

«Брак без любви не имеет смысла. Это — как концерт без музыки» — Чарльз Свиндолл

вайте в долгий ящик боль и разочарования, но искренне старайтесь исцелять «раны» друг друга.

Суть зрелой любви — в проявлении незапланированного бескорыстия. Настоящая любовь ежедневно напоминает нам о том, чтобы ставить наши личные потребности и желания на режим ожидания, отвечая нуждам и пожеланиям супруга.

Любовь это прежде всего самоотдача.

Помните, она должна быть абсолютно бескорыстной; не поступайте так только потому, что хотите после получить что-то взамен или воспользоваться щедростью другого человека. Самые счастливые браки — те, где каждый даёт 100 процентов и получает при этом 100 процентов обратно. Самым важным аспектом любви является умение принимать и прощать — не откладывая в долгий ящик боль и разочарования, но искренне залечивайте «раны» друг друга⁴.

На всю жизнь

Для того, чтобы брак выжил, приоритетом номер один должно быть обязательство: «забывая заднее, простираться вперёд». Древний пророк Осия

является ярким примером настоящей верности, милосердия и посвящения. Пав жертвой супружеской неверности, он по закону не был обязан оставаться в браке с той, которая ему изменила. Однако Осия избрал путь восстановления

этого союза, и делал это не раз и не два, а три раза. На мой взгляд, это настоящее посвящение! Осия понимал, что на семейной жизни, как и на нашей земной жизни в целом, лежит проклятие греха.

В брак вступают

люди, нуждающиеся в исцелении, прощении, принятии и милосердии.

Супружеский союз — это соглашение на всю жизнь, это каждодневное обоюдное созидание. В этом контексте примечательно признание человека, который по всей видимости хорошо понимал это, признание сильного политика, известного своим острым языком и жёсткостью, одного из самых влиятельных людей в истории, премьер-министра Великобритании, Уинстона Черчилля, ответившего на вопрос: «Кем бы вы хотели стать, если бы не стали тем, кто вы есть?» словами: «Если бы я не был тем, кто я есть, я бы с удовольствием стал вторым мужем миссис Черчилль».⁷



«Говорят, браки заключаются на небесах. Однако там же бывают и гром, и молнии» — Клинт Иствуд

Ссылки:

- ¹ Журнал «The Week», октябрьский номер, 28, 2016;
- ² Журнал «The Week», сентябрьский номер, 23, 2016, стр. 12;
- ³ Книга «60 One-Minute Marriage-Builders» Dave & Claudia Arp, Издательство: Wolgemuth & Hyatt Publishers, 1989 г., стр. 39 и 13;
- ⁴ «10 Secrets Happy Couples Share», Connell Cowan & Melvyn Kinder, Ридерс Дайджест, стр. 197-202;
- ⁵ «Ten Tips for a Happier Marriage» Dianne Hales, Ридерс Дайджест, стр. 161-167
- ⁶ Журнал «Psychology Today», «Are You with the Right Mate?» Rebecca Webber, номер: январь/февраль 2012 г., стр. 58-63;
- ⁷ Charles Swindoll, Marriage from Surviving to Thriving, W Publishing Group, 2006;

Распространитель: Отдел управления ресурсами Генеральной Конференции церкви АСД. **Руководитель:** М. Бомфим. **Выпуск подготовлен:** Отделом управления ресурсами Тихоокеанской унионной конференции. **Руководитель:** Г. Боттинг. **Ответственный за выпуск русской версии:** Руководитель Отдела управления ресурсами ЕАД: О. В. Харламов

Отдел управления ресурсами

№2, 2017

Практические идеи, которые помогут вам стать лучшим управителем

ОТНОШЕНИЯ ДЛИННОЮ В ЖИЗНЬ

Гордон Боттинг — консультант по финансовым вопросам, доктор общественного здравоохранения, специалист в области санитарного просвещения

В прошлом году я прочёл пару забавных статей на тему супружеских отношений. Первая — о человеке из Техаса, который якобы инсценировал своё собственное похищение. Это было продумано и исполнено лишь для того, чтобы, не спрашивая всякий раз разрешения у жены, он мог проводить время со своими друзьями. Он был похищен из своего собственного дома двумя его друзьями, которые приехали в масках, выдавая себя за злоумышленников. Под дулом пистолета они схватили и вытащили его из дома прямо на глазах застывшей от ужаса жены¹. Вторая история — о 70-летнем мужчине из штата Канзас, который совершил вооружённое ограбление банка. Он вынес 3000 долларов из банковского хранилища, после чего вернулся в банк, заявив охраннику: «Я — тот грабитель, которого вы ищете». В ходе следствия выяснилось, что ранее в тот же день, поругавшись и поспорив с женой, он изрёк, что ему «лучше быть в тюрьме, чем дома». Его обвинили в ограблении банка... и отпустили. Жаль, в статье ничего не было сказано о том, что было после: вернулся он после всех этих событий домой или нет — не известно².

Это только два примера на тему того, о чём мы все хорошо знаем: супружеские отношения бывают далеко не идеальны. Время от времени они переживают взлёты и падения. Мы все должны помнить о некоторых принципах, которые могут сделать наши супружеские отношения лучше, впрочем, и не только супружеские.

Конфликты нужно решать

Конфликт неизбежен в любых отношениях, включая брак. Некоторые люди полагают, что конфликт сигнализирует об отсутствии любви. На самом деле это означает обратное — ваша любовь очень даже жива. Однако нужно помнить



Управление ресурсами — это образ жизни, который включает в себя наше здоровье, время, таланты, окружающую среду, отношения, духовность и финансы

о том, что супружеский конфликт можно считать решённым только, если: вы «проветрили» вашу точку зрения и услышали вашего супруга. Для этого можно выполнить следующие четыре шага:

1. Определите, в чём состоит суть проблемы (если хотите, напишите на листе бумаги суть конфликта).
2. Определите, кто в этой ситуации нуждается в решении, кому в этой ситуации некомфортно и как другой может в этом помочь?
3. Проработайте вместе как можно больше вариантов решения конфликта (смех над вашими самыми безумными идеями только поможет снять напряжение).
4. Придите ко взаимному согласию, избрав тот план, с которым согласны и вы, и ваша вторая половина и согласно которому вы готовы жить дальше.³

Сосредоточьтесь на позитивном

Как правило, большинство пар, которые постоянно ворчат друг на друга, замечают лишь то, как всё плохо в их отношениях. У одного психолога есть простой совет—она предлагает парам не спешить после ужина выходить из-за стола, чтобы в течение нескольких минут обменяться друг с другом комплиментами. Большинство супругов бывают совершенно поражены тем, сколько замечательных и приятных вещей они могут сказать друг о друге и услышать в ответ.⁴

Помните библейское изречение? «Пусть мысли ваши будут заняты только тем, что истинно и честно, что справедливо и чисто, что достойно любви и восхищения...» —Послание Филиппийцам 4:8 (Современный перевод М.П. Кулакова)

Забывая заднее, простирайтесь вперёд

Для многих пар отстаивание своей позиции до последнего—своего рода ритуал: одни и те же ситуации или обстоятельства повторяются снова и снова словно «заезженная пластинка», одни и те же споры: о деньгах, детях, о тещах, сексе, ответственностях и т.д.

Порой одному из супругов нравится постоянно изображать из себя жертву. Зачем снова и снова наказывать друг друга? Просто скажите, как вы почувствовали себя в неприятной для вас ситуации. Прощайте и перестаньте думать о том, что ваш любящий муж или жена не желают видеть вас счастливыми. Примером этого может служить непрекращающиеся попытки искоренения привычки опаздывать. Вместо того, чтобы обижаться и всякий раз демонстрировать негодование, почему бы не предусмотреть для подобных случаев какое-то полезное для себя занятие? Например, оставьте в машине, где вам часто приходится ждать вашего спутника, книгу или журнал, или пусть в вашем багажнике на всякий случай всегда будет беспроводной пылесос: чистый автомобиль—это ведь хорошо!⁵

С тем ли я человеком?

В любых отношениях вполне естественно в какой-то момент спрашивать себя: а был ли ваш выбор верным? С тем ли вы человеком? Однако, если вы будете позволять себе сомневаться, вы, вероятно, потеряете самого дорогого и близкого человека в жизни. Террас Рил говорит, что нет ничего необычного в прощании с иллюзиями. Он называет это «первым днём вашего настоящего супружества». Настало время взрослеть, перестать тосковать по идеалам и осознать, что вы живёте с несовершенным человеком. Как правило, выясняется неожиданное. Например, у супругов мало общего, и всё то, что в первые несколько месяцев или



даже лет дружбы объединяло и роднило, сильно переоценили! Например, она влюбилась в своего будущего мужа потому, как оба наслаждались китайской едой, круизами и наблюдением за поведением птиц, однако не подозревала о том, что он большой любитель садоводства и долгого чтения на ночь глядя. Зрелая любовь фокусируется на хорошем и принимает на себя ответственность за собственные негативные реакции и эмоции.⁶

Перемены неизбежны

Большинство женатых людей считают, что крепкие отношения не меняются из года в год. Правда в том, что супружеские отношения меняются. К счастью, происходящие перемены только к лучшему. Пары иногда сопротивляются этим переменам, потому что боятся, что перемены разрушат их брак. Относитесь к этому с положительным настроем, скажите переменам «добро пожаловать» и дайте каждому из вас возможность расти! Вы будете удивлены тому, насколько к лучшему изменятся ваши отношения!

«Подтяжка лица»

Если вы женаты или замужем уже не первый год и скука, однообразие, рутинность всё больше входят в ваши отношения,

будьте осторожны! Это—серьёзная угроза вашему семейному союзу. Сделайте «подтяжку лица»! При этом помните, что всегда лучше обращаться от своего имени, например: «Я устал от одного и того же кафе, в котором мы порой встречаемся. Как думаешь, можем ли мы посетить другое?» Выражение «я чувствую» поможет вам избежать обвинительного стиля общения и при этом, поведает о ваших желаниях вашему супругу. Будьте готовы рисковать, творить, и удивляться обновлённым отношениям в браке.³

Давать и получать

Суть зрелой любви—в проявлении незапланированного бескорыстия. Настоящая любовь ежедневно напоминает нам о том, чтобы ставить наши личные потребности и желания на режим ожидания, отвечая нуждам и пожеланиям супруга. Любовь это прежде всего самоотдача. Помните, она должна быть абсолютно бескорыстной; не поступайте так только потому, что ожидаете после получить что-то взамен или воспользоваться щедростью другого человека.

Самые счастливые браки—это те, где каждый даёт 100 процентов и получает при этом 100 процентов обратно. Самым важным аспектом любви является умение принимать и прощать—не отклады-

«Супружество—это соглашение, условия которого ежедневно пересматриваются и утверждаются заново»—Брижит Бардо