Мы должны с ними подружиться, если ты хочешь достичь каких-нибудь успехов на работе». «Не могу поверить, что она считает меня таким дураком, - подумал Фрэнк. - Почему она все время меня понукает?»

Мужчины очень часто воспринимают настоятельные требования своей жены как отсутствие одобрения. «Судя по всем тем советам, которые она мне дает, можно подумать, будто она считает, что я ни на что не способен».

В защиту многих таких жен я могу сказать, что пассивная натура многих мужей заставляет жен брать ответственность на себя. Я понимаю, насколько это огорчительно для вас. Я способен только подбодрить вас и сообщить, что вы не всегда сможете быстро получить тот результат, который желаете. Перефразируя Ефесянам 5:22, скажу: «Позвольте вашему мужу позаботиться о ваших потребностях так же, как вы позволяете Господу любить вас».

Еще один способ, которым жена демонстрирует мужу свое неодобрение, - это дискредитация его чувств и желаний. Высококвалифицированный критик живописи, она решает потихоньку избавиться от жалкой копии Рембрандта, купленной им. Как эксперт в швейном деле, она критикует шитый на заказ костюм, купленный им на распродаже. Ветеран садоводства, она полностью игнорирует желание своего мужа посадить сосну на передней лужайке и вместо нее сажает клен.

Если вы будете слушать внимательно, вы услышите, как муж выражает свои желания каждый час. Именно сейчас он, может быть, бормочет, не отрываясь от газеты, что-то о блюде из спагетти и курицы в кислом соусе, украшенном вишнями, таком же, какое готовила его мать. Учтите его замечание и приготовьте это блюдо для него. Если вы этого не сделаете, он начнет задумываться, значит ли он что-нибудь для вас. Обида может возникнуть вместе с его сомнениями, и скоро он будет делать бессознательные попытки избегать тех вещей, которые приятны вам. «Я знаю, что ты хочешь, но я не хочу этого делать», - вот печальная реакция многих людей. Вам может понадобиться вся ваша сила воли, когда вы начнете реагировать на желания мужа. Но помните, что добрые чувства обычно следуют за любящими действиями. Кто знает? Возможно, вам даже понравится изобретенное его матерью блюдо из курицы и спагетти.

В доказательство своих добрых намерений составьте список, по меньшей мере, из десяти вещей, которые, как вы знаете, важны для вашего мужа. Постарайтесь выполнить одну или две из них в течение недели. Лучший способ получить наиболее точный список - спросить мужа. «Дорогой, я бы хотела записать, что для

тебя наиболее важно в жизни». Из его ответов можно будет составить такой список, что вам не хватит для выполнения всего времени до пенсии.

Третий и самый распространенный способ, которым жены показывают свое неодобрение мужьям, - это когда они им противоречат. Испытывали ли вы когда-нибудь симпатию к мужу, который не успевает рта открыть, как его жена тут же начинает его поправлять: «Нет, это не так. Все было по-другому...» Такие противоречия ни в коем случае не облегчают жизнь мужей. Никому не хочется иметь жену, которая знает все.

Когда Фрэнк и Мери пришли ко мне за консультацией, она была более настроена на разговор, чем он. Она отвечала не только на вопросы, адресованные ей, но и на вопросы, заданные мужу. «Итак, Фрэнк, - спросил я, - как вы представляете себе эту ситуацию?» Прежде чем Фрэнк успел произнести слово, Мери сказала: «Он будет говорить что-нибудь обо мне, но это неправда, он преувеличивает». Я редко раздражаюсь во время консультаций, но на этот раз все внутри меня начало кипеть.

Я спросил: «Фрэнк, как вы думаете, в чем ваша проблема?» И Мери сообщила: «Я думаю, она в том, что он никогда не проводит со мной свое свободное время». Раз за разом Мери отвечала за Фрэнка на обращенные к нему вопросы. И даже если он выражал свое мнение, Мери всегда имела что-нибудь в противовес.

Это обычно указывает на то, что муж пассивен и необщителен. Жене приходится отвечать вместо него, когда они общаются. И все-таки через некоторое время он начинает считать, что жена давит на него.

Если у вас такой муж, я советую:

- 1) задавать ему прямые вопросы, демонстрируя любовь и приятие, чтобы вызвать его на разговор;
- 2) ждать, пока он не выразит свое мнение;
- 3) хвалить его за каждый искренний ответ.

Запишите те случаи, когда вы возражали своему мужу, и пообещайте себе, что никогда не будете так вести себя в будущем. Каждый раз, когда вы почувствуете желание противоречить ему в присутствии кого-то другого, встаньте на его место и представьте, как вам было бы неловко.

Мягко научите своего мужа ободрять вас, когда вы в этом нуждаетесь

Джуди очень любила свою работу учителя, потому что директор регулярно хвалил ее за умение и приемы, которые она использовала. Ни дня не проходило без его мягких подбадривающих слов. И казалось, что чем больше ее хвалили, тем лучше она работала.

Представьте себе, какой эффект может постоянная похвала произвести на вас как на жену. Вы будете стараться все больше, чтобы стать той женой, о которой

говорит ваш муж. Вы также почувствуете себя абсолютно свободной хвалить его, поскольку будете знать, как высоко оценивают вашу работу. Не стесняйтесь просить, чтобы он вас похвалил. Нет ничего плохого в той радости, которую вы испытываете от искренней похвалы.

Норма однажды услышала в магазине, как продавщица говорит, что очень любит свою работу, потому что дружелюбие покупателей дает ей почувствовать, что она нужна и ее ценят. «А еще мой начальник и другие продавцы говорят мне, что я хорошо работаю. Я лучше буду здесь, где все любят меня, чем дома с моим муженьком. Даже если я готовлю обед из десяти блюд, он не замечает. Но если обед запоздает, я об этом услышу немедленно».

Этой женщине нужно было признать, что она нуждается в одобрении мужа. Если женщина этого не признает, ее отношения в семье становятся сухими, безрадостными и поверхностными. Ее чувство любви как бы пересыхает, она начинает строить барьеры, чтобы держать мужа на расстоянии. Женщина никогда не станет помощницей своего мужа, если не будет слышать, как она помогает ему и дополняет его (см. Бытие 2:18).

Объясните своему мужу, когда именно вам нужна его похвала. Попробуйте сказать: «Я знаю, что ты хочешь, чтобы мы жили хорошо. Дорогой, хотел бы ты услышать, что ты можешь сделать, чтобы я была счастливее? Это не будет тебе многого стоить. Просто небольшая творческая попытка». «Что же это?» «Ты можешь показывать свое одобрение, хваля меня за то, какая я есть и что я делаю. Например, мне особенно нужна твоя похвала, когда я готовлю для тебя какое-то особое блюдо или изо всех сил стремлюсь сделать что-то исключительное. Мне просто необходимо знать, что это тебе понравилось. Я в этом нуждаюсь. И в этом нет ничего плохого».

Возможно, вы объясните мужу потребность в одобрении, если обратитесь к его личному опыту. Когда Дейл спросил жену, почему она не хочет провести отпуск вместе с ним, она ответила: «Хотел бы ты провести отпуск со своим бывшим начальником?» (Он только что ушел с прежнего места работы из-за того, что руководитель резко критиковал его.)

Его жена мягко объяснила ему: «Когда ты меня критикуешь, я чувствую себя так же, как ты чувствовал себя со своим начальником. Я чувствую, что терплю поражение, когда ты игнорируешь то, что я приготовила вкусный обед, и делаешь мелкие замечания о том, что я забыла. Например, «На столе нет соли» или «Ты купила не тот сорт масла». Мы оба работаем, а ты считаешь, что - я должна готовить обед, а ты смотреть телевизор. Так я не чувствую себя человеком». Дейл тогда чуть не расплакался. Через шесть месяцев он превратился в абсолютно другого человека. Он поборол в себе желание жаловаться и попрекать. Теперь он чувствует себя свободным, чтобы удовлетворять потребности своей жены в похвале и одобрении.

Сияйте от радости, когда он вас хвалит

Самый последний способ, как научить мужа одобрять вас, - это сиять от радости всякий раз, когда он вас хвалит. Вызывайте у него подсознательное желание

хвалить вас чаще. Мы все люди, и все мы нуждаемся и реагируем на похвалу. Нет ничего постыдного, что время от времени мы хотим, чтобы нас «погладили по головке». Поэтому демонстрируйте свою совершенно оправданную потребность в похвале мужа и отвечайте на нее радостным выражением лица. Он, конечно же, это запомнит и в следующий раз проявит свое одобрение.

Для размышления

Заучите наизусть Ефесеям 4:29. Составьте список слов, которые вы можете использовать, чтобы сделать своего мужа лучше. Потом запишите слова, которые принижают его, и избегайте их. То, что исходит из наших уст, должно одобрять и возвышать других.

7. Как приучить мужа разделять с вами ответственность за детей и домашние обязанности

«Те кто женаты заботятся о том, как угодить друг другу» 1 Коринфянам 7:33-34 (парафраз)

Когда ваш муж мчится домой в пять часов вечера, что он намеревается делать после работы? Немного подремать, укрывшись газетой, или, может быть, провести часок-другой в своей мастерской среди опилок и любимых инструментов?

Так ли нереально желать, что он будет стремиться проводить вечера с вами, помогая управиться с детьми и выполняя домашние обязанности? Нет, это вполне возможно. Я убежден, что эта глава поможет вам побудить своего мужа улучшить ваши отношения так, что он будет разделять с вами ответственность за дом и за детей. Иными словами, она поможет мужу что-то делать вместе с вами, а не сваливать всю работу на вас.

Доктор Джеймс Добсон, ведущий психолог, говорит, что его настоящая работа начинается, когда он возвращается домой вечером и помогает своей жене, развивая отношения с ней через совместную деятельность. Я хочу, чтобы все мужчины повсюду, включая и вашего мужа, начали стремиться к самой главной цели и самой главной обязанности семейной жизни. Вот четыре способа того, как можно увеличить его желание присоединиться к семье.

Творчески объясняйте ему, что нуждаетесь в его помощи

Обычно мужчина не понимает потребности женщины в помощи, когда дело касается детей или домашних обязанностей. А также, вполне возможно, что он не понимает, как его пренебрежительное отношение влияет на ваши чувства, когда вам приходится все делать одной.

Вследствие широко распространенного заблуждения, касающегося ведения домашнего хозяйства, многие женщины опасаются признаться, что являются домохозяйками. Они чувствуют себя великими страдальцами либо гражданами второго сорта. Если муж почувствует это в своей жене, он тоже начнет относиться

к ней с пренебрежением, и вскоре его саркастическое отношение к ее занятиям начнет разрушать ее чувство самоуважения.

Вы должны нарисовать мужу собственный портрет. Отобразите в нем свои физические ограничения и уникальные потребности. Без этого муж будет ожидать от вас больше, чем вы можете дать. Покажите, что именно вы делаете по дому и по уходу за детьми. Объясните, сколько раз в день вам приходится выпроваживать детей с проезжей части улицы, менять ребенку памперсы, прибирать за детьми. Помогите ему представить усталость и напряжение, которые вам приходится выдерживать, когда вы стараетесь успеть выполнить всю работу. Откройте ему глаза, рассказав о том, как тоскливо снова и снова складывать, поправлять, завязывать и развязывать. Потом расскажите о том, как устаете, отвечая на сотни вопросов: «Мама, почему?...»

Однажды мой знакомый сказал, что чувствует огромное сожаление оттого, что был слеп и не замечал, как тяжело приходилось его жене последние девять лет. «Гэри, я не могу ей позволить делать все это одной, - сказал он. - Она говорила мне об этом долгие годы, но я никогда не понимал, через что ей пришлось пройти».

Самый поучительный урок в своей жизни я получил не в колледже и не в аспирантуре, а в своем доме. За один-единственный раз я обрел глубокое понимание того, что приходится моей жене выносить годами. Если бы каждый муж в Америке смог повторить мой опыт, всем американским женам воздавались бы королевские почести. Каким же был этот урок? Моя жена перенесла хирургическую операцию и должна была провести две недели в больнице. Все это время я присматривал за детьми. Я готовил завтраки, обеды и ужины - общим числом 42, не считая те 84 раза, когда дети просили что-нибудь перекусить в перерывах между ними. И я пытался исполнить тысячу других обязанностей в оставшееся «свободное» время. Я не мог сделать и половины того, что делала моя жена. Я вскоре понял, что моих сил хватает лишь на то, чтобы уследить за детьми и поддерживать видимость порядка в доме. Однажды моя жена спросила: «Ты прибрал в кладовке?» Прибрать в кладовке? Да я только засовывал в нее все подряд, что мне мешало! Однажды я даже потерял одного из детишек и нашел его там среди грязного белья! «Дорогая, у меня не было времени прибрать в кладовке. Я устал!» - ответил я. И то, что она добавляла к своим обычным обязанностям дополнительные задачи, заставило меня понять, насколько утомительной и неприятной может стать работа по дому без чьей-либо помощи.

Я уверен, что вам знакома такая картина: среднестатистический американец воскресным утром просыпается и ждет, когда его накормят завтраком, а потом гневным взглядом испепеляет жену за то, что она не готова идти в церковь, в то время как она должна проследить, как одеваются и готовятся дети. Многие из нас, мужчин, даже не замечают таких вещей.

Возможно, вы одна из немногих идеальных хозяек, которые способны поддерживать безупречный порядок без всякой помощи. Я не понимаю, как женщина может добиться этого, разве только откажется от всего остального в своей жизни ради того, чтобы превратиться в служанку. Было бы гораздо менее тяжело попросить помощи у семьи. Попробуйте простой прием: предложите игру,

когда каждый подбирает и кладет на место какую-то вещь, которую вынесли из комнаты. Таким образом, не придется кому-то одному прибирать за всех, но каждый положит на место что-нибудь. А вам не придется тяжело и утомительно приводить все в порядок после того, как семья вихрем выносится из дому по утрам.

Второй совет. Объяснив своему мужу, что нуждаетесь в его помощи, обращайтесь к нему за этой помощью, так как он физически сильнее и выносливее вас. Говорите ему, что нуждаетесь в его силе, если вам нужно передвинуть шкаф или поднять тяжелый ящик. Скажите, что у вас к вечеру оставалось бы гораздо больше сил, если бы он помогал вам в делах. Но помните - делитесь всем этим нежно, мягко, без угроз.

Один молодой муж с пренебрежением относился к просьбам жены помочь ей убрать и вымыть посуду. Откровенно говоря, он считал это ниже своего достоинства. Его мать никогда не ожидала от него ничего подобного - это была ее обязанность. Он работал весь день и имел право на отдых. У него своя работа, а у жены - своя. «Наверно, она хочет свалить на меня часть своих обязанностей», - думал он. Но его отношение полностью изменилось, когда жена объяснила ему, что просто хотела побыть в его обществе и поговорить с ним.

Вполне вероятно, что ваш свекор не помогал жене по дому. Если это так, то ваш муж, наверное, считает помощь по дому ниже своего достоинства. Возможно, он боится, что друзья или соседи застанут его за этим «позорным» занятием и запишут в «подкаблучники» на всю оставшуюся жизнь. Или он усомнился в вашей потребности в помощи, так как помнит феноменальные способности собственной матери делать все в одиночку.

Вот пример того, как нужно говорить с мужем на эту тему: «Дорогой, я хочу, чтобы ты знал, как высоко я ценю то, что ты много работаешь. Я осознаю, что ты, вероятно, не испытываешь желания помогать мне по дому после тяжелого рабочего дня, но я уверена, что эта помощь позволила бы мне лучше удовлетворить твои потребности как твоей жене. Кроме твоей физической помощи мне так нужно твое общество. С тобой так приятно быть рядом».

Но если после такой мягкой просьбы муж вообразит, что вы придумали хитрый план, чтобы заставить его делать чужую работу, попытайтесь снова в другой раз. Это идеальная возможность проявить два внутренних качества, о которых мы говорили раньше: мужество и настойчивость. Продолжайте объяснять мягко и творчески, как сильно вы нуждаетесь в его участии в домашних делах, особенно если и вы работаете.

Оглядываясь назад, я теперь понимаю, сколько вреда нанес своему браку тем, что ожидал, что моя жена будет делать то, для чего она не была создана. Я заставлял ее работать выше ее физических возможностей, помогать мне содержать в порядке двор дома, таскать мебель, поднимать тяжелые ящики; я даже часто давал дополнительные поручения, думая, что у нее куча свободного времени. А чтобы убедиться, что она не ленится, я играл роль строгого инспектора: «Норма, расскажи, что ты сделала за день?» Если бы я только знал тогда то, что знаю сейчас! Один мой близкий друг недавно признался, что разделяет мои чувства,

вспомнив то время, когда родился второй ребенок. Не зная о потребностях женщины и не умея сочувствовать, он позволил своей жене приступить к своим обычным обязанностям слишком быстро после очень тяжелых родов. Три последующих года она была вынуждена терпеть сильные боли, пока, наконец, не попала в больницу, где ей сделали операцию. Он говорит, что теперь понимает, что можно было избежать боли и душевных страданий, если бы он больше понимал жену и помогал ей.

Помните, вы оказываете мужу огромную услугу, помогая понять вас. «...Мужья... обращайтесь благоразумно с женами... оказывая им честь... дабы не было препятствия в молитвах» (1 Петра 3:7).

Объясните мужу, что его помощь окажет длительное благоприятное влияние на детей

Многие детские психиатры считают, что дети отчаянно нуждаются в том, чтобы видеть искренние взаимоотношения любви между родителями. Они установили, что дети, которые видят глубокую привязанность родителей друг к другу, имеют меньше душевных и эмоциональных проблем в жизни. Дети же, чьи родители конфликтуют, могут потерять чувство собственной значимости и скатиться к психологическим проблемам.

Ответ в том, чтобы уметь не концентрировать всю любовь на детях. Доктор Алфред Нессер из Медицинской школы Университета Эмори предупреждает, что не следует делать центром семьи любовь к детям. Он считает, что даже долгий и прочный брак может распасться, если муж или жена уделяет больше любви детям, а не супругу или супруге. В книге «Семь вещей, в которых нуждаются дети» Джон Дретчер пишет: «Жена, которая любит своих детей больше, чем мужа, подвергает опасности как детей, так и всю семью».

Во имя детей исключительно важно, чтобы вы и муж делали все возможное для укрепления своих отношений любовью. Один из лучших способов продемонстрировать любовь друг к другу - вместе выполнять домашние дела. Вы будете наслаждаться обществом мужа, а дети приобретут ощущение собственной значимости и защищенности, так как они будут знать, что родители любят друг друга.

Как побудить мужа помогать вам, проявляя при этом энтузиазм

На протяжении всей этой книги мы все время подчеркивали важность одобрения, выраженного похвалой или другими непрямыми способами. Вероятно, самый мощный способ воздействия - проявлять радость так, чтобы она была видна по выражению лица. Когда вы «загораетесь» энтузиазмом в ответ на оказанную мужем помощь, вы не только усиливаете его чувство значимости, но и даете ему стимул к тому, чтобы помогать вам в дальнейшем.

Я слышал, как многие жены говорили: «Когда бы мой муж ни помогал мне, он всегда придает этому так много значения, что лучше бы я сделала это сама». Эти женщины забывают, что для него это действительно поступок. Он на самом деле верит, что любая работа, которую он выполняет после 17.00, - сверхурочная.

Когда бы он ни выполнил какое-то дело по дому, большое или маленькое, он, вероятно, чувствует себя величайшим из мужей. Не испортите ему удовольствие, преуменьшив значение его помощи. Похвалите его и покажите, что искренне признательны ему. Скажите ему, что считаете его исключительным, особенным, потому что многие мужья вообще не хотят помочь своим женам. Ваша похвала усилит его любовь к вам и желание помогать по дому.

У моей матери был талант дать мне почувствовать себя особенным. Рано овдовев, она часто нуждалась в моей помощи по дому, чтобы работать и содержать семью. Когда я приходил домой, кухонный шкаф был забит немытой посудой, оставшейся после завтрака и обеда. Иногда я наводил порядок в кухне, стараясь, как мог. Когда моя мать возвращалась с работы и видела, что на кухне чисто, ее лицо начинало сиять радостью. Она никогда не критиковала меня, хотя я и расплескивал воду и иногда разбивал посуду. Она так радовалась, что я чувствовал себя важной персоной. Признательность, которую она демонстрировала, делала мои усилия необходимыми.

Если ваш муж сделал что-то нужное по дому, вы можете повести себя двояко: можете либо оттолкнуть его, раскритиковав за недостатки, либо привлечь, похвалив за то, что он сделал хорошо. Не давайте своему мужу шанса избегать помогать вам в будущем - никакого наморщенного лба или пренебрежительного ворчания. Те из вас, кто стремится к идеальному порядку, должны быть особенно терпеливыми, пока муж не научится делать все так, как вы хотите. Просто примите его помощь в любой форме - ошибки будете исправлять потом.

И помните - меняться никогда не поздно. Один муж отказывался помогать жене в любых домашних делах в течение девятнадцати лет совместной жизни. Но кризис в личной жизни заставил его измениться за три месяца. Теперь он убирает со стола и охотно моет посуду вместе с женой. Он также помогает ей стирать. (Его жена могла бы испортить их отношения, настаивая на своем особом способе сворачивания полотенец. Вместо этого она с удовольствием учила его, как это делается, пока он не усвоил этот способ.)

Как приобрести помощь мужа, приведя в пример «настоящего мужчину»

Однажды летом несколько лет назад мы всей семьей решили поехать отдохнуть в небольшой курортный городок у озера. Но у нас не получилось отдохнуть «только своей семьей». В этом городе я встретился с человеком, чьи отношения с женой произвели на меня такое впечатление, что с тех пор я начал с удовольствием помогать жене по дому и с детьми.

Сильный, атлетически сложенный, этот человек был профессиональным тренером. Я с восхищением наблюдал за ним со стороны. Мне нравилось все, кроме того, как он обращался с женой. Глядя на то, как он к ней относится, можно было подумать, что она королева. Шокированный, я в течение недели наблюдал, как он готовит, накрывает на стол, убирает со стола. Он часто предлагал свою помощь, хотя его об этом не просили, следил за тем, чтобы дети хорошо себя вели, не ожидая, что это сделает его жена. Однажды он даже убедил ее почитать книжку, а сам занялся делами по хозяйству. Он выставил меня в таком

неприглядном свете! Рядом с ним я казался таким никудышным мужем и отцом, что чуть не начал собирать вещи, чтобы уехать!

Вы можете заподозрить, что его жена вела себя так, будто она была хозяйкой положения. Вовсе нет. Было очевидно, что она глубоко любит мужа и искренне уважает его. Она относилась к своему мужу так, как я бы хотел, чтобы Норма относилась ко мне. Но я не осмеливался сравнивать ее с Нормой. В конце концов, как я мог ожидать такого отношения к себе, если ничего не давал взамен?

Может, этот «настоящий мужчина» был не так глуп, когда надевал кухонный передник и мыл посуду? Наблюдая за ним и его женой и видя, как они любят друг друга, я понял, что сам я был настоящим болваном! Если я хочу, чтобы моя жена относилась ко мне так, как его жена относится к нему, я должен это заслужить. Много раз я испытывал огромную благодарность за пример, который этот человек показал мне.

Может быть, вы не знакомы ни с кем похожим на него, но постарайтесь найти человека, который пользуется уважением вашего мужа. Если этот человек относится к своей жене так, как вы хотели бы, чтобы относились к вам, то постарайтесь проводить больше времени с этой супружеской парой; тогда ваш муж сможет воспользоваться его примером. И все же никогда не принуждайте мужа измениться, сравнивая его с другим мужчиной. Поверьте мне, ваш муж скорее изменится под влиянием живого примера.

Как получить его помощь, предложив ему список дел по дому, которые он мог бы выполнить

Некоторым мужьям не понравится мое предложение. Но другим такой список покажется полезным, так как он может помочь научиться разделять с женой домашние обязанности.

Моя жена часто дает мне список из четырех-пяти дел, которые нужно сделать в субботу или после работы. Она никогда не старается перегружать меня поручениями и всегда объясняет мне детали, которые иначе могли бы оказаться неясными. Например: «Дорогой, дверной ручки, которую я хотела поставить на дверь, нет в магазине, поэтому тебе нужно сначала заказать ее по каталогу». Так получилось, что я люблю чинить вещи, но вашему мужу это может не нравиться. В таком случае не включайте в список задания, которые ему неприятны или которые он не может выполнить. Поручите ему достаточно дел, чтобы он был занят и смог облегчить ваши заботы, однако не настолько, чтобы в следующий раз он опасался брать в руки ваш список. Но важнее всего, чтобы вы включали в список дела, которые будете делать вместе.

Составив перечень, объясните мужу, как его помощь улучшит ваши отношения, облегчит вашу задачу удовлетворить его потребности и т.д. Если он по-прежнему будет реагировать отрицательно, либо на время откажитесь от этой затеи, либо уменьшите количество дел, пока он не начнет видеть преимущества оказания помощи вам.

Для размышления

Когда вы будете молиться о том, чтобы муж полностью понимал вас и ваше желание разделять с ним жизнь, включая домашние обязанности, постарайтесь осознать глубокое значение строк из Луки 18:1-6. Смиренно обратитесь к Господу со своими просьбами. И с тем же настроением обратитесь к своему мужу.

8. Как побудить мужа удовлетворять ваши материальные потребности

«Не заботьтесь ни о чем, но всегда в молитве и прошении с благодарением открывайте свои желания пред богом» Филиппийцам 4:6

Наверное, первое, что узнают молодожены, - вдвоем можно прожить в два раза дешевле. Заставить потребности соответствовать доходам - нелегкая задача в первые годы брака. На этой почве часто завязывается «война», которая может закончиться разводом.

То, что один из супругов считает абсолютной необходимостью, другой называет ненужной роскошью. Возможно, жена ежедневно наведывалась к парикмахеру с тех пор, как начала ходить. А ее щеголь муж, вероятно, ежемесячно добавлял к своему гардеробу сорочку и галстук в течение последних пятнадцати лет. Так начинается война за 25 долларов, оставшихся в семейной копилке к концу месяца. Ему немедленно требуются новая рубашка и галстук, а она знает, что станет мишенью для насмешек всего города, если не сделает прическу. Те мужья, чьи жены не работают, часто говорят: «Это мои деньги», - и начинают оперировать фразами вроде: «Если я хочу, чтобы меня на работе уважали, мне нужно выглядеть и чувствовать себя преуспевающим». Слова, подобные этим, способны вызвать у жены глубокое чувство вины. Она начинает чувствовать себя неправой оттого, что хочет чего-то для себя. Это, конечно, главный мотив к тому, что женщины ищут себе работу: «Чтобы я могла зарабатывать деньги для себя». Но даже те женщины, которые довольствуются минимумом, вынуждены оправдываться и объяснять, куда потрачена каждая копейка. Их мужья могут, не задумываясь, потратить 400-500 долларов на новые игрушки, а потом поджаривают свою жену на медленном огне из-за каких-то лишних 10 долларов, израсходованных в бакалейном магазине.

Поскольку окружение становится неотъемлемой частью их жизни, женщины постоянно испытывают депрессию, если их дом является выражением не их самих, а того, что они могут позволить. «Та картина - не мой художественный вкус, а мой бюджет». Очевидно, выход не в том, чтобы без оглядки кинуться по магазинам и сделать ваш дом идеальным отражением вашей личности. И все-таки шаг за шагом вы можете сделать свой дом выражением себя. Я не советую вам пренебречь основными потребностями семьи во имя интерьера. Но вполне можно направить часть денег вашего мужа на ваши потребности. В этой главе описываются основные приемы, позволяющие побудить мужа охотно удовлетворять ваши потребности как личности, жены, матери и хозяйки дома. В конце концов, обеспечение семьи - основная христианская обязанность (см. 1 Тимофею 5:8).

За эти годы я выявил пять способов, которыми можно побудить мужа удовлетворять потребности жены. Эти пять способов не всегда производят одинаковое влияние на всех мужчин, поэтому вам нужно будет определить, какой подход имеет наибольшее воздействие на вашего мужа. Для многих жен метод проб и ошибок является единственным способом найти лучший подход.

Выражайте свои материальные потребности уверенно и решительно

Двадцать лет Кэрол «бродила вокруг да около», когда ей приходилось объяснять свои материальные потребности Кену, который установил нечто вроде ритуала в виде вопросов всякий раз, когда она начинала что-то просить. В результате у Кэрол развилась привычка чувствовать себя зависимой и оправдываться всякий раз, когда она подготавливала Кена к тому, чтобы он выслушал ее. Ее позиция была далеко не позитивной, ее просьбы были похожи на хныканье. У нее всегда оставались болезненные воспоминания о последней «оскорбительной» попытке, и она всегда боялась сделать еще одну. Ее муж обычно реагировал без особой заинтересованности. Когда он наконец сдавался и выделял ей немного денег, его скупость заставляла ее чувствовать себя еще хуже. Но однажды ей надоело свое положение и его реакция, она осознала, что является достойным уважения человеком с собственным мнением, таким же значительным, как и его. Поэтому она решила выразить свои потребности прямым образом. Не извиняясь и ничего не объясняя, она сказала с улыбкой: «Дорогой, мне нужно купить новое пальто для Томми. Становится холодно, а его старое пальто износилось. Мне нужно тридцать долларов, потому что я собираюсь покупать его сегодня».

Она была потрясена ответом мужа: «О, великолепно. Спасибо, что подумала об этом». Он дал ей денег, не задавая никаких вопросов. (Заметьте, что деньги для Кена не были проблемой, у него их было достаточно, просто он не любил с ними расставаться.) Все, что было нужно от Кэрол, - высказаться уверенно, убежденно и логично. Как только Кен почувствовал крайнюю необходимость затрат, он охотно раскрыл кошелек.

Многие жены встречают меньше сопротивления, критики и вопросов, если выражают свои потребности прямо. И хотя прямой подход не срабатывает с некоторыми мужьями, я знаю, что в моем случае он эффективен. Я бываю по-настоящему признателен моей жене за то, что она выражает потребности нашей семьи прямо, логично и с энтузиазмом. «Убежденная и влиятельная» - вот старое значение еврейского слова «добродетельная» в описании жены в Притчах 31:10-31.

Даже вне дома на меня влияет такой принцип. Когда люди обращаются ко мне с длинной преамбулой извинений, я обязательно теряю интерес к ним. Их извинения как бы наклеивают ярлык «Второй сорт» на их просьбу, и мне становится жаль своего времени. Когда я слышу: «Мистер Смолли, мне бы очень хотелось поговорить с вами, но я не хочу зря отнимать у вас время», я думаю про себя: «Я слишком занят, чтобы помочь ему». С другой стороны, если люди просят меня о помощи с уверенностью и энтузиазмом, я охотно встречаюсь с ними. «Гэри, я столкнулся с серьезной проблемой, и мне нужны какие-то ответы прямо сейчас. От этого зависят мои дальнейшие действия, и я знаю, что именно вы можете помочь мне. Можете ли вы уделить мне немного времени? Это очень

важно». Конечно, я помогу. Я охотно помогаю таким людям, потому что они готовы к принятию решений. Они приходят поговорить, потому что хотят получить ответы немедленно.

Здесь мы снова можем сконцентрировать внимание на ценных качествах женщин. Поскольку женщины являются более чуткими к изменениям в отношениях в семье, будет разумно предположить, что они скорее заметят особые физические потребности семьи и детей. А так как мужчины склонны более увлекаться своей работой, они нуждаются в напоминаниях. Осознайте свои сильные стороны и дайте мужу почувствовать вашу убежденность и энтузиазм.

Позвольте мне также напомнить, что решающими факторами являются правильный выбор времени и правильный подход. Будьте особенно чуткими к настроению мужа, прежде чем обратиться к нему с просьбой. Ему может потребоваться время, чтобы расслабиться, принять душ или совершить пробежку перед тем, как начать разговор. Когда он будет готов, поделитесь своими потребностями честно, но без критики. Будьте осторожной и не обвиняйте мужа за его безразличие. Самое главное - не сердитесь. Это может спровоцировать его к тому, чтобы заупрямиться и еще больше рационализировать свое отношение. Ваш энтузиазм вызовет противоположную реакцию. Когда муж «заражается» энтузиазмом жены, он тоже начинает считать ее потребности первостепенными. Не расставайтесь с энтузиазмом, осознайте, что ваши потребности важны и достойны того, чтобы выражать их с уверенностью. Муж заметит разницу и признает, что вы обладаете особой чуткостью к нуждам семьи.

Обращайтесь к логике мужа

Большинству мужчин требуется, чтобы факты были расположены в логическом порядке, тогда они смогут принять решение. Вот почему важно научиться выражать свои мысли так, чтобы он мог «переварить» их. Всякий раз, когда вы захотите сообщить о своей потребности мужу, задайте себе следующие вопросы:

1. Зачем мне нужна эта вещь?
2. Каков лучший товар на рынке?
3. Где я могу сделать покупку по самой низкой цене?
4. Каковы будут последствия, если я сейчас не куплю это?

Зачем мне нужна эта вещь?

Ответ на этот вопрос поможет мужу увидеть преимущества покупки. Даже покупка нового платья для вас или посещение салона красоты могут иметь положительный эффект. То, что на первый взгляд кажется эгоистичной просьбой, часто в перспективе может оказаться полезным для семьи. Каким образом? Не чувствуете ли вы себя лучше с новой прической? Не влияет ли это на ваше отношение к детям и мужу? Если это верно, то все, что вам нужно сделать, - отметить для себя, почему вы хотите сделать какую-то покупку и то позитивное

влияние, которое она может оказать на мужа и семью. Потом просто представьте ему факты в спокойном, упорядоченном виде.

Каков лучший товар на рынке?

Даже если вы наконец-то решили, что действительно нуждаетесь в покупке этого дивана, вы еще не готовы обратиться к мужу. Теперь нужно найти самый эффективный способ удовлетворения своей потребности - с самыми низкими затратами. Вам нужно выбрать тот вид и сорт товара, который при самой низкой допустимой цене прослужит дольше всего. Например, покупка дивана за 400 долларов может показаться удачной. Но он изготовлен так некачественно, что прослужит только 2 года, значит, такой «дешевый» диван будет вам стоить 200 долларов в год. С другой стороны, диван более высокого качества стоит 600 долларов и может прослужить 6 лет. И хотя он стоит на 200 долларов дороже, он вам обойдется в 100 долларов в год. Я не хочу сказать, что лучше всего покупать товары самого высокого качества. Многие из ваших потребностей могут быть ограничены доходами семьи. И все же, если вы на время отложите покупку и накопите денег для более выгодного приобретения, вы продемонстрируете мужу свою мудрость и деловое чутье. А тот факт, что вы интересовались тем, какие товары имеются в продаже, подчеркнет для него важность покупки. Позвоните в несколько магазинов и попросите продавца назвать лучший товар. После нескольких звонков вы узнаете, какой товар является лучшим.

Где я могу сделать покупку по самой низкой цене?

Я сомневаюсь, что здесь вам понадобится совет. Большинство женщин прекрасно умеют делать это. Единственное, на что я хочу обратить внимание, - это то, что вашему мужу необходимо знать, что вы узнавали цены в нескольких магазинах. Меня всегда впечатляет, когда Норма рассказывает мне о высоких ценах в трех-четырех магазинах и называет низкую цену товара там, где она хочет совершить покупку. Я чувствую себя более уверенным, зная, что меня не обманут в магазине. Такое сравнение цен, хотя и требует времени и усилий, доказывает, что моя жена не бесцельно тратит деньги.

Каковы будут последствия, если я сейчас это не куплю?

Когда вы будете обдумывать ответ на этот вопрос, слабые доводы сами собой отпадут, оставляя самые веские аргументы. Если хорошенько поразмыслить, может оказаться, что нет необходимости совершать покупку именно в этот период времени. Если это так, с ваших плеч снят лишний груз - необходимость уложиться во временные рамки. С другой стороны, вы можете выявить серьезные последствия того, что не купите какую-то вещь немедленно. Такой довод поможет вашему мужу понять необходимость покупки.

Ответив на каждый из этих четырех вопросов, вы должны подготовиться и логично изложить свои аргументы мужу. Если после всех попыток выбрать нужную вещь вы все еще не уверены в правильности своих выводов, попросите помощи у мужа. Все, что вы делаете вместе, укрепит ваши отношения.

Высказывайте благодарность за то, что он уже удовлетворил некоторые ваши потребности

Существует множество способов творчески поблагодарить за те материальные потребности, которые он уже удовлетворил. Одна женщина выразила свою благодарность, избавившись от мебели, которую ее муж терпеть не мог. Когда он заметил, что эта мебель куда-то исчезла, она объяснила ему, что избавилась от нее в благодарность за то, как он удовлетворяет нужды семьи.

Научитесь любить мужа за то, что он такой, какой он есть

Долгие годы я испытывал давление оттого, что удовлетворял материальные нужды своей жены, совершенно не понимая, зачем я это делаю. Но внезапно она изменила свой подход. Почти каждый день она выражала мне искреннюю признательность. Материальные ценности заняли второстепенную позицию. После целого года прямого и опосредованного проявления признательности с ее стороны я наконец понял, что она действительно любит меня и не за то, что я делаю для нее, а за то, что я есть я. Вскоре я уже искал случай, чтобы удовлетворять нужды семьи. Я уже не думал о том, чтобы отказывать ей в покупке мебели, которую ей давно хотелось иметь. Теперь я чувствовал себя свободным, чтобы купить мебель. Я решил сделать грандиозный шаг и потратил несколько тысяч долларов на то, чтобы обставить дом по ее вкусу.

Я встречал жен, настолько удовлетворенных отношениями с Господом, своими мужьями и семьями, что они были способны жить счастливо в тех условиях, какие им предоставила судьба, руководствуясь философией: «Что у тебя есть, совсем не так важно, как то, кто у тебя есть».

Ведите для мужа список неотложных материальных нужд семьи

Этот прием может не понравиться многим мужьям, но для некоторых, вроде меня, список может быть полезным напоминанием о настоящих нуждах семьи. Такой перечень - это запись материальных потребностей семьи на определенный период времени, сделанный для мужа. Пункты этого списка должны быть разумными и достижимыми, в пределах семейного бюджета. Он служит предварительным предупреждением о семейных нуждах, освобождая мужа от стрессовой ситуации при неожиданных тратах. Воспользуйтесь своей способностью чутко воспринимать происходящее, чтобы понять, как муж воспримет такой список. Если вы почувствуете его заинтересованность, начните вместе работать над пунктами списка, расставив их по степени важности. Если же вы заметите, что мужа тяготит этот перечень, обязательно переделайте его или порвите. Его цель - облегчить, а не усложнить задачу.

Я за то, чтобы все мужья удовлетворяли материальные потребности своих жен, искренне любя их. Я надеюсь, что вы можете побудить мужа сделать это, используя пять описанных мной подходов. Я уверен, что ваша любовь будет направлена на Господа и мужа, а не на вещи. Только отношения с людьми приносят настоящее удовлетворение.

Для размышления

Прочитайте Филиппийцам 4:6-7, затем:

составьте список важных домашних нужд;

смиренно дайте знать Господу о своих нуждах и терпеливо ожидайте;

проникнувшись благодарностью, сообщите мужу о своем списке. Скажите ему, что если Господь направит его, чтобы он помог вам, вы будете очень рады;

терпеливо и смиренно ожидайте, что Господь ответит на ваши молитвы, по всей вероятности, через вашего мужа.

9. Как усилить и углубить любовь мужа к вам

«Кто сеет скупое, тот скупое и пожнет; а кто сеет щедро, тот щедро и пожнет» 2 Коринфянам 9:6

Сидя за завтраком и глядя через стол на Рут, Тим вдруг осознал неприятный факт: «Я больше не чувствую любви к ней... Почему я на ней женился?»

Очевидно, что «заболевание» Тима нельзя было излечить парой таблеток аспирина. Он страдал от давно известной болезни - разочарования от неосуществленных ожиданий, полагая, что его жене всегда будет двадцать лет, как в день свадьбы. Но она изменилась за прошедшие восемь лет.

Большинство из нас думает, что наши супруги всю жизнь сохраняют свою привлекательность, как физическую, так и романтическую. Но странные вещи происходят по мере того, как мы приближаемся к пенсии, - мы меняемся. И если в нас меняются те качества, которые супруги считали привлекательными, нужно заменить их на что-то лучшее.

Даже на стадии ухаживания его любовь к вам не возникла сама по себе. Она появилась как отклик на что-то, что ему в вас понравилось. Возможно, чувство было вызвано вашей внешностью, личными качествами или тем, какие ощущения вы у него вызываете. Если вы потеряете эти положительные свойства, его любовь может перейти в апатию. В период ухаживания вы, вероятно, видели своего жениха не очень длительное время. Каждому из вас было легко поставить на первое место интересы и потребности другого, так как не приходилось делать это двадцать четыре часа в сутки. Очевидно, что если ваш жених предпочитал своим интересам ваши потребности, ваше сердце таяло от счастья; и наоборот.

После свадьбы все переменялось. Теперь вы уже видите друг друга целыми сутками и не всегда в лучшей форме. Его интересы начинают играть ведущую роль в его поведении, ваши - в вашем. В таких обстоятельствах огонь любви утихает.

Вот почему «другая» может иметь здесь преимущество. Она в состоянии предложить ему новые привлекательные черты, которые, как полагает ваш муж, вы утратили. Она способна вызвать те глубокие романтические чувства, по

которым он так скучает. Во время их коротких встреч они могут на время укротить свои эгоистические желания и проявить свои лучшие стороны.

Что же вы должны сделать, чтобы усилить свою внутреннюю красоту, которая, без сомнения, проявится в выражении глаз и лица и увеличит вашу привлекательность?

Пусть теплится огонек

Существует несколько способов, которыми вы можете вновь зажечь огонек любви в сердце своего мужа. Я знаю, что вам очень хотелось бы, чтобы муж выступал инициатором романтических отношений, но разок-другой вы сами могли бы сделать это. Когда вы начнете на практике применять эти идеи, муж не влюбится снова в вас по уши на следующий же день. Но его чувства будут постепенно меняться. Поэтому не удивляйтесь, когда однажды утром вы проснетесь и увидите, что именно он проявляет инициативу в интимных отношениях. А пока приготовьтесь к тому, что он будет шокирован, или станет смеяться, или отрицательно отнесется к вашим романтическим попыткам. Просто покажите ему, что любите его и стараетесь проявить свою любовь по-особому.

Мои советы не всеобъемлющи. Существует тысяча способов сделать отношения более романтическими. Надеюсь, что мои подсказки послужат трамплином для вашего творчества.

Планируйте действия, которые заставят его почувствовать себя исключительным

Здесь вы можете пофантазировать. Возможности бесконечны, но вы должны знать, что заставит вашего мужа почувствовать себя особенным: ужин при свечах или выходные, проведенные вдвоем на его любимом курорте. Чтобы это ни было, вы всегда можете усилить эффект, надев платье или надушившись духами, которые ему нравятся.

Планируя время от времени что-то особенное и слегка это разнообразя, вы покажете мужу, что считаете его исключительным. Возможно, он не сразу проявит признательность. Не ждите ее, но будьте настойчивы, и, в конце концов, его любовь к вам усилится.

Время от времени проявляйте инициативу в интимных отношениях

Обычно инициативу в сексуальных отношениях проявляют мужья; они не нуждаются в подготовке, чтобы почувствовать возбуждение. С другой стороны, женщинам нужна нежная, романтическая прелюдия. Их сексуальная отзывчивость может зависеть даже от поведения мужа за несколько дней или недель до этого. Вы осознаете это, но муж может этого не понять. Даже если вы считаете это неестественным, очень важно, чтобы вы иногда проявляли инициативу в интимных отношениях, если хотите, чтобы он сильнее любил вас.

Если же долгие годы он унижал, подавлял, критиковал вас, вы с трудом заставите себя проявлять такую инициативу. Многие женщины говорили мне, что, ложась в постель с мужем и не чувствуя себя эмоционально подготовленными, они

казались себе проститутками. Для того чтобы женщина была раскрепощена в физической любви, она должна отдавать всю себя возлюбленному. Если она не способна сделать это из-за его плохого отношения или его неумения правильно ее подготовить, то ей кажется, будто он просто использует ее тело. Если вы испытывали подобное к своему мужу, вам будет неприятно проявлять инициативу в интимных отношениях одним лишь усилием воли. И все же по мере углубления и усиления ваших отношений для вас станет более естественным отдаваться ему и даже проявлять инициативу.

Когда вы будете это делать, используйте воображение, чтобы сделать себя как можно более привлекательной. Души, свечи, нежные прикосновения - вот некоторые атрибуты ваших любовных отношений.

Еще один путь к тому, чтобы сделать вашу любовь более глубокой: вы оба должны сконцентрироваться на удовлетворении сексуальных потребностей своего партнера. Я обнаружил, что самоотверженное, бескомпромиссное отношение больше всего способствует сексуальному удовлетворению. Мужчина получает наибольшее наслаждение, если приложит все силы к тому, чтобы подготовить свою жену и помочь ей достичь наивысшего удовольствия. В то же время женщина будет чувствовать более полное удовлетворение, если сконцентрируется на удовлетворении потребностей мужа. Сексуальные отношения, нацеленные на удовлетворение эгоистичных потребностей, лишены возможности принести партнерам максимальное удовольствие.

Нет необходимости говорить, что существуют десятки, если не сотни книг, написанных специалистами о том, как сделать интимные отношения более полными и глубокими. Но я твердо верю, что сексуальные отношения бывают наиболее гармоничными, если муж ежедневно стремится откликнуться на эмоциональные потребности жены. Все ухищрения и сексуальные приемы не смогут расшевелить обойденную вниманием жену.

Сохраняйте гибкость

Многие женщины предпочли бы, чтобы их день был распланирован с начала до конца без каких-либо сюрпризов. Строгий порядок может быть полезен, если служит основой для ежедневных занятий, но он также может стать жесткими рамками, мешающими вам. Для некоторых женщин день испорчен, если какой-то пункт плане не выполнен. Все, о чем они могут думать, когда муж возвращается домой: «Я не успеваю, и завтра все будет еще хуже, если я до вечера это не сделаю».

Если вы хотите, чтобы семейные отношения углублялись, научитесь быть гибкой. Я считаю, что для семьи нет ничего важнее, чем добрые отношения любящих существ. Ваша гибкость может заставить мужа почувствовать себя особенным в ваших глазах и сохранить ту самую «искорку» в ваших отношениях. Когда он приходит домой и видит, что жена готова отложить в сторону дела и не спеша поговорить с ним, он чувствует, что его ценят и любят.

Иногда я прихожу домой поздно вечером после работы, и для меня действительно очень много значит, что жена просыпается и выслушивает мой рассказ о том, что

я делал вечером. Конечно, она совершает над собой усилие, но это дает мне почувствовать собственную значимость и усиливает мою любовь.

Я понимаю, что ваши дела важны. И все же нужно удерживать равновесие, время от времени откладывая в сторону свои первоочередные заботы, чтобы обратить особое внимание на мужа и его потребности. Это истинная любовь.

Поддерживайте хорошую физическую форму

Самые злые враги здоровья - недосыпание и неправильное питание. В сочетании с постоянным стрессом они могут сделать женщину раздражительной, что ни в коем случае не привлечет к ней любовь мужа. Можете мне не верить, но главный ответ на проблемы усталости, вялости или раздражительности - регулярные физические упражнения. Один психолог говорил мне, что физические упражнения не только улучшают состояние здоровья, но и служат отличным лекарством от разочарования и депрессии.

Возьмите за правило регулярно делать физические упражнения - бегать, ездить на велосипеде, посещать спортивный зал. (Обязательно проконсультируйтесь с врачом, если у вас есть проблемы со здоровьем.)

Воспитывайте в себе отзывчивость

Мужчины любят отзывчивых женщин. Дело в том, что у мужчины вера в себя напрямую связана с тем, как другие реагируют на него. Он направит свою привязанность к тому человеку, который сочувствует ему, и отвернется от равнодушных. Вот только два способа, которые помогут вам развить отзывчивость.

Будьте открытой и готовой уступить ему

Я не говорю о слепом подчинении. Господь дал вам разум и чувства не для того, чтобы муж попираал их. Я говорю о стремлении быть открытой тому, что говорит муж, о желании выслушать его и уступить, если это не противоречит вашей совести. Такой вид покорности - не знак слабости, но признак истинной зрелости (см. Ефесеянам 5:22).

Вы узнаете, что ребенок вырос, если он начинает замечать потребности других людей и уступать им. И взрослые проявляют зрелость, если уступают другим. Мужчина демонстрирует смиренность, если учитывает чувства и уникальные потребности жены при принятии важных решений. Ему необходимо стремиться уступать ее желаниям хотя бы время от времени. Чем более зрелыми мы являемся, тем более охотно уступаем друг другу. В семейных отношениях смиренная покорность не всегда спонтанна. Кто-то должен начать первым. Если это не муж, то почему бы вам не проявить инициативу? Возможно, вначале он попытается воспользоваться вашей покорностью; но, в конце концов, он тоже займет более зрелую позицию.

Внимательно прислушивайтесь к тому, что говорит муж, и не спешите реагировать негативно

Старайтесь понять не только поверхностное значение его слов. Мягко задавайте вопросы, чтобы выяснить, что именно он хотел сказать.

Не ведите себя так, будто видите его насквозь. Слишком многие жены считают, что достаточно хорошо знают своих мужей, чтобы предсказать их поведение. Уже если вы хотите что-то угадывать, лучше угадайте, каковы истинные мотивы поведения вашего мужа. В таком случае его слова вызовут у вас меньше сопротивления. Не реагируйте на его слова немедленно, пока он говорит, но выслушайте внимательно и учтите все ценное в них.

«Ты просто проявляешь слабость», - сказал один муж своей жене, когда она попросила время от времени говорить ей: «Я тебя люблю». Она нуждалась в подтверждении его любви, а получила обидный ответ. Очевидно, что ее нежные чувства пострадали от его слов. Если бы она попыталась перешагнуть через обиду и обдумала слова мужа, она многому бы научилась: ей нужно было объяснить мужу, что такие проявления любви важны для нее; она бы поняла, что он смотрел на проблему с другой точки зрения и что он не хотел обидеть ее.

Став более отзывчивой к своему мужу, научившись уступать, а не реагировать негативно, вы усилите его самоуважение и уверенность в себе. В результате он начнет испытывать к вам более глубокое чувство.

Пусть работает ваше воображение

Немногие из нас любят ежедневную рутину жизни. Нас притягивает необычное, новое, неожиданное. Неудивительно, что браки, в которых царит скучный ежедневный порядок, распадаются: слишком много яркого и праздничного вокруг. Если жена может предсказать любое настроение мужа, а муж заранее определяет поведение жены, их брак в опасности. Как говорится, разнообразие придает жизни пикантность. Так давайте прибавим пикантности своему браку.

Каждый день я пробегаю пять миль, но никогда по одному и тому же маршруту. Я не хочу монотонности. Разнообразие поддерживает интерес. То же можно сказать и о браке. Монотонности не будет, если вы добавите разнообразия в свои разговоры, прогулки, свидания, интимную жизнь и внешность.

Один из лучших способов заставить работать воображение - владеть информацией. Спрашивайте своих друзей, как они творчески разнообразят свою семейную жизнь. Читайте книги и журналы, чтобы быть в состоянии вести интересную беседу. Моя жена привносит так много разнообразия в наш брак, потому что она постоянно учится. Она не только занимает свой ум чтением, но также посещает курсы по правильному питанию, кулинарному искусству и другим предметам. У нее всегда есть какая-то новая интересная тема для разговора.

Избавьтесь от последствий обид, нанесенных вами мужу

В главе 1 мы обсуждали, как важно заглаживать последствия обид, которые вы когда-то нанесли. Было бы полезно перечитать эту главу.

Всякий раз, когда вы обижаете мужа и не устраняете последствия, вы вбиваете клин в ваши отношения. Ничто не удалит этот клин, кроме вашей самой смиренной просьбы о прощении. Запишите по меньшей мере три или четыре обиды, которые вы недавно нанесли мужу. Потом пойдите к нему и смиренно попросите прощения так, как мы обсуждали в главе 1. Вы можете пойти еще дальше и спросить его, что в вашем поведении оскорбляет его.

Сэлли боялась сделать это, потому что ее близкая подруга услышала резкий ответ от своего мужа, когда спросила его, что ей нужно сделать, чтобы стать лучше как жена и мать. «Но я по-прежнему хочу так поступить, - говорила Сэлли, - потому что видела, как улучшились отношения в их семье». Подруга Сэлли в конце концов вняла замечаниям мужа, и у них все пошло на лад. «Она перестала давить на мужа и позволила ему быть лидером, - говорила Сэлли, - и это действительно улучшило их отношения».

Наверное, самый решительный шаг к зрелости - научиться признавать свою вину. Если мы можем смиренно искать прощения, мы не только избавляемся от последствий нанесенной нам обиды, но и приобретаем уважение обиженного. Что требует больше мужества - игнорировать или признавать нанесенные обиды?

Единственный раз я столкнулся с негативной реакцией, прося о прощении, - когда я делал это обвинительным тоном. Когда другие чувствовали отсутствие у меня искреннего сожаления, они часто отвечали с гневом и горечью. Но если мое сожаление было искренним, их уважение ко мне увеличивалось. Не только Господа привлекает смирение, но и других тоже (см. Иакова 4:6).

Оставайтесь для своего мужа желанной

Я обнаружил глубокую правду в словах из книги Притчей о том, что если человек голоден, почти все кажется сладким, а если он сыт, даже мед безвкусен (см. Притчи 27:7 - перефразировано). Какое правильное определение человеческой природы! Мы все склонны к тому, чтобы желать недостижимого, и нам приходится то, что мы уже завоевали.

До свадьбы вы, вероятно, были для будущего мужа целью номер один. Завоевывая вас, он получал самый большой заряд радости в жизни. Мужчина часто откладывает в сторону все - дела, проекты, родственные отношения, - чтобы завоевать любимую женщину. К сожалению, вскоре после свадьбы у него пропадает стимул бороться за желанную цель, и он «погружается» в дела, проекты и другие отношения. «Да, но если я очень постараюсь, я смогу завоевать внимание мужа», - скажете вы. Нет, это только отвлечет и расстроит его. Но если вы будете уверены и независимы, показывая мужу, что он не является единственной привязанностью вашей жизни, он снова ощутит потребность бороться за желанную цель - за вас.

Перед тем как мы поженились, я время от времени встречался со своей будущей женой в течение четырех лет. Казалось, Норма всегда была под рукой. Я мог позвонить ей, и через минуту она уже была готова выйти со мной. С ней мне было легко, и мне нравилось быть с ней. Но я принимал Норму как должное - возможно, потому, что она не требовала, чтобы я завоевывал ее.

Но однажды я узнал, что она ходит на свидания к другому парню. По какой-то необъяснимой причине мои чувства к ней усилились. Я испугался, что могу потерять ее, и начал энергично за ней ухаживать - пока не повел к алтарю. Но после свадьбы вызов исчез. Мы оба начали чувствовать скуку. Благодаря принципам, изложенным в этой книге, мы преодолели скуку, и по сей день Норма остается для меня целью, которую нужно завоевывать. Я знаю, что ее счастье абсолютно зависит от меня. У нее глубокие отношения с Богом, и она ожидает от Него исполнения своих надежд.

Используйте свою природную привлекательность

Несколько лет назад мой друг консультировал студентов колледжа на студенческой базе отдыха. Однажды на консультацию пришла молодая красивая блондинка. Эмоции захлестнули ее, и в поисках утешения она обняла его. Он рассказывал мне, что и по сей день, шесть лет спустя, он по-прежнему помнит это ощущение. Он говорил, что за четыре года брака его жена, которая была такой нежной, пока они встречались до свадьбы, никогда не прикасалась к нему так ласково. Но эта девушка тронула его. Он никогда больше не видел ее, но не забыл ее нежный голос и мягкое прикосновение.

Что случилось с этими нежными свойствами, которые вначале так привлекали вашего мужа? Может, это был ваш спокойный, нежный голос, мягкость характера, умение слушать, жизнерадостность, острота ума, чувство юмора - качества, которые с самого начала понравились ему в вас? Не потеряли ли вы некоторые из них за эти годы? Не приходилось ли вам повышать голос, чтобы привлечь внимание? Не слишком ли вы заняты, чтобы выслушать его? Не потеряли ли вы чувство юмора?

Я понимаю, что невнимательность мужа в течение долгих лет лишала вас некоторых из этих качеств, возможно, заставляла вас кричать и бить посуду или игнорировать его. Но если вы хотите вернуть его внимание, вам придется каким-то образом вернуть и проявить свои уникальные качества, которые впервые привлекли его к вам. (Те же качества, вполне вероятно, могут теперь привлечь его в другой женщине.)

Мягко учите его, делясь своими переживаниями

Ваш муж может подумать, что он самый нежный муж на свете. Если это не так, хотите ли научить его этому? Может быть, он считает, что все, что вам нужно, - это лечь с ним в постель? Но мы-то знаем, что ничто не может быть дальше от истины. Когда вы решите поделиться своими чувствами и переживаниями, выберите подходящее время и обстоятельства. Расскажите о своих чувствах так четко и логично, как только сможете. Если он отреагирует отрицательно, подождите, пока не возникнет другая возможность. Но будьте настойчивы. Старайтесь не давить на него, но терпеливо и мягко объясните ему, что вы чувствуете.

Чтобы поделиться своими чувствами, нужна настойчивость и методичность, которые помогут мужу лучше понять их. Самый эффективный способ, который я

знаю, называется «словесные картинки чувств». Они связаны со сферой интересов мужчины или его прошлым опытом.

Вот несколько примеров: Я иногда чувствую себя так, как будто я кассета, рассчитанная на 60 минут, а ты «проигрываешь» меня ночью за 10 минут.

Я чувствую себя, как тряпка после целого дня мытья грязных грузовиков.

Я чувствую себя, как черствый гамбургер.

Я чувствую себя, как мяч для гольфа, который после важного и утомительного турнира отбросили в сторону за ненужностью.

Для размышления

Укажите, по меньшей мере, пять способов, которыми вы сделали бы богаче жизнь мужа и семьи. Перечитайте 2 Коринфянам 9:6.

10. Как стать лучшим другом своему мужу

«Не хорошо быть человеку одному; сотворим ему помощника, соответственного ему» Бытие 2:18

Одна из самых важных целей этой книги - помочь вам стать лучшим другом своему мужу. Если вы достигнете этой цели, многие другие задачи, о которых мы говорили, решатся сами собой. Лучший друг - это тот, с кем вы делитесь самым сокровенным, с кем любите проводить время. Возможно, в настоящий момент муж не испытывает к вам таких чувств, да и вы к нему тоже. Но не оставляйте надежду. В этой главе мы обсудим некоторые дополнительные способы того, как стать мужу самым близким другом.

Занимайтесь общими делами

За три года я беседовал более чем с 30 семьями, в которых супруги были довольны своими отношениями. И их удовлетворение друг другом было не поверхностным, это была глубокая любовь. Семьи эти принадлежали к различным социальным слоям, жили в разных уголках страны и имели разный достаток - от очень скромного до очень внушительного.

Но у них были две общие черты. Первая - стремление к единению. Во всех случаях муж и жена старались не планировать дела, которые бы постоянно разъединяли членов семьи. Они также избегали деятельности, не гарантирующей пользы всей семье. Тщательное планирование было неотъемлемой частью их жизни. И хотя допускалась определенная гибкость ради личных интересов кого-нибудь из членов семьи, каждый старался внести свой вклад в создание единого целого, где все помогают всем. Казалось, что семья становилась одним человеком, который сам себя поддерживает и защищает свои интересы. Типичным было то, что муж и жена некоторое время посвящали совместным делам, но большую часть времени они проводили с детьми. Если кто-то из членов

семьи должен был участвовать в какой-то деятельности отдельно от семьи, другие обязательно поддерживали его. (Например, вся семья присутствовала на матче по футболу в Детской лиге.)

Вторая черта - общая любовь к походам. Мы с женой никогда не испытывали желания сидеть у костра и спать на походных койках, но, когда я обнаружил, что все тридцать счастливых семей были заядлыми туристами, мы сами решили попробовать пойти в поход.

Я взял напрокат автофургон с брезентовым тентом, и мы отправились из Чикаго во Флориду. В первую ночь мы остановились где-то на дороге в штате Кентукки. Ночь была прекрасна, и я подумал: «Теперь я понимаю, почему это так сближает семьи». Мы болтали, сидя у костра, пели песни, жарили хот-доги. К девяти часам, чувствуя приятную усталость, мы улеглись спать. Где-то вдали романтично сверкала молния, и слегка громыхало. Потом началось!.. Едва слышные раскаты превратились в оглушительный гром, который, казалось, гремел прямо над нашим фургоном. Ужас охватил нас. Дождь так сильно барабанил по крыше и стенам фургона, что вода проникла внутрь и промочила подушки. Норма и я замерли от страха, затем она пропищала: «Как ты думаешь, нас перевернет?» «Это невозможно», - ответил я, но про себя подумал: «Все может быть».

Кто решится повторить попытку после всех этих ужасов? Мы решились. На самом деле мы бывали в переделках и похуже. Мне кажется, что самые серьезные происшествия и ссоры случаются во время наших путешествий. И именно поэтому мы стали заядлыми туристами. Так много всего случается, что семья обязана объединиться, чтобы преодолеть трудности. Приятная же сторона заключается в том, что вся семья наслаждается красотой мира, созданного Богом. И многие годы спустя семья будет вспоминать счастливые трудные моменты, пережитые вместе. Чувство единения останется надолго после окончания путешествия.

Ваша первая попытка спланировать общие семейные дела может оказаться трудной из-за вашей загруженности. Если муж и семья и так заняты многими делами, они не проявят особенной радости по поводу новых проектов. ВЫ сами можете чувствовать себя слишком усталой, чтобы заняться еще каким-то делом. Но вы в состоянии найти для него время, научившись говорить «Нет». Когда вас просят принять участие в какой-то деятельности, которая, по вашему мнению, в конечном итоге не может принести пользу всей семье, просто откажитесь. Или скажите, что хотите посоветоваться с мужем. Если это необходимо, пусть муж вмешается и скажет свое веское «Нет».

Не все индивидуальные виды деятельности мешают семейной жизни. Ваша любовь к антикварным вещам и интерес сына к кольчатым червям легко уравновесят друг друга. Неразумно посягать на личные пристрастия. Гибкий подход позволит сочетать общее и индивидуальное.

Но ни один член семьи не должен ожидать, что другие будут участвовать в каких-то неприглядных делах. И ни один член семьи не должен пытаться быть совестью другого. Я считаю, что вам не следует совершать насилие над своей совестью с тем, чтобы семья была крепче. (О том, что нельзя участвовать в неприглядных

делах, говорится в Послании к Римлянам, главе 14.) А также не следует судить членов семьи за какие-то их дела. Если что-то кажется вам неприемлемым, просто скажите, мягко и ни в чем никого не обвиняя, что не хотите участвовать. Я знаю, что если жена твердо придерживается своего личного мнения, не осуждая никого при этом, это только прибавляет ей уважения в семье.

В трудные минуты действуйте вместе, а не по отдельности

Прочные отношения бывают построены на трудностях. Ничто не связывает двух людей сильнее, чем совместная борьба с бедой. Практически любая критическая ситуация может сблизить вас с мужем, будь это засорившаяся раковина или беременность незамужней дочери. Никто не ищет беды, но, если она стучится в дверь, вы можете укрепить семью, сражаясь плечом к плечу. Один из величайших проповедников в Америке рассказывал, как огромное горе объединило их семью. Он и его жена жили обычной жизнью с ее характерными проблемами; их дети-подростки переживали «типичный» мятежный период. Жизнь семьи была достаточно приятной, но лишенной настоящей близости. Однажды, к всеобщему изумлению, его жена объявила, что беременна. Восторга эта новость ни у кого не вызвала - никому не был особенно нужен лишний член семьи, которого придется кормить и нянчить.

Вскоре после рождения ребенка все изменилось. Он стал всеобщим любимцем. С самого первого дня, как его привезли из больницы домой, было видно, какой он нежный и милый. Старшие дети так его любили, что ссорились, кому присматривать за ним. Когда ребенку исполнился год, он серьезно заболел, и его отвезли в больницу. Вся семья с волнением ожидала заключения доктора. У мальчика обнаружили лейкемию. Три дня и три ночи вся семья провела в его палате, ухаживая за ним, молясь и надеясь, что он выживет. На третий день он умер. Удрученные горем, они вернулись домой, чтобы начать новую жизнь без него. Никогда больше они не принимали друг друга как должное. Их взаимная любовь и привязанность усилились. Нет сомнения - смерть ребенка была величайшей трагедией для всех них, но она породила величайшую любовь, близость и признательность к каждому члену семьи.

Вместе принимайте важные решения

Было 4 июля - День независимости США. Мы с Нормой готовились поехать на пикник, когда между нами разгорелась жаркая ссора. Несколько минут спустя все стало еще хуже. Мы понимали, что опоздаем на пикник, поэтому отложили спор на некоторое время.

Мне надоели постоянные ссоры. Казалось, мы и дня не могли прожить без них. Я спросил Норму: «Хочешь попробовать новый подход в течение нескольких недель?» Она согласилась.

То, о чем мы договорились в тот день, повлияло на всю нашу дальнейшую жизнь. Мы начали общаться на более высоком уровне, стараясь понять точку зрения друг друга; о подобном я даже и не подозревал. Этот подход заставил нас увидеть, что скрывается за внешней стороной высказанного нами мнения, и взглянуть в корень. Когда мы в чем-то не соглашаемся друг с другом, наша решимость

следовать этому принципу помогает нам выразить в словах свои чувства, чтобы мы могли понять друг друга до конца. Шесть лет прошло с тех пор, как мы приняли это решение, но этот принцип продолжает работать, превосходя наши ожидания. С тех пор мы ни разу не ссорились!

В тот день, 4 июля, мы договорились никогда не принимать окончательного решения в делах, касающихся нас обоих, пока мы оба не придем к согласию. Если мы не приходим к единому мнению, мы не идем дальше. Мы полагались на этот принцип в различных ситуациях. Мы оба обязаны честно делиться своими чувствами, потому что знаем, что никуда не продвинемся, пока не станем единоклубны.

Один человек говорил мне, что не потерял бы 30 тысяч долларов, если бы использовал этот принцип. Я всегда рад видеть мужчин, готовых признать ценность советов своих жен. В конце концов, никто не знает мужчину так хорошо, как его «лучший друг».

Развивайте чувство юмора

Встречи выпускников всегда вызывают воспоминания о смешных случаях. Вот в углу Джек заставляет собравшихся вокруг него одноклассников буквально трястись от хохота, вспоминая свои студенческие шутки. А там Джейн не может удержаться от смеха, так как ей напомнили, как она подшутила над двумя своими ухажерами, пригласив обоих в одно и то же время на свидание. Вам не кажется, что до свадьбы мы больше смеялись?

Вероятно, вы не были ни мрачной, ни печальной, когда выходили замуж. Значит, если вы теперь хотите быть лучшим другом мужа, вам, возможно, нужно добавить немного юмора в свои отношения. Не нужно устраивать клоунаду. Просто поищите повод развеселить его. Вырежьте из газет и журналов картинки или комиксы, которые кажутся вам смешными, и приберегите их, чтобы дать ему в подходящий момент. Будьте готовы от души посмеяться, когда он шутит. Возможностей добавить юмора в семейные отношения множество. Время от времени старайтесь отложить в сторону серьезные дела ради романтических чувств, чтобы просто насладиться радостью общения друг с другом.

Старайтесь понимать черты собственного характера, а также свойства личности своего мужа

Мы не можем воспитать некоторые свойства характера, так как они врожденные. Существуют четыре основных типа темперамента, которые определяют нашу личность, и все мы являемся представителями одного из этих типов. Как считает Тим Ла Хэйз, этими четырьмя типами являются: оратор, лидер, законник и немотивированный. Если вы не знаете, к какому типу принадлежите, и как ваш тип взаимодействует с типом личности вашего мужа, то, возможно, вам придется столкнуться с излишними обидами и непониманием. Каждый тип имеет свои слабые и сильные стороны. Когда вы начнете лучше понимать слабые и сильные стороны личности своего мужа, вы получите возможность работать в гармонии с ним над тем, чтобы компенсировать недостатки. Если вы не знаете, какой у него

тип личности, вы будете негативно реагировать на его слабые стороны, если они сталкиваются с вашими.

О типах личности издано так много книг, что потребовалась бы еще одна для их подробного описания. И все же я попытался дать краткое определение каждого типа, его слабых и сильных сторон.

Выполните этот простой тест, чтобы установить свой тип личности и тип личности вашего мужа. (Каждый из вас может быть сочетанием двух типов.) Поставьте в клеточках значок X для своего мужа и значок O для себя. Цель теста заключается в том, чтобы показать, что каждый из нас имеет уникальный тип личности и что мы склонны выбирать себе в супруги свою противоположность (тех, кто нас дополняет).

Нельзя стать лучшим другом своему мужу автоматически просто потому, что вы живете вместе. Вам нужно будет научиться ежедневно компенсировать его недостатки и слабости. Отношения «лучших друзей» потребуют от вас настойчивости, терпения, искренней любви и всех других качеств, которые мы обсуждали в этой книге. Когда вы начнете использовать эти черты в своей жизни, ваша дружба, я в этом уверен, углубится.

Для размышления

Укажите, как и когда вы помогали и поддерживали мужа (см. Бытие 2:18).

Подумайте, как вы могли бы сделать это в будущем.

Заметки на память

Во-первых, не ждите, что чудо свершится завтра. Обычно все, что чего-то стоит, требует времени. Эти приемы действительно работают, если их применять в течение определенного времени с должной настойчивостью и любовью.

Во-вторых, ищите Господа всем своим сердцем, и вы увидите, что Он услышит и поможет (см. Луки 11:9; Иакова 4:8).

В-третьих, не паникуйте и не сдавайтесь, если сталкиваетесь с неудачей. Начав применять эти приемы, вы можете «сорваться»: например, не думая, начать использовать «Ты-утверждения» вместо высказываний «Я чувствую». Не волнуйтесь. Чтобы изменить привычки, нужно время. Если у вас что-то не получится, пообещайте себе в следующий раз повести себя правильно. По прошествии времени вы увидите, что все чаще добиваетесь успеха. Не попадитесь в ловушку и не сочитите себя неудачницей только потому, что у вас что-то не получается. Вы будете неудачницей только тогда, когда оставите всякую надежду и прекратите все попытки достичь успеха.

Пусть Бог благословит вас в стремлении посвятить свои усилия укреплению семьи. Помните, Он хочет этого также сильно, как и вы (см. Иоанна 15:11-13).

Общительный тип (экстраверт)

| | Лидер |
|-------------------------------|--------------------------------|
| Смотрящий вперёд | Холодный – несочувствующий |
| Изобретательный | Решительный, с сильной волей |
| Недисциплинированный | Бесчувственный, невнимательный |
| Обаятельный | Независимый |
| Слабовольный | Неприязненный - злой |
| Беспокойный, непоседливый | Продуктивный |
| Приветливый | Жестокий – язвительный |
| Дружелюбный | Решительный |
| Неорганизованный | Непрощающий |
| Ответственный | Самостоятельный |
| Непродуктивный | Мечтатель |
| Разговорчивый | Властный |
| Ненадёжный | Оптимист |
| Полный энтузиазма | Упрямый и предубеждённый |
| Неприятный – крикливый | Храбрый |
| Беспечный | Гордый |
| Сострадательный | Уверенный в себе |
| Любитель преувеличить | Хитрый |
| Боящийся и неуверенный в себе | Руководитель |
| Щедрый | |

Застенчивый тип (интроверт)

| | |
|----------------------------|--------------------|
| | |
| Одарённый | |
| Угрюмый | |
| Настроенный аналитически | Спокойный и тихий |
| Настроенный негативно | Беспечный |
| Стремящийся к совершенству | Коммуникабельный |
| Критикующий | Бездельник |
| Совестливый | Симпатичный |
| Жёсткий и законник | Зритель |
| Верный | Дипломатичный |
| Эгоцентричный | Эгоистичный |
| Эстет | Скупой |
| Обидчивый | Зависимый |
| Идеалист | Упрямый |
| Мстительный | Консерватор |
| Чувствительный | Заботящийся о себе |
| Гонимый | Практичный |
| Жертвующий собой | Неохотный лидер |
| Необщительный | Боязливый |
| Самодисциплинирующий | Саркастичный |
| Теоретик, непрактичный | |