

разорвать этот круг. Пусть это сделает более зрелый, более любящий. Если ты считаешь себя такой, веди себя по-другому, начни дарить своему мужу ласку и нежность. И не забывай, что это – работа не на один год. Но если ты будешь терпелива, то просто «убьешь» его своей любовью и увидишь, что ваш брак стал лучше.

8. Оставь все попытки изменить мужа критикой и нападками

Во всех отношениях между людьми, в том числе и в браке, проявляются три взаимосвязанных факта:

1. Я не могу изменить другого человека прямыми действиями.

2. Я могу изменить только себя.

3. Когда я изменяюсь, другие начнут меняться, глядя на меня.

Если ты хочешь усовершенствовать свой брак, не пытайся изменить мужа прямыми действиями. И придержишься этой же установки в общении с детьми и друзьями.

Изменяет людей любовь, а враждебность вызывает только враждебность.

Перестань выдвигать мужу свои требования, не привыкай к выражению лица мученицы, но относись к супругу с любовью и терпением и просто выражай свои чувства.

9. Исцелись

от «болезни принцессы»

Конечно, не каждая женщина страдает этой «болезнью», но она поражает очень многих. В сущности, «болезнь принцессы» выражается в том, что девушка чувствует себя «слишком особенной», не такой, как все. Никто из нас не «особенный», но все мы – уникальны, а это совсем другое!

Маленькая девочка может постоянно слышать от окружающих, какая она чудесная и прелестная, и «впитывает» эти слова. Если она единственный ребенок в семье или младшая дочь, ситуация еще более усугубляется.

Как обычно ведет себя «принцесса»? Она просит, требует, становится раздражительной, когда не выходит так, как ей хочется, тратит на себя очень много денег, выдвигает ультиматумы или же умело манипулирует людьми...

Одна женщина, которой было уже за тридцать, рассказала о своей «болезни принцессы». Она была гордостью своих родителей, которые давали ей все, и поэтому выросла очень исполнительная и уступчивой, усвоив истину, что это самый легкий путь добиться того, чего ей хотелось. Мама всегда одевала ее в самое лучшее и с гордостью показывала своим подругам. В школе она сидела за первой партой и всегда получала хорошие отметки. Ей прочили блестящее будущее.

«Затем, – сказала она, – я вышла замуж. Муж – милый, тихий, у нас двое прекрасных детей. Муж любит меня, но мне этого не достаточно. Это похоже на то, что я была принцессой, а потом лишилась своего царства. Мною больше не восхищаются. Я лишь одна из миллионов. Я понимаю, что это глупо. Но на эмоциональном уровне я себя чувствую именно так. Я думаю, что в глубине сердца я все еще маленький ребенок, ожидающий похвалы и славы. Ужасно думать, что ты особенная, а затем вдруг столкнуться с другим отношением. Могу ли я вообще когда-либо вырасти и избавиться от «болезни принцессы»?

Ее вопрос – это уже акт взросления. Всем нам хочется, чтобы с нами обращались, как с

особенными, и такой нарциссизм – это пережиток детства. Мы не способны достичь зрелости без отказа от такого детского поведения.

10. Молись о терпении

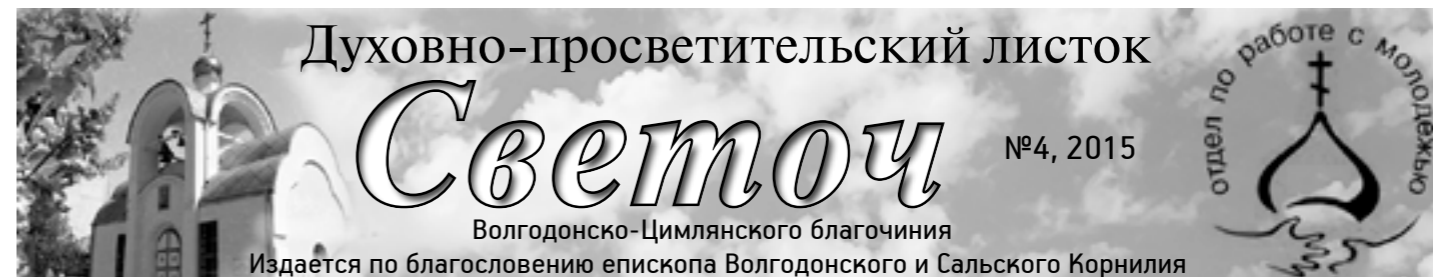
«А я-то думала, что мы уладим этот вопрос после нашей свадьбы», – пожаловалась женщина, которая до вступления в брак знала о пристрастии своего избранника к алкоголю. «Он не был алкоголиком, и я была уверена, что если он сильно любит меня, значит, будет знать меру». Однако брак не освободил мужчину от этой проблемы и со временем он стал пить еще больше.

Еще одна женщина была расстроена тем, что муж слишком часто оставляет ее, уезжая на рыбалку. До свадьбы его хобби не казалось ей таким устрашающим, но теперь она чувствует себя одиноко по выходным.

Желание выйти замуж, создать уют в собственном доме и родить детей бывает настолько сильным, что зачастую женщины слепы к недостаткам своих возлюбленных. Кроме того, женщины подсознательно уверены, что «любовь победит все». В большинстве случаев здоровые отношения действительно помогают справиться со многими проблемами. И одним из основных и обязательных компонентов правильной любви является терпение: «Любовь долготерпит, ... все переносит, всего надеется» (1 Кор. 13: 4, 7).

А незрелая любовь хочет видеть изменения сию минуту. Перестаньте жаловаться, критиковать и контролировать мужа, даже если вы абсолютно правы. Чем больше вы осуждаете и критикуете, тем больше вероятность оттолкнуть от себя мужа.

Источник: christian-culture.info



10 заповедей для жены

Всем нам известны десять заповедей, данных Богом израильскому народу. И хотя современный человек вряд ли способен перечислить все десять, заповеди межличностных отношений он назовет легко: «Не убий», «Не прелюбодействуй», «Не лжесвидетельствуй»... Трудно и страшно представить себе общество, отрицающее эти правила или, по крайней мере, не признающее их за эталон поведения.

В этой статье мы хотим предложить вам десять правил для жены. По мнению Сесила Осборна, автора книги «Искусство понимания своего супруга», они настолько важны для семейной жизни, что он дерзнул назвать их «десятью заповедями».

Конечно, можно продолжить этот перечень, ведь наша жизнь и наши отношения глубже и многограннее любой схемы. Однако следование и этим десяти принципам может стать хорошим началом для того, чтобы брак стал более благополучным и счастливым.

Особенно полезными и действенными эти правила окажутся для тех, кто только собирается вступить в брак. Они помогут меньше ошибаться, и строить отношения по божественным принципам. Счастливое супружество – это не удача, свалившаяся с неба, а результат кропотливого труда. Давайте рассмотрим, в чем заключается этот труд.

1. Познавай настоящий смысл любви

Любовь не такая, какой ее представляют себе подростки. Для них – это влюбленность,

сексуальная страсть, муки ревности и радость мимолетных встреч. В таком состоянии девочка-подросток не в силах думать, например, об учебе, все ее мысли направлены на «объект» ее чувств. Люб о в ь же в зрелом проявлении



– это любовь к окружающему миру, к себе самой, к другим людям.

Печально, но факт: почти никто не получает любви в достаточной мере. Все мы хотим быть любимыми, но нужно сосредоточить свои усилия на том, чтобы первым начать дарить свою любовь супругу, а не ждать этой любви от него. При этом очень важна манера выражения своего отношения, своих чувств. Поэтому необходимо учиться давать мужу свою любовь так, как он способен ее принимать. Многие мужчины выросли в семьях, где чувства не выражали открыто, поэтому они не умеют выказывать свою любовь к женам.

Часто жены обижаются на таких мужчин, думая, что те их не любят: «Муж нежен со мной только в постели. Он многое делает для меня, но почему он никогда не говорит, что любит меня? Я не знаю, что для него значу».

Жене в таком случае нужно стараться принимать мужа таким, какой он есть, и дать ему время. Выражай свою любовь так, как бы тебе хотелось, чтобы он проявлял свою любовь, и через несколько лет увидишь, что он изменится. Глядя на тебя, он обязательно научится тому, чему не научился в детстве от родителей.

Любовь – это волевое решение проявлять свою любовь так, как другой способен принять ее.



Русская Православная Церковь (Московский Патриархат) Волгодонская епархия
Прихода храма первоверховных апостолов Петра и Павла г. Волгодонска
Адрес прихода: 347374, пер. Фрунзе, 6; телефон: 8 (8639) 27–36–29
сайт: pip-vdonsk.cerkov.ru; email: pip.vdonsk@gmail.com
Настоятель — протоиерей Владимир Самигулин, т. 8 918 5144245

Любовь – это дар другому, а не требование любви к себе, поэтому твоя потребность быть любимой, выражаемая в требовательном или мученическом тоне, может испортить отношения с мужем, а тебя саму сделать весьма неприятной особой.

2. Забудь свои мечты об идеальном браке и приложи усилия к построению хорошего брака

Идеальных браков нет по той простой причине, что нет идеальных людей. Если благополучный брак и существует, то он является результатом многолетней работы, а не возникает в первый день медового месяца. Только в сказках опускаются детали семейных «разборок»: «Жили они долго и счастливо».

Но в реальной жизни все не так, и это нормально. После свадьбы большинство женщин так характеризуют семейную жизнь, которую они так долго ждали: «Долги, изнурительная работа по дому и пеленки». Согласитесь, что это – реальность для многих пар!..

Более того, начав жить вместе, ты обнаружишь такие неприятные стороны своего избранника о которых даже не подозревала. Может быть, он не привык убирать за собой, так как это всегда делала его мама, может быть, храпит ночью и не дает тебе спать, опаздывает с работы к ужину, не спрашивает, как ты себя чувствуешь, не захочет пойти в кино, когда захочется тебе, забудет о годовщине свадьбы... Или станет постоянно открывать форточки, а ты будешь мерзнуть...

Этот перечень можно продолжать бесконечно...

Брак – это самые трудные из всех человеческих отношений, и тебе обязательно понадобятся навыки, тактичность и терпение. Но построить хороший брак возможно, если приложить к этому максимум усилий. Особенно важно помнить это в первый год совместной жизни, когда супруги

«притираются» друг к другу. Но самое главное – не делать одну распространенную ошибку: как только возникают трудности, супруги разочаровываются в браке и бросаются на поиски другого человека, который, как они думают, сможет стать их «идеальной парой».

3. Открывай уникальные потребности своего мужа и старайся удовлетворять их

Откажись от своих представлений о том, как можно угодить мужу. Он уникален, неповторим, со своими слабыми и сильными сторонами, со своими представлениями и ожиданиями, присутствующими только ему. Ты наверняка слышала, что путь к сердцу всякого мужчины лежит через желудок, но ведь это далеко не так! Может, путь к сердцу твоего мужа лежит через слова поощрения, и он ожидает от тебя похвалы и поддержки. Или он любит порядок в доме, и ты, создавая уют и поддерживая чистоту в вашем доме, пленяешь его сердце. А может, он хочет, чтобы ты разделяла его увлеченность каким-нибудь занятием.

Итак, откажись от своих стереотипов о том, что нужно «всем мужчинам», и постарайся узнать уникальные потребности твоего избранника.

Сначала ты не сможешь удовлетворять их все, но не думай, что это делает тебя плохой женой. Он тоже не сможет сразу делать все, что ты от него ждешь. Но, узнав, в чем нуждается твой муж, ты будешь знать, к чему стремиться.

4. Стань независимой от своих родителей и не критикуй родственников мужа

Первые восемнадцать-двадцать лет жизни дети очень близки со своими родителями. В младенчестве у ребенка максимально сильная зависимость от них, с годами она уменьшается, и к моменту свадьбы молодые люди должны стать полностью автономными.

Родители желают и в то же время боятся независимости своих детей, хотят уберечь их от ошибок и пытаются контролировать и давать советы о том, как лучше потратить деньги, расставить мебель, сколько раз в день кушать дома, куда ехать в отпуск, а также в других многочисленных вопросах. Вот что рассказала тридцативосьмилетняя женщина о своих отношениях с матерью: «Я чувствую себя восьмилетней девочкой, когда приезжаю к маме. Она командует моими детьми, учит меня, как относиться к мужу, говорит мне, что я должна и чего не должна делать. Я люблю ее, но она не дает мне возможности стать взрослой. Даже когда мы не вместе, она пишет мне длинные «поучительные» письма. Я бы хотела, чтобы она оставила меня в покое и позволила мне совершать мои ошибки и учиться на них».

Одно из центральных правил в браке – никогда, никогда не критиковать родственников вашего избранника. Он сам может нелестно отзываться о своих родителях, братьях и сестрах, но ты ни в коем случае не должна подкаивать ему и перенимать его чувства. Даже если он ненавидит своих близких, он не будет благодарен за твою ненависть к ним. Здесь ты должна проявлять терпимость.

Он также не имеет права критиковать твоих родственников: ты можешь это делать, а он нет.

5. Хвали и благодари своего мужа, даже если он не делает по отношению к тебе

Возможно, ты приготовила прекрасный обед и с замиранием сердца ждешь, когда муж его похвалит, но он может и не знать, что тебе это нужно. Один мужчина возмущался тем, что жена постоянно ожидает от него комплиментов за ее новую прическу, за оmlет, за хорошо убранный дом... «Ведь я не прошу ее восхищаться мною каждый раз, когда я приношу зарплату домой. У нее

своя работа, а у меня – своя».

Как же добиться похвалы от мужа? Начни относиться к нему так, как тебе хочется, чтобы он относился к тебе. Иисус Христос так сформулировал это «золотое правило»: «Во всем, как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними...» (Мф. 7: 12).

Как правило, женщины более нуждаются в словах восхищения и поощрения, чем мужчины. Но это не значит, что мужчине они не нужны. Начни замечать его сильные стороны и хвалить их, восхищаться им. Если он не знает, что ты нуждаешься в том, чтобы слышать слова поощрения и похвалы, скажи ему об этом, но только с любовью и нежностью, а не с жалобами и обидами, что может обозлить его. Не веди себя, как строгая мать, отчитывающая ребенка за двойку. Ни один мужчина не любит, когда его заставляют чувствовать себя маленьким провинившимся мальчиком. Но любовь и тактичность могут сделать то, что не под силу раздражению и гневу.

6. Откажись от ревности и чувства полного обладания

Сильное чувство «собственности» возникает от неуверенности в себе. Один молодой человек жаловался семейному консультанту, что его невеста слишком «давит» на него своим всепоглощающим обладанием: она раскритиковала его свидетеля – лучшего друга детства – и потребовала, чтобы жених нашел другого. Предупредила, что после свадьбы не позволит его друзьям приходиться к ним домой. И выдвинула другие требования, которые свидетельствовали о ее большой неуверенности в себе.

На это семейный консультант сказал молодому человеку следующее: «Если ты позволишь ей вести себя так сейчас, через пару лет тебе придется отказаться от еще большего. И у тебя останется лишь одна альтернатива: или ты совсем потеряешь свободу, или оставишь семью».

Чрезмерно ревнивые женщины чаще всего были лишены отцовского внимания в детстве. И с этой девушкой произошло то же самое: ее отец умер, когда ей было 2 года. Мать вышла замуж второй раз, но через несколько лет развелась. Девушка призналась: «Я не чувствую, что у меня вообще был отец».

Конечно, она не была виновата в этом. Не имея ни отца, ни братьев, она так и не узнала, что же в первую очередь мужчины ожидают от брака. Более того, потеря отца и отчима привела ее к следующему выводу: «Мужчины оставляют меня. Они уходят. Я должна «приклеиться» к этому мужчине или я потеряю и его».

Ее неуверенность имеет объяснимое происхождение: по мнению Фрейда, во взрослой жизни люди сражаются с неразрешенными конфликтами своего детства. Если же мы хотим прожить счастливую жизнь, необходимо постараться обнаружить причины нашей неуверенности и попытаться справиться с ней, а не искать оправдание для неправильного поведения.

Ревность и стремление к полному обладанию приведет к абсолютно противоположному результату: отдалит от тебя твоего избранника, который либо «закроется» в себе, либо же окажется в объятиях другой женщины.

Твоя ревнивость – это проявление крайней неуверенности в себе. И если сама ты не можешь с этим справиться, обратись за помощью к священнослужителю или семейному консультанту.

7. Когда муж приходит с работы, встречай его с нежностью, а не с жалобами и требованиями

Тебе хочется, чтобы муж был нежен и ласков с тобой и детьми, когда возвращается домой. Но если он так себя не ведет, ты можешь изменить его поведение, руководствуясь все тем же правилом: поступай с мужем так, как хочешь, чтобы он вел себя с тобой.

У него есть свои потребности:

может быть, он ждет, чтобы ты встречала его у дверей с поцелуем и объятиями. А вместо этого в прихожей ты выпаливаешь ему, что его вызывают в налоговую инспекцию, ребенок отвратительно себя вел, стиральная машина сломалась и надо вынести мусор. И если муж в ответ «огрызнется» и повысит голос, не думай, что это потому, что он тебя не любит, это просто значит, что он тоже на что-то рассчитывал с твоей стороны и не получил этого.

И твои, и его потребности имеют право на существование, но именно так и происходит столкновение интересов!

У вас обоих был трудный день, поэтому лучше придерживаться следующего правила: отложи все неприятные новости, у вас будет возможность обсудить их после ужина.

Когда муж возвращается домой, прояви к нему нежность вне зависимости от того, что ты переживаешь в данный момент. И однажды ты увидишь, что такое поведение приведет к прекрасному результату. «Давайте и дамся вам» – это христианский принцип, который «работает»!

Возможно, твоему мужу тоже нужно научиться быть с тобой более ласковым, внимательным, общительным. Но он – тот мужчина, которого ты в день свадьбы обещала любить в любых обстоятельствах, в радости и в горе, так неужели неприятности, которые случились сегодня, страшнее всего, что ты только могла себе представить?

В свою очередь, муж, расстроенный таким приемом, будет сидеть перед телевизором и думать: «И вот ради этого я отказался от своей свободы? Перед женитьбой я хоть чувствовал себя спокойно, никто меня не дергал. На меня не выливали дурные известия, как помои, прямо у дверей».

И в такой ситуации нет правого и виноватого. Просто стала проявляться одна из самых больших проблем человеческого общения: каждый из вас просит, но никто не дает. Кто-то должен