

ВІЛЛІ ТА ЕЛЕЙН ОЛІВЕР

НАДІЯ

*для сучасної
сім'ї*



ББК 86.376

Олівер В., Олівер Е.

Олівер В., Олівер Е.

Надія для сучасної сім'ї: Пер з англ. – К.: Джерело життя, 2018. – 144 с.

Автори книги пропонують читачам ще раз переглянути принципи, якими за Божим задумом мають керуватися люди, щоб їхні сім'ї були щасливими. Практичне втілення цих принципів у життя дозволить відчувати істинні радість, любов і мир, які й покликані стати благословенням шлюбу.

Книга розрахована на широке коло читачів.

ВСТУП

Створення міцної та здорової сім'ї – одне з найскладніших завдань, які стоять перед людиною. І хоч іноді ми докладаємо багато зусиль, проте не завжди нам усе вдається. Адже всі ми – люди, а тому недосконалі, і наші людські вади негативно впливають на розвиток взаємин.

Проте надія для сучасних сімей існує. Усе може змінитися на краще. Ми можемо навчитися долати труднощі, наші діти можуть вирости успішними, а стосунки – стати глибшими, якщо ми усвідомимо Божий задум щодо сім'ї.

Успіх у побудові взаємин залежить від бажань, зусиль і прагнень кожної зі сторін. Слід зрозуміти, що не існує швидкого способу залагодження сімейних проблем. Стосунки в родині, де під одним дахом об'єднані три-чотири покоління, завжди відрізнятимуться від тих, де кожна сім'я проживає окремо. Однак основні принципи побудови гармонійних родинних взаємин багато в чому універсальні.

ББК 86.376

© 2018, видавництво «Джерело життя»

Одна з важливих рушійних сил у здоровій сім'ї – якість спілкування. Вона не залежить від того, молода це пара чи вже поважного віку, з дітьми чи без них, повна сім'я чи навіть половинчаста. Це правило стосується всіх без винятку подружжів. Тому ми розглядаємо найпоширеніші проблеми, які трапляються в різних сім'ях у всьому світі.

Від Аддис-Абеби до Аделаїди, від Балі до Буенос-Айреса, від Кейптауна до Чикаго, від найкрихітнішого містечка до величезного мегаполіса – кожна сім'я на будь-якому континенті може освоїти основні навички збагачення та поліпшення взаємин у шлюбі.

У цій книзі міститься багато важливих порад, як побудувати успішні сімейні взаємини. До того ж неважливо, перебуваєте ви в шлюбі, розлучені чи самотні, – ми сподіваємося, що ви знайдете на цих сторінках те, що допоможе вам удосконалити свої стосунки.

У першому розділі ми поговоримо про сім'ю як Божий задум від початку віків, про її важливе призначення та безліч функцій, що вона виконує в нашому житті, передусім забезпечуючи стабільність, якої ми так потребуємо.

У другому розділі проаналізуємо шлюб з позиції, яким його задумав Бог. Наскільки важливо зосереджуватися більше на тому, що ви можете дати, ніж на тому, що можете отримати. Також

розглянемо важливу метафору, яка допоможе збагнути, як розвивати взаємини в шлюбі, щодня «інвестуючи» в нього.

У третьому розділі обговоримо кілька секретів успішного виховання дітей. Сьогодні в цьому питанні виникає більше труднощів і перепон, ніж будь-коли. Діти щодня стикаються з хибними цінностями, які суперечать цінностям їхніх батьків. Ці виклики надходять звідусіль: зі ЗМІ, із соціальних мереж, від кола спілкування та з багатьох інших джерел. Як допомогти дитині сформувати гідний характер? Цей розділ підготує вас до розв'язання таких складних завдань.

Четвертий розділ присвячений важливості розуміння того, що покірність – це чеснота, яка має бути притаманна кожному, хто прагне досягти успіху в стосунках. Якщо ми не керуватимемося принципами, відкритими нам згори, щоб розвивати необхідні риси характеру, які сприяють миру та успіху, то наше життя буде значно нещаснішим, ніж його задумав для нас Бог.

У п'ятому розділі ми поговоримо про те, як чоловік та дружина можуть стати близькими друзями, партнерами та соратниками. У будь-якому шлюбі існує природна тенденція до стану ізоляції, якщо тільки подружжя цілеспрямовано не розвиває тісні взаємини за допомогою Божої сили. Лише ті пари, які близькі емоційно, духовно та інтелектуально, по-справжньому зможуть

підтримати одне одного, коли зіткнуться із зовнішньою проблемою.

У шостому розділі торкнемося важливості шанобливого ставлення. Як грішні люди, ми всі припускаємося помилок. Утім, керуючись у спілкуванні принципами поваги та ввічливості, ви сприятиме створенню духовної близькості та зростанню взаємної довіри.

У сьомому розділі поділимося цінною інформацією про руйнівну природу насильства та жорстокого поводження в сім'ї. Ще раз проаналізуємо первинний Божий намір і досконалий план для наших сімей.

У восьмому розділі наведені наукові дані про те, як запобігти несприятливому розвитку подій у шлюбі, зокрема розлученню. Також торкнемося питання, як зробити свій шлюб запорукою зростання, добробуту та миру. Якщо ви вже одружені або найближчим часом плануєте створити сім'ю, ця інформація вас неодмінно зацікавить.

У дев'ятому розділі ми розглянемо соціальні процеси, які зачіпають самотніх людей. Обговоримо, наскільки важливо мати мир із самим собою та життєвими обставинами в разі, якщо ви ще не створили сім'ї. Реальність така, що багато самотніх людей хоче укласти шлюб і вважає, що тоді їхнє життя буде більш передбачуваним. Чи так це насправді? Чи володіють одружені люди якимись перевагами в сучасному світі? Як

знайти душевний спокій, навіть не перебуваючи в шлюбі?

Зрештою, у післямові ми об'єднаємо ідеї кожного розділу, мов частини мозаїки, яка відкриє нам картину надії, що її бажає подарувати наш Господь кожній родині.

Міцна та здорова сім'я – це дар від Бога. Звичайно, це вимагає зусиль, цілеспрямованості та довіри Всемогутньому. Проте нам завжди потрібно пам'ятати, що Господь обіцяв бути з нами аж до кінця віку (див. Матв. 28:20), дати нам мир (див. Івана 14:27), задовольнити усяку нашу потребу (див. Филп. 4:19). Тож довірмося Йому, незважаючи на труднощі, з якими ми щодня стикаємося у своєму житті, і визнаймо той факт, що для сучасних сімей надія сьогодні ще існує.

СІМ'Я У СВІТЛІ БОЖОГО ЗАДУМУ

«Сім'я» – це прекрасне слово, яке в більшості людей викликає теплі почуття. Це перше, про що ми згадуємо як у хвилини небезпеки, так і в моменти успіху та щастя. Сім'я – це основне, чим пронизані наші думки, коли ми перебуваємо далеко від рідних. У такі часи більшість із нас уявляє, як нарешті обійме коханих і після тривалої розлуки повернеться до рідного домашнього вогнища. Істина полягає в тому, що після Бога сім'я – це найбільш значуща група людей, яка дає нам відчуття безпеки, захищеності та комфорту. І ця істина виникла не випадково.

СІМ'Я – ЦЕ ТЕ ДЖЕРЕ-
ЛО, У ЯКОМУ МИ ЗНА-
ХОДИМО ВНУТРІШНЮ
РУШІЙНУ СИЛУ.

Бог від початку часів задумав, щоб людський рід жив родинами. Сім'я – це група, яка визначає нашу ідентичність, наше ім'я та традиції. Сім'я – це люди, з якими в нас склалися тривалі міцні стосунки та з

якими ми почуваємося найкомфортніше. Сім'я – це те джерело, у якому ми знаходимо внутрішню рушійну силу. Це впливає на наші цілі та прагнення, на те, хто ми є й ким хочемо бути.

Думаючи про сім'ю, ми згадуємо своїх батьків, братів і сестер, дідусів і бабусь, двоюрідних родичів, чоловіка, дружину, дітей. Часом ми вважаємо частиною своєї родини навіть близьких друзів. І на це є певні причини:

- ми разом ходили до Церкви або жили по сусідству;
- ми з одного району, міста чи країни;
- ми належимо до одного роду чи однієї етнічної групи;
- наші сім'ї товаришували;
- у нас є спільні цінності та цілі.

Коли ми думаємо про сім'ю, у нашій пам'яті спливають знайомі обличчя, рідні місця, село, місто, ферма, Церква, школа, кухня, смачна їжа...

Біблія – богонатхненна книга, яка описує, як Господь спілкувався з людьми, як Він створив першу сім'ю, і наголошує, наскільки важливий для Творця цей основний осередок суспільства. Це означає, що й для нас родина має бути не менш важливою.

У книзі Буття зародження сім'ї описано так: «І Бог на Свій образ людину створив, на образ Божий її Він створив, як чоловіка та жінку створив

їх. І поблагословив їх Бог, і сказав Бог до них: „Плодіться й розмножуйтеся, і наповнюйте землю, оволодійте нею“» (Бут. 1:27, 28).

Біблія – богонатхненна книга, яка описує, як Господь спілкувався з людьми, як Він створив першу сім'ю, і наголошує, наскільки важливий для Творця цей основний осередок суспільства.

Незважаючи на досконалий Божий задум про щасливу родину, усі ми знаємо, що далеко не завжди все складається так прекрасно, як має бути. Чоловіки та дружини часто не ладнають одне з одним. Шлюб, який мав би тривати до смерті, часто закінчується розлученням, або ж стосунки навіть не доходять до укладення шлюбу, при цьому народжуються діти, відбувається розрив – і зрештою страждають усі. Батьки та діти нерідко гніваються одне на одного. Перші скаржаться, що їх не шанують, а другі вважають, що їх або надмірно контролюють, або нехтують ними тоді, коли мали би дбати про них.

Такі ситуації часто спантеличують, оскільки те, що, здавалося, мало би принести відчуття щастя, комфорту та безпеки, у багатьох людей подекуди викликає прямо протилежні почуття, зокрема, можливо, й у вас, хто читає ці рядки.

Сьогодні суспільство проголошує, що пересередом необхідно думати про себе й про те, що

я можу із цього отримати, а не про те, що я можу дати іншим. Сім'ї, покинуті на волю таких суджень, більше схильні до депресії, зневіри, розпачу та страждань. Однак навіть перед обличчям розчарування та нещастя ми раді поділитися доброю звісткою: сьогодні все ж є надія для сучасних сімей! Вона полягає в тому, щоб спробувати ще раз поглянути на принципи, якими за Божим задумом повинні керуватися люди, щоб їхні сім'ї були щасливими. І якщо втілити ці принципи на практиці, це дозволить нам відчувати істинні радість, щастя та мир, які й покликані стати благословенням шлюбу.

Як би ви описали свої сімейні стосунки? Чи панують у вашому домі мир та спокій? Чи ваше сімейне життя більше нагадує вуличну бійку, з якої ви прагнете вирватися, сподіваючись якось пережити ще один день? Як ви вважаєте, чи вдається вам зробити свою сім'ю міцнішою та щасливішою? Чи ви щодня відчуваєте себе дедалі розчарованішими, роздратованішими та цілком безпорадними?

Чим зарадити, щоб змінити стосунки на краще: від стану цілковитого виснаження до взаємодії, коли члени сім'ї починають спілкуватися по-справжньому?

Добре, якщо ви ставите собі запитання щоразу, коли виникають труднощі. Істина полягає в тому, що досконалих сімей не існує, бо

не існує ідеальних людей. Тому, говорячи про родину, члени якої згуртовані та насолоджуються спілкуванням одне з одним, ми не маємо на увазі сім'ю без будь-яких проблем. Радше йдеться про спільність людей, у якій простежується порівняно високий рівень задоволення та стабільності. У сім'ї, об'єднаній здоровими узами, чоловік та дружина, батьки та діти цілеспрямовано прагнуть своєчасно розв'язувати конфлікти й докладають усіх зусиль, щоб виявляти терпіння, доброту, розуміння та прощення. Хоч така тактика поведінки дається доволі нелегко, вона того варта, оскільки сприяє становленню щастя, здоров'я та поліпшенню якості життя кожної родини, у якій її втілюють на практиці.

Щоб сім'я могла успішно дотримуватися таких принципів ще багато років, важливо, аби її члени були сповнені рішучості щодня працювати над цим. Кожен має прагнути до конструктивної взаємодії: слухати одне одного, виявляти терпіння та поблажливість. Це вимагає чималих зусиль, оскільки протилежна модель поведінки значно легша, але результат її плачевний.

Існують звички, щодня практикуючи які, ви зможете згодом побудувати міцну та здорову сім'ю, у котрій кожен відчуватиме себе в безпеці, оточений турботою та захистом. Це значно полегшить подолання тих труднощів, з якими неминуче зіткнеться будь-яка сім'я.

Такий тип подружніх взаємин надійніший навіть за найдорожче страхування, коли йдеться про захист сім'ї від непередбачених життєвих обставин.

Фахівці у сфері сімейних стосунків часто говорять, що якість життя в родині залежить від якості спілкування. Намагатися побудувати здорові взаємини без здорового спілкування – це все одно, що робити виноградний сік без винограду. Таке просто неможливо.

Здорове спілкування – це першочергова навичка, необхідна для розвитку почуття сімейної близькості. Що тіснішими стають подружні стосунки, то довірливішим і шанобливішим має бути спілкування.

Стівен Р. Кові, провідний експерт у сфері сімейних взаємин, у своїй книзі «Сім навичок для високо-ефективних сімей»¹ ділиться концепцією «про-активності» як засобу ефективної комунікації. Ця ідея вказує на те, що між стимулом і реакцією, тобто поведінкою людини та вашою реакцією на неї, є певний простір. І в цьому просторі кожен член родини має свободу вибудовувати свою тактику поведінки щодо зовнішнього подразника. Ця реакція лежить в основі сімейного зростання та щастя. Утім, щоб така концепція працювала,

ЗДОРОВЕ СПІЛКУВАННЯ –
ЦЕ ПЕРШОЧЕРГОВА НА-
ВИЧКА, НЕОБХІДНА ДЛЯ
РОЗВИТКУ ПОЧУТТЯ
СІМЕЙНОЇ БЛИЗЬКОСТІ.

потрібно щодня практикувати цю навичку, і тільки тоді ви зможете її опанувати. Отже, у часовому просторі між «зовнішнім подразником» і вашою реакцією мають відбутися такі процеси:

1. Замість негайно відреагувати на те, що каже ваш тато чи мама, донька чи син, чоловік чи дружина, краще зробити паузу й дати собі заспокоїтися.

2. Перш ніж відповідати, потрібно спочатку проаналізувати, що варто говорити, а що – ні.

3. Ви повинні вибрати правильну реакцію у відповідь, аби внести в поточну ситуацію мир, а не протистояння.

Якість вашого сімейного життя багато в чому залежить від розвитку комунікативних навичок. У родині, де спілкуються з любов'ю та повагою, встановлюється такий рівень близькості, якого неможливо досягти там, де розмовляють рідко або недоброзичливо.

Щоб побудувати міцну сім'ю, необхідна цілеспрямованість. Усе, за що ви беретеся, потрібно робити добре. Присвятіть більше часу повноцінному спілкуванню – і ви побачите, як ваша сім'я міцнітиме день у день.

Розділ 2

ШЛЮБ, ЯКИМ ЙОГО ЗАДУМАВ БОГ

Щоб відсвяткувати 30-річчя нашого шлюбу й пережити нові враження, які б зміцнили нашу сім'ю, ми провели п'ять днів на узбережжі океану, насолоджуючись морським повітрям, чистим піском, прозорою водою та товариством одне одного.

Це був чудовий час. Ми відпочивали, читали книги, куштували смачні страви, плавали під водою, на каяках, вправлялися в серфінгу. Та найбільш незабутнім враженням було те, як ми вчилися ходити під вітрилами.

З перших хвилин ми зрозуміли, що це значно складніше, ніж здається на перший погляд. Хоч ходіння під вітрилами вимагає напруження, проте водночас розслабляє й залишає яскраві спогади. Коли ми взялися до справи, стало очевидним, що вкрай важливо діяти злагоджено, як команда, і бути на одному боці човна, щоби плавно ковзати прекрасними водами поблизу Карибських островів.

Бог створив шлюб і сім'ю, щоб забезпечити людину таким необхідним їй товариством, у якому б вона відчула взаємозв'язок із собі подібними. Хоч у цьому процесі не буває без труднощів, винагорода перевершує всі очікування.

У Біблії міститься чимало цінних порад, як зробити так, щоб сімейні стосунки принесли якнайбільше радості. Чим частіше ми досліджуємо Слово Боже (особисто й у сімейному колі), тим більшої гармонії досягаємо з тим, що Бог бажає зробити для наших сімей і для кожного з нас зокрема. Справді, нам, людям, неможливо вберегти кохання від зла та болю. Утім, застосовуючи Слово Боже до наших сімейних стосунків, ми маємо змогу прославляти Господа й отримувати Його благословення. Та це може статися лише тоді, коли ми знаходитимемо час, щоби побути наодинці одне з одним і зростати духовно завдяки силі Творця.

Нам подобається проводити час удвох. Сьогодні, коли ми одружені вже понад 30 років, у нас є безліч улюблених спільних занять і місць для відвідування. Ми дуже вдячні Богові за те, що Він нас одного разу об'єднав, і прагнемо щодня втілювати в життя поради, які знаходимо в Біблії. Один з наших улюблених віршів записаний у Якова 1:19: «Кожна людина нехай буде швидкою до слухання, стримана в словах, повільна на гнів».

Працювати пліч-о-пліч, як у нашому випадку, – приємно, але це також непросте випробування.

Для того щоб наш шлюб і сім'я залишалися привабливими, ми вирішили планувати спільний вільний час і знаходити приводи для невеличких свят. Завершивши роботу над якимось складним проектом, ми влаштовуємо собі короткий відпочинок. Одна з наших улюблених традицій – це вечеря в індійському ресторані. Хоч ми намагаємося дотримуватися здорового способу життя й не переїдати, та все ж вважаємо, що насолода від споживання їжі – це ще одна причина славити Бога й радіти життю. Тож прекрасна вечеря з екзотичних страв – для нас чудова винагорода за завершену роботу. А якщо ми не порушуємо програми щотижневих фізичних вправ, то можемо дозволити собі ще й склянку мангового фрешу.

Наші діти вирости й тепер живуть окремо. Проте щоразу, коли є нагода, ми збираємося гуртом. Чи то граємо в ігри, чи то обідаємо разом, чи то відвідуємо Церкву або музей, ми завжди пам'ятаємо, що ми – сім'я, і дякуємо Богові за Його доброту до нас. Якщо ми розлучаємося на якийсь час, то підтримуємо стосунки, постійно залишаючись на зв'язку. Звичайно, щоб досягти гармонії у взаєминах, потрібно докласти певних зусиль. Та це неабияка інвестиція в міцність та здоров'я родини.

Божий задум щодо шлюбу значно легше втілюється в життя, якщо чоловік і дружина використовують так звану концепцію рахунку в емоційному банку. Знімати кошти з такого рахунку,

як і з будь-якого банківського, можна тільки тоді, коли вони на ньому є. І всі ми знаємо, що відбувається, коли ми витрачаємо більше, ніж поповнюємо. У такому разі, якщо рано чи пізно ми спробуємо виписати чек з такого рахунку, нас поінформують: «Для здійснення операції недостатньо коштів».

Той самий принцип можна застосувати й до родини. Якщо, перебуваючи в шлюбі, ви є споживачем, який тільки бере й при цьому нічого не вкладає в щастя свого партнера, то не чекайте чогось доброго від сімейних стосунків. Виявляючи до свого чоловіка чи дружини любов і турботу, ви тим самим поповнюєте рахунок у його чи її емоційному банку. І що більше емоційних внесків ви зробите впродовж життя, то багатшими будуть ваші стосунки. Протилежне прагнення – отримати більше, ніж віддати, – призводить до «банкрутства» взаємин.

Замість дивитися на свого партнера з позиції того, що ви можете від нього отримати, погляньте на шлюб з перспективи того, що ви можете віддати.

Як справи з вашими внесками в емоційний банк подружжя? Чи добрі ви та терплячі, чи підтримуєте, підбадьорюєте, прощаєте свого чоловіка або дружину, виявляючи при цьому постійність? Чи, можливо, ви цинічні, нетерплячі, критичні, вимогливі, агресивні й тяжкі в спілкуванні?

Незалежно від того, наскільки складні ваші сімейні стосунки, ви можете повністю змінити ситуацію, якщо тільки твердо вирішите поводитися інакше. Замість дивитися на свого партнера з позиції того, що ви можете від нього отримати, погляньте на шлюб з перспективи того, що ви можете віддати. І ви побачите, як зростатиме рахунок в емоційному банку вашого чоловіка чи дружини, і ваші взаємини невдовзі будуть пронизані щирою прихильністю одне до одного.

Ось шість порад, що допоможуть будь-якій подружній парі стабілізувати свої стосунки. Сім'ї, які застосують на практиці хоча б одну із цих рекомендацій, негайно помітять поліпшення ситуації.

1. Припиніть вважати свій шлюб помилкою

Людський мозок налаштований на сприйняття того, що ми йому повідомляємо. Якщо ви постійно повторюватимете, що ваш шлюб – помилка, то невдовзі самі почнете в це вірити. У таких ситуаціях ми пропонуємо людям поставити собі запитання: «У мене щасливий шлюб, який просто час від часу переживає

Будь-який шлюб можна перетворити на досконалий, якщо пара вірить у цю можливість і готова працювати заради неї.

складні періоди, чи мій шлюб нещасливий і в ньому лише іноді трапляються світлі смуги?» Тут виникає аналогія з відомим висловом: «Склянка наполовину повна чи наполовину порожня?» Пари, у яких партнери готові побачити позитивне одне в одному, зможуть легше залагоджувати конфлікти й будуть задоволені у своєму шлюбі. Тому кажіть собі, що у вас прекрасна сім'я, і ви разом зі своїм чоловіком чи дружиною почнете вірити в це.

Істина полягає в тому, що будь-який шлюб можна перетворити на досконалий, якщо пара вірить у цю можливість і готова працювати заради неї. Слово Боже справедливо стверджує: «Щодо „якщо можеш“, то все можливе віруючому!» (Марка 9:23).

2. Моліться про свій шлюб

Сім'ю створив Творець. І вважати Його центром свого шлюбу не лише мудро та логічно, а й життєво важливо. Ми маємо на увазі не просто на словах визнавати цей факт, а встановити та підтримувати живі стосунки з Богом – як на особистому рівні кожного з подружжя, так і пари в цілому. Попросіть Господа зцілити ваш шлюб і чекайте дива. Бог – це Той, «Хто силою, яка діє в нас, може зробити значно більше всього, що ми просимо або думаємо» (Ефес. 3:20).

Ми часто ставимо подружнім парам запитання: якби вони бачили на власні очі, що Бог присутній під час їхньої розмови, чи стали б вони справді промовляти те, що часом говорять одне одному? Чи бажали б вони виглядати перед Божим обличчям добрішими, терплячими, люблячими та готовими прощати? А якщо взяти до уваги, що ви щодня просите Бога пробачити вам гріхи й дати благодать та милість, то як ви самі можете інакше поводитися зі своїм чоловіком? Бог обіцяє, що коли ми покійно шукаємо Його й молимося, то Він вислухає нас, простить і вилікує наше розбите серце (див. 2 Хронік 7:14).

СІМ'Ю СТВОРИВ ТВОРЕЦЬ. І ВВАЖАТИ ЙОГО ЦЕНТРОМ СВОГО ШЛЮБУ НЕ ЛИШЕ МУДРО ТА ЛОГІЧНО, А Й ЖИТТЄВО ВАЖЛИВО.

3. Розвивайте ефективні навички спілкування й застосовуйте їх на практиці

Ця порада може здатися очевидною й цілком природною. Однак істина полягає в тому, що ці навички не є вродженими чи легко набутими. Хоч ми всі від народження вчимося говорити, більшість із нас засвоїла неправильні методи комунікації. Навички спілкування та манери поведінки – добрі й погані – ми беремо з батьківської сім'ї

й переносимо їх у власний шлюб. Та слід пам'ятати: те, що добре працювало в нашій рідній домівці або в спілкуванні з друзями, може не спрацювати в шлюбі з чоловіком чи дружиною. Кожен має бути готовим змінити стиль своєї поведінки та прийомів спілкування так, щоб це збагатило стосунки. Більшість незгод у шлюбі викликана тим, що кожен з подружжя говорить тільки про себе й ніхто не хоче зупинитися, щоб зрозуміти потреби, бажання та переживання іншого.

Багато проблем у шлюбі насправді не є проблемами. Чимало питань цілком можна вирішити, знайшовши час вислухати одне одного та обопільно прагнучи дійти порозуміння. Ми знову повертаємося до мудрої думки, висловленої в Посланні Якова 1:19, що нам необхідно розвивати вміння бути швидкими на слухання, стриманими в словах і повільними на гнів.

4. Вивчіть звички свого чоловіка чи дружини

До укладання шлюбу люди щосили намагаються показати себе з найкращого боку, бути ідеальним хлопцем чи ідеальною дівчиною. Вони відходять від своєї звичайної моделі поведінки, прагнучи дізнатися, що подобається іншому, та обдарувати його виконанням заповітних бажань. Однак після шлюбної церемонії та медового місяця чимало пар вважає, що більше немає

потреби робити щось особливе одне для одного. Звичайно, така зміна змушує вашого чоловіка чи дружину відчувати, що його добре ставлення сприймається як щось самоочевидне. Саме в таких випадках люди говорять, що уклали шлюб не з тією людиною. Річ не в тім, що це не та людина. Імовірніше, кожен з них просто перестав бути тим, з ким його партнер колись прагнув створити сім'ю. Що ще гірше, люди починають умисно дратувати одне одного, свідомо роблячи те, що, як їм відомо, не любить дружина чи чоловік.

Якби подружні пари скористалися «золотим правилом», згаданим у Матв. 7:12: «Отже, все, що тільки бажаєте, щоби чинили вам люди, те чиніть їм і ви», – то вони побачили б, як у геометричній прогресії розквітає їхній шлюб і поліпшуються взаємини.

5. Навчіться прощати

У шлюбі – найближчих взаєминах – усі пари час від часу відчують біль². А отже, їм потрібно навчитися прощати одне одного. Іноді один з подружжя завдає страждань іншому ненавмисне. Однак часом люди ранять одне одного, промовляючи образливі слова й роблячи огидні вчинки, лише тому, що самі відчують біль, який провокує їх на реакцію у відповідь. Деякі рани можна

легко проігнорувати, інші – пробачити значно складніше, але є й такі, що надовго залишають глибокий слід.

ПРОБАЧИТИ ТОГО, ХТО
ЗАВДАВ ВАМ БОЛЮ, –
ЦЕ НАЙВАЖЧА ЧАСТИНА
ВТІЛЕННЯ ПРИНЦИПУ
ЛЮБОВІ, ОДНАК
НЕМОЖЛИВО ЛЮБИТИ
ПО-СПРАВЖНЬОМУ,
НЕ ПРОЩАЮЧИ.

Пробачити того, хто завдав вам болю, – це найважча частина втілення принципу любові, однак неможливо любити по-справжньому, не прощаючи. Пробачити – не означає втратити почуття власної гідності, звільнити винуватця від відповідальності або вимагати про все забути. Проте це перший крок до зцілення від болю. Саме прощення

звільняє людину від прагнення покарати кривдника й спонукає відновити зруйновані стосунки. З допомогою Божої сили ви можете розраховувати на здатність подарувати прощення своєму чоловікові чи дружині. У Римл. 5:8 сказано: «Але Бог виявляє Свою любов до нас тим, що Христос за нас помер, коли ми були ще грішниками».

6. Розвивайте почуття гумору

Твердження «Сміх – найкращі ліки» досі залишається актуальним. Насправді дослідження в галузі медицини доводять, що сміх позитивно впливає на нашу фізіологію та нервову систему:

допомагає знизити рівень стресу, стимулює імунну систему, знижує артеріальний тиск, зміцнює подружні зв'язки та допомагає зберегти новизну взаємин. Ми радимо подружнім парам знаходити якомога більше приводів для сміху й припинити дратуватися через дрібниці. Знову підкреслимо, що більшість проблем, з якими стикаються одружені люди, пов'язана з їхніми індивідуальними особливостями. Проте вони можуть навчитися сміятися з непорозумінь. У Біблії про це сказано так: «Серце радісне добре лікує, а пригноблений дух сушить кістки» (Прип. 17:22).

Висновок

Шлюб одночасно дивовижний, прекрасний і складний. Дивовижний і прекрасний, бо створений Богом для нас, щоб ми відображали Його образ. Складний, бо в ньому поєднуються дві недосконалі, неідеальні, егоїстичні людини, які виявляються ще недосконалішими й егоїстичнішими, коли стають чоловіком і дружиною. Подружнім парам слід протидіяти цій реальності й працювати спільно, як членам однієї команди. Разом ми повинні перемогти ворога, який намагається зруйнувати нашу єдність одне з одним і з Богом.

Розділ 3

УСПІШНЕ ВИХОВАННЯ

Виховання дітей сьогодні є серйознішою проблемою, ніж будь-коли. Питання формування характеру дитини стає дедалі актуальнішим, адже сучасні діти щодня стикаються із цінностями, які суперечать принципам їхніх батьків. Підлітки зазнають інформаційних атак з боку однолітків, ЗМІ, інтернет-ресурсів, а також інших дорослих. Цей потік найрізноманітнішої інформації збиває дітей з пантелику, роблячи їх нечутливими до багатьох соціальних пороків, як-от: насильства, аморальності, жорстокого поводження та дискримінації.

Статистика щодо вбивств серед підлітків, цькування та стрілянини в школі, самогубств, зловживання наркотиками та алкогольними напоями відображає значні зміни в розумінні того, яким має бути дитинство. Тож сьогодні дітям набагато складніше отримати базові уроки самоорганізації, здорової самооцінки та співчуття до інших. Сучасні підлітки мають більшу схильність до депресії, тривожності та імпульсивної

поведінки. Водночас їхні батьки відчують посилення тиску економічних чинників, що змушує їх дедалі більше часу присвячувати роботі й дедалі менше – спілкуванню з дітьми.

Незважаючи на всі ці проблеми, батьки й далі залишаються найкращим захистом для своїх дітей від ризикованої поведінки: дошлюбного сексу, вживання наркотиків та алкоголю, булімії чи анорексії. Батьки, які щодня активно працюють над вихованням своїх дітей, у підсумку отримають винагороду, побачивши, що їхні нащадки вирости здоровими та відповідальними людьми. Хоч виховання не є точною наукою й тут неможливо дати жодних гарантій, батьки, які багато часу присвячують спілкуванню з дітьми, з більшою ймовірністю зможуть вплинути на них і підготувати їх до дорослого життя.

Бувають періоди, коли виховувати дітей, здається, не так і складно, особливо як змінюєш їм підгузки, укладаєш спати й прибираєш за ними іграшки. Однак бути батьками – одне з найважливіших і найважчих завдань, що стоять перед людиною. Поміркуйте про значення виховання дитини, яка не просто буде слухняною, але й стане зрілою особистістю, матиме здорове почуття власної гідності, вмітиме керувати своїми емоціями й будуватиме здорові стосунки з людьми. Виховання дітей має першочергове значення.

Звісно, не існує досконалих батьків. Проте завдяки Божій благодаті наші діти можуть стати прекрасними дорослими, попри те що їхні батьки були недосконалі. Відповідно, нам також не слід очікувати досконалості від своїх дітей. Далі ми поділимося деякими порадами щодо того, як мамам і татам успішно впоратися з вихованням дітей.

Ми вже зауважили той факт, що, незважаючи на відсутність гарантій у вихованні, батьки можуть докладати зусиль, щоб краще виховати своїх дітей. І оскільки це – першочергове завдання батьків, їм важливо усвідомлювати, які їхні власні цінності та як їх прищепити дітям.

Загалом, цінності – це важливі переконання, які поділяють люди однієї культури або члени однієї сім'ї в питаннях, що добре, а що погано. Цінності впливають на поведінку людини, слугують керівними принципами в усіх життєвих ситуаціях. Серед головних моральних цінностей – чесність, порядність, повага та відповідальність за інших.

ХАРАКТЕР – ЦЕ НЕ ТЕ,
ЩО МИ ГОВОРИМО,
А ТЕ, КИМ МИ Є,
ЦЕ СПОСІБ, ЗА
ДОПОМОГОЮ ЯКОГО
НАШІ ЦІННОСТІ
ВИЯВЛЯЮТЬСЯ.

Утім, характер – це не те, що ми говоримо, а те, ким ми є, це спосіб, за допомогою якого наші цінності виявляються. Це методи, які допомагають нам втілювати в життя свої принципи. Тож якщо ви говорите дитині, що чесність є важливою цінністю у вашій родині, але при

цьому просите її відповісти на телефонний дзвінок, нібито вас немає вдома, то ваша дитина затямить, що чесність – це не так і важливо. Характер виявляється в поведінці. Пам'ятайте, що цінності (наші переконання) – більш філософське поняття, тоді як характер переважно пов'язаний з діями.

Шляхетному характеру притаманні вищезгадані фундаментальні цінності: чесність, повага, доброта, співчуття та відповідальність. Коли ці чесноти є частиною характеру людини, можна очікувати, що вона постійно виявлятиме їх у своїй поведінці. Якщо ж вони вже стали частиною характеру дитини, то, імовірно, не змінюватимуться, коли вона взаємодіятиме з різними людьми в різних ситуаціях.

Та оскільки ніхто не досконалий, можуть траплятися випадки, коли ваша дитина не виявить цих рис характеру. Однак що частіше підкріплюються бажані цінності, то швидше вони стають частиною її єства. Отож батьки повинні прагнути до того, щоб жити тими самими цінностями, які вони хочуть бачити в характері своїх дітей. Дехто сказав: «Ваша дитина може не робити того, що ви говорите, але вона з більшою ймовірністю робитиме те, що ви робите».

Вислів «емоційний інтелект» є одним з найпопулярніших

Батьки повинні
прагнути до того,
щоб жити тими са-
мими цінностями,
які вони хочуть
бачити в характері
своїх дітей.

термінів нашого тисячоліття. Насправді психологи виявили, що емоційний інтелект (EI) є надійнішою основою для прогнозу успіху в житті людини, ніж просто коефіцієнт інтелекту. Доведено, що EI зміцнює шанси на успіх в усіх сферах життя – роботі, кар'єрі, стосунках. То що ж таке емоційний інтелект? Це здатність контролювати свої емоції, усвідомлювати їх і вміти опановувати за будь-яких стресових ситуацій.

Д-р Джон Готтман, один із провідних психологів у сфері шлюбу та сім'ї, вважає, що батьки повинні активніше цікавитися переживаннями та почуттями своїх дітей. Вони мають стати наставниками з розвитку емоційного інтелекту своєї дитини. Татам і мамам потрібно використовувати весь свій емоційний спектр, щоб дати дітям важливі життєві уроки та побудувати з ними близькі стосунки. Д-р Готтман стверджує, що таке емоційне тренування не означає, нібито батькам слід забути про дисципліну, але допоможе їм успішніше взаємодіяти на рівні «батьки – дитина».³

Ось кілька порад, як стати наставниками своїм дітям:

1. Спробуйте зрозуміти емоції дитини. Це чудова можливість встановити тісніші стосунки з нею.

2. Навчіться чути свою дитину. Батьки повинні вміти вислуховувати своїх дітей і розуміти їхні проблеми. Ваше ставлення до них вкрай важливе для формування їхнього емоційного інтелекту й становлення як особистостей. Стежте, щоб у ваших словах не звучали осуд, критика чи звинувачення.

3. Допоможіть своїм дітям знайти пояснення емоціям, які вони відчують. Іноді ваша дитина може кричати, битися або тупотіти ногами, і ви зазвичай розцінюєте це як гнів. Однак здебільшого такі напади – лише прояви того, що переживає ваша дитина в душі насправді. Замість сердитися на неї, запитайте, що вона відчуває. Підведіть її до відповіді, використовуючи навідні запитання: «Тобі сумно?», «Ти засмучений?», «Ти збентежений?», «Тобі соромно?»

4. Визначте разом з дитиною межі проблеми. Дітям життєво важливо навчитися цього в ранньому віці. Вони орієнтуватимуться на це керівництво як у дитинстві, так і в юності. Діти змалку прагнуть до незалежності, проте батьки, які дають незалежність без обмежень, не сприяють її розвитку, а радше створюють для неї атмосферу хаосу та невпевненості. З іншого боку, тато чи мама, які надмірно контролюють дитину й не дозволяють їй виявляти деяку незалежність, теж заважають її розвитку. Необхідно поважати дітей,

визнавати цінність їхніх поглядів і залишати їм право вибору.

Знати характер, моральні цінності та емоційний інтелект своєї дитини – це добре, але як бать-

ки можуть допомогти дітям перейти від слів до діла, перетворивши такі чесноти, як щедрість, доброта, турбота, чутливість, прощення та співчуття, у дієслова? Діти не можуть розвинути емоційний інтелект або гідний характер шляхом запам'ятовування правил і положень.

Необхідно поважати дітей, визнавати цінність їхніх поглядів і залишати їм право вибору.

Список добрих рис і чеснот забудеться так само швидко, як і запам'ятався. Однак якщо діти застосовують почуте на практиці, то ці абстрактні поняття стають частиною їх самих. Ідея «бути хорошими» набуває цінності в їхніх очах.

Щоб досягти успіхів у вихованні дітей, батьки мають знати деякі прості істини й застосовувати їх у взаєминах з дитиною. Як батьки, ви повинні передусім розуміти, що в основі моралі лежить повага до себе, до інших і до Творця Всесвіту. Як батьки, ви повинні поважати своїх дітей та очікувати з їхнього боку взаємної поваги. Якщо ви плануєте виховати відповідальних людей, які керуються у своєму житті високими моральними принципами й прагнуть до гідної мети, ви вже сьогодні

повинні ставитися до них як до повноправних особистостей.

Слід пам'ятати, що вчинки говорять гучніше за слова. Діти помічають і копіюють усе, що роблять їхні батьки. Вони запам'ятовують кожну дію й згодом наслідують їхній спосіб життя. Власний приклад часом є найкращим учителем. Утім, зауважте, що ваша зразкова поведінка не передбачає бездоганної досконалості. Вона лише дозволяє дітям побачити вашу відданість моральним християнським ідеалам, а в разі припущення помилок – вміння визнавати їх і гідно залагоджувати ситуацію. Покажіть дитині, як ви шкодуєте, коли зробили щось не так, і розкажіть про ту нелегку боротьбу, яку доводиться вести, приймаючи рішення жити так, як ви вірите. Якщо ви – християнин, то вкрай важливо засвідчити дітям, як жив Христос на цій землі та як маємо жити ми, наслідуючи Його приклад.

Батьки мають говорити про свої цінності та втілювати їх у життя. Як каже давній крилатий вислів: «Ми повинні не тільки проповідувати те, що робимо, але й робити те, про що проповідуємо». Дітям потрібні як наші слова, так і наші вчинки. Щоб досягти максимального ефекту, необхідно не лише прищеплювати їм самі цінності, а й показати причини та принципи, які стоять за ними. Батьки мають скеровувати, повчати, слухати й давати поради.

Зробіть любов основою, на якій будуються ваші стосунки з дитиною. У Новому Завіті є вислів: «Бог є любов» (1 Івана 4:16). Показати дітям Божу любов ми можемо лише своїм ставленням до них. Вони мають бути впевнені в тій безумовній любові, яку виявляє до нас Бог, любові, котра нічого не вимагає натомість. Саме така любов допоможе нашим дітям розвинути позитивне уявлення про себе, почуття значущості, внутрішню силу. Ця любов активна, а не пасивна.

Дітям необхідно знати, що їх чують, що вони важливі для своїх батьків, що ті виявляють щире уважність до їхніх слів. Саме так діти відчують, що їх люблять.

У вихованні дітей батьківська любов виявляється через увагу, присвячений час, підтримку, тісний зв'язок і самопожертву. Ця справжня активна любов прив'язує вас до дитини. Вона навчає її любити себе й інших. Діти або дорослі, які не відчують, що їх люблять, мають великі труднощі із самоповагою та, як наслідок, не можуть любити інших. Дітям необхідно знати, що їх чують, що вони важливі для своїх батьків, що ті виявляють щире уважність до їхніх слів. Саме так діти відчують, що їх люблять.

У вихованні дітей немає «кнопок швидкого набору», як би цього не хотілося заклопотаним батькам. Якість присвяченого дитині часу ніколи не

компенсує його мінімальної кількості. Члени здорової та міцної сім'ї планують свій час так, щоб мати змогу разом пообідати, попрацювати й пограти, якими б заклопотаними чи завантаженими вони не були. Істина проста: виховання дітей вимагає часу.

Батьки повинні розвивати у своїх дітях правильну позицію «я можу це зробити», заохочуючи їх завжди пробувати щось нове. Радійте їхнім успіхам і ставтеся до невдач просто як до уроків, які свідчать про те, що та чи інша тактика не працює. Дитина, яка чує значно більше похвали та заохочень, ніж критики та звинувачень, виросте з позитивним сприйняттям самої себе. Підтримуючи своїх дітей, ви допомагаєте їм сприймати себе як здібних і компетентних особистостей, які відстоюватимуть те, що правильно, і не прагнутимуть будь-якою ціною отримати схвалення інших. Ті діти, які відчують підтримку батьків, менш схильні підпадати під негативний вплив однолітків.

Будьте певні, любов і дисципліна йдуть пліч-о-пліч. Ці два чинники є найвагомішими показниками виховання, за якого діти найчастіше успадковують моральні цінності своїх батьків і вміють налагоджувати теплі, позитивні стосунки з іншими. Зрештою, дітям найнеобхідніше знати, що не існує нічого, що могло б позбавити їх батьківської любові.

Коли батьки закладають у життя своїх дітей фундамент для позитивного та здорового розвитку, тоді в дітей є шанс стати такими, якими їх хоче бачити Бог. Ваша дитина зможе приймати правильні рішення в непростих ситуаціях і не стане сліпо слухатися чужої думки. Діти, виховані в правильному ключі, не тільки усвідомлюють, що сильний характер у поєднанні з емоційним інтелектом приносить користь їм особисто, але й стануть корисними для сім'ї, церкви та суспільства. Таке розуміння приходить завдяки тому, що їм з дитинства батьки прищепили необхідні навички та погляди, які стали тим матеріалом, з якого й будується щасливе життя.

Розділ 4

СКЕЛЯ ЧИ ПІСОК?

Під час нашої недавньої подорожі до Кот-д'Івуару, де відбувалася зустріч лідерів Західно-Центрального Африканського відділення Церкви, наш рейс із Парижа до Абіджана відклали на кілька годин. Оскільки спочатку ми мали прилетіти о першій годині ночі, ця затримка означала, що водій, який зустрічатиме нас в аеропорту, проведе цілу ніч і ранок без сну.

Становище ускладнювалося ще й тим, що під час нашої пересадки в Уагадугу, столиці Буркіна-Фасо, виникла непередбачена проблема: один з пасажирів, який сів на літак у Парижі, кудись зник. Ця обставина викликала тривогу серед екіпажу й ще більше затримала наше прибуття до Абіджана. Ми вже почали бентежитися, чи буде водій (якого ми навіть не знали й ніколи не бачили) чекати нас в аеропорту рано-вранці, коли ми нарешті прибудемо на місце.

На щастя, у цієї історії щасливий кінець. І все завдяки тому, що хтось свого часу прищепив важливі цінності нашому водієві Чарльзу. Його

чесність, порядність, відповідальність і дивовижна трудова етика виявилися того дня уповні.

Доброчесний Чарльз, мов нічого й не було, спокійно чекав нас в аеропорту й, незважаючи на тривалу затримку, чемно доправив нас до місця призначення цілими й неушкодженими. Ми не сумнівалися, що характер Чарльза був сформований на міцній основі, яку колись заклали його батьки та вихователі, і цієї відданої прихильності до правил його навчили ще в дитинстві.

У Нагірній проповіді Ісус виголосив такі слова: «Отже, кожний, хто слухає ці Мої слова та виконує їх, буде подібний до чоловіка розумного, що збудував свій дім на скелі; і лив дощ, і ринули ріки, і здійнялися вітри, й обрушилися на той дім, та він не впав, бо був заснований на скелі. А кожний, хто слухає ці Мої слова, та не виконує їх, буде подібний до чоловіка нерозумного, що збудував свій дім на піску; і лив дощ, і ринули ріки, і знялися вітри, й обрушилися на той дім, і він упав; і великим було падіння його» (Матв. 7:24-27). Цими словами завершується промова Ісуса про те, чого Він очікує від Своїх послідовників, які прийняли рішення жити благочестивим життям, заснованим на вічних цінностях.

Істина полягає в тому, що така небезпека існує й сьогодні. Багато людей вважають себе доброчесними християнами лише тому, що поділяють певні релігійні переконання. Проте вони не

поспішають втілювати в життя цінності, викладені в ученні Ісуса. І оскільки вони насправді не дотримуються цих фундаментальних принципів, то й не мають сили та благодаті, які дає Бог у відповідь на готовність людини чинити згідно з Його настановами.

Цікаво, що сімейне та християнське життя в певному сенсі не так і відрізняються одне від одного. Знати, чого очікує Бог, і виконувати Його вимоги – це різні поняття.

У Нагірній проповіді Христос також порушує тему священства шлюбу: «Ви чули, що було сказано: Не чини перелюбу. А Я кажу вам, що кожний, хто погляне на жінку, щоб пожадати її, той уже вчинив перелюб з нею у своєму серці» (Матв. 5:27, 28). У вірші 32 Ісус пояснює значення цього уривка: «А Я кажу вам, що кожний, хто розлучається зі своєю дружиною, – за винятком подружньої зради, – той штовхає її на перелюб; і хто одружується з розлученою, той чинить перелюб».

Вважаючи любов основою будь-якого здорового шлюбу, апостол Павло, натхнений згори, заявляє в 1 Кор. 13:1-8: «Коли я говорю людськими й ангельськими мовами, але любові не маю, то став я дзвінкою міддю або гучним кимвалом. І коли маю пророцтво, осягнув усі таємниці й повноту знання, коли маю повноту віри, так що гори переставляю, але любові не маю, – то я ніщо. І коли я роздам усе своє майно, коли віддам своє тіло на

спалення, але любові не маю, то жодної користі не матиму. Любов довго терпить, любов милосердна, не заздрить, любов не величається, не гордиться, не поводить ся непристойно, не шукає свого власного, не спалахує гнівом, не задумує лихого, не радіє з несправедливості, а радіє з істини; все переносить, усьому довіряє, завжди надіється, усе перетерпить. Любов ніколи не минає...»

Сьогодні багато хто забуває про те, що шлюб заснував Бог ще на початку людської історії як союз першочергової важливості, проголосивши: «Не добре, щоб бути чоловіку самотнім. Створю йому поміч, подібну до нього» (Бут. 2:18). У цьому самому розділі трохи нижче ми читаємо: «Поки не тому чоловік свого батька та матір свою, та й пристане до жінки своєї, – і стануть вони одним тілом» (Бут. 2:24).

І щоб ні в кого не виникало спокуси стверджувати, що це суто старозавітне поняття, яке сьогодні нас не стосується, у Новому Завіті цей текст повторюється ще тричі: у Матв. 19:5, Марка 10:7, 8 та в Ефес. 5:31. Цей факт пояснює Божий задум щодо шлюбу як найтісніших, найближчих взаємин, у яких можуть перебувати чоловік і жінка.

Ці уривки зі Святого Письма наповнені незмінними вимогами. Примітно, що чоловік і дружина всюди згадуються в однині, а не в множині. Тож, згідно з біблійною заповіддю, шлюб був задуманий як союз між одним чоловіком і однією

жінкою. Апостол Павло це підтверджує: «Але щоб уникнути розпусти, нехай кожний чоловік має свою дружину і кожна жінка хай має свого чоловіка» (1 Кор. 7:2). Усі ідеї, що йдуть урозріз із цим повелінням, за своїм походженням є людськими теоріями й не підтримують моделі, встановленої Богом в Едемі. І звісно, складно не помітити, що за Божим наміром шлюб мав бути вічним.

Безперечно, Господь створив сім'ю як благословення й радість для людей. Єднання, про яке згадується в книзі Бут. 2:24, було задумане на протизагуг самотності, яку людина відчула спочатку (див. Бут. 2:18, 20). Це єднання мало бути досконалим. Проте все, що створене нам на добро, зло прагне знищити. Це зло походить від сатани і цілком успішно існує й сьогодні, руйнуючи життя безлічі чоловіків та жінок, які повністю забули про Божественне призначення шлюбу.

Розмірковуючи про тверді принципи моралі та доброчестя, відображені в мудрості біблійних книг, зважте: ви будете свій шлюб на скелі чи на піску? Якщо ви тільки говорите красиві слова, але не прямуєте шляхом істини, то просто обманюєте самих себе та втрачаєте радість,

Якщо ви тільки говорите красиві слова, але не прямуєте шляхом істини, то просто обманюєте самих себе та втрачаєте радість, мир і благословення, які могли б мати в шлюбі за задумом Божим.

мир і благословення, які могли б мати в шлюбі за задумом Божим.

Усі ми схильні забувати, що задум Божий досконалий і призначений для нашого ж щастя. Однак дуже важливо, щоб ми сьогодні прийняли рішення звертатися до Творця, вчитися від Нього й отримувати силу згори, щоб виконати Його план щодо нашого життя. Оскільки будь-яка криза в сімейному житті – це духовна криза, то її можна подолати за допомогою Божої сили. Утілюючи в життя дані Богом повеління, ви будете свій шлюб на твердій основі, а не на піску. Кожна криза в сімейних стосунках – це стимул до духовного зростання, тож сьогодні у вас є чудова можливість зростати.

Хочете створити прекрасну сім'ю? Важливо, щоб ваші подружні взаємини будувалися на довірчому спілкуванні. У шлюбі ми часто стикаємося з проблемами через свої звички, сформовані ще в батьківських сім'ях. Ми самі собі даємо «моральну індульгенцію», заявляючи: «Я такий, який є. Любіть мене або прощайте. Я хороша людина: годую безхатченків, беру участь у багатьох благодійних акціях...»

Повернімося до вчення, викладеного в Нагірній проповіді Христа: «Отже, кожний, хто слухає ці Мої слова та виконує їх, буде подібний до чоловіка розумного, що збудував свій дім на скелі» (Матв. 7:24). Якщо ваші сімейні стосунки

складаються не дуже вдало, що, на вашу думку, ви можете змінити у своїй поведінці, щоб стати благословенням для свого чоловіка чи дружини та всієї родини? Якщо ви вважаєте, що змінитися дуже складно, пам'ятайте: з Богом можливо все, і Він допоможе вам, якщо ви цього забажаєте.

Зводити свій шлюб на скелі – означає втілювати в життя моральне вчення Ісуса Христа, намагаючись не будувати сімейні стосунки на піску власної думки або тих порад, які пропонує вільна мораль нашого часу.

ЗВОДИТИ СВІЙ ШЛЮБ НА СКЕЛІ – ОЗНАЧАЄ ВТІЛЮВАТИ В ЖИТТЯ МОРАЛЬНЕ ВЧЕННЯ ІСУСА ХРИСТА, НАМАГАЮЧИСЬ НЕ БУДУВАТИ СІМЕЙНІ СТОСУНКИ НА ПІСКУ ВЛАСНОЇ ДУМКИ АБО ТИХ ПОРАД, ЯКІ ПРОПОНУЄ ВІЛЬНА МОРАЛЬ НАШОГО ЧАСУ.

Розділ 5

СТАЮЧИ БЛИЗЬКИМИ ПАРТНЕРАМИ

Кілька років тому нам трапився вислів, який належить перу невідомого автора: «Укласти шлюб – легко. Зберегти шлюб – складніше. Уміння залишатися щасливими в шлюбі все життя – це високе мистецтво».

Не потрібно бути генієм, щоб визнати істинність цього твердження. Якщо ви уважно поглянете на людей довкола, з якими ви спілкуєтеся щодня, то зрозумієте, наскільки справедлива ця цитата.

Навіть якщо ви в шлюбі лише кілька місяців, то напевно вже переконалися, що бути одруженими, не кажучи про те, щоб мати щастя в сім'ї, – це складно й вимагає зусиль. Як же розвинути й підтримувати близькі стосунки із чоловіком чи дружиною та як стати справді близькими партнерами?

Близькі стосунки – це, ймовірно, не те, про що ви зараз подумали. Близькість, про яку ми

говоримо, – це не просто фізична близькість, а й емоційна, матеріальна, духовна та інтелектуальна, їх необхідно розвивати кожній подружній парі. Хоч інтимна складова також дуже важлива в шлюбі, проте якщо подружжя не відчуває близькості, про яку ми говоримо в цьому розділі, воно може так ніколи по-справжньому й не пережити істинного єднання, необхідного, щоб пройти довгу дистанцію сімейного життя.

Словник подає таке визначення поняття близькості в шлюбі: «Це узи любові, у яких переплітається взаємна турбота, відповідальність, довіра, щирість у прояві почуттів, а також обмін інформацією про важливі події без жодних таємниць».⁴

Якщо ж говорити про значення слова «партнери», то це люди, пов'язані якоюсь спільною справою, схожістю інтересів чи дружбою. Інше значення цього поняття – учасники союзу, затвердженого офіційною угодою, наприклад, підприємницької діяльності, ліги, шлюбу тощо.

У цьому розділі ми говоримо про те, як досягти істинного єднання в близьких стосунках зі своїм чоловіком чи дружиною. Одружені люди, які є партнерами, дуже близькі емоційно, матеріально, духовно та інтелектуально, схильні підтримувати одне одного, стикаючись із проблемами ззовні.

Еллен Уайт, християнська письменниця XIX ст. – початку XX ст., стверджувала: «З якою б

обережністю й мудрістю не укладався шлюб, рідко можна зустріти пару, котра була б єдина у всьому навіть відразу після завершення шлюбної церемонії. Справжній союз двох людей, з'єднаних шлюбом, утворюється впродовж усіх наступних років».⁵

Істина про шлюб містить і сумний аспект: незалежно від того, як довго двоє людей знають одне одного до укладання шлюбу або наскільки сумісними вони б не здавалися, з плином часу в подружніх взаєминах природним чином з'являється відчуженість та розділення, оскільки всі ми грішні й за своєю природою егоїстичні.

Добра звістка в тому, що чоловік і дружина можуть стати справді близькими партнерами. Наші шлюби можуть процвітати. У нас є вибір: жити за хибними принципами, що зрештою призведе до презирства, невдоволення та розбрату, або прагнути до щасливого шлюбу.

Найкращий вибір, який ми можемо зробити, щоб стати близькими партнерами, – це щодня цілеспрямовано розвивати стосунки з допомогою Божої сили. Оскільки шлюб був (і залишається) задумом Творця, призначеним стати благословенням для нас, наших сімей, дітей і всіх довкола, нам потрібно довіритися Йому: Він дасть нам бажання та сили виявляти незмінну доброту й терпіння, наслідком чого буде щасливий шлюб.

Зрештою, у Новому Завіті сказано: «Для людей це неможливо, а для Бога все можливе» (Матв.

19:26). Тож ми повинні навчитися довіряти Богові, щоб Він міг перетворити наш шлюб у ту досконалу модель, яку Він задумав від початку.

Досліджуючи біблійне визначення близькості – тієї, про яку ми говоримо, – зустрічаємо такий текст: «І були вони нагі обоє, Адам та жінка його, і вони не соромились» (Бут. 2:25). Ця нагота була значно більшою, ніж фізична, це емоційна, матеріальна, духовна та інтелектуальна нагота.

Отже, бути партнерами в шлюбі – означає стати настільки емоційно, матеріально, духовно та інтелектуально пов'язаними зі своїм чоловіком чи дружиною, щоб це означало, нібито ви «нагі й не соромитесь». Ця концепція символічної наготи означає, що між вами й вашим обранцем немає жодних перепон. Вам немає чого приховувати, оскільки ви цілком відверті одне з одним. Так може бути тільки в тому разі, якщо між вами встановилися взаємини цілковитої довіри. По суті, це означає, що ви вирішили повністю довіряти одне одному, оскільки кожен з вас гарантує свою надійність.

Ця думка повертає нас назад до Божого задуму про шлюб, який ми знаходимо в Новому Завіті: «То вже буде не два, а одне тіло. Отже, що Бог спарував, людина хай не роз'єднує» (Матв. 19:6).

Єдність, про яку йдеться в цьому біблійному уривку, справді є таємницею в тому сенсі, що дві людини – чоловік і дружина – згідно з Новим

Завітом (див. 1 Кор. 7:2)⁶ стають одним цілим, утворюючи нову ідентичність. Причому це не означає, що хтось один домінує над іншим. Імовірніше, є дві окремих людини з власною індивідуальністю, з власними симпатіями та антипатіями, зі своїми окремими егоїстичними «я», які вирішили стати єдиним «ми». Таким чином, коли один страждає, інший теж страждає, коли один щасливий, інший також щасливий, оскільки вони вирішили стати близькими.

Для сучасних сімей є надія: якщо чоловік і дружина мають чітко розуміння того, які чинники поведінки здатні призвести до поділу та відчуження в шлюбі, вони зможуть уникнути таких помилок. Згідно з результатами досліджень у сфері сімейних стосунків, сьогодні на шляху подружніх пар до єдності існує чимало перепон. Серед чинників, які перешкоджають встановленню близькості, можна виділити такі:

- самозахист і страх відторгнення;
- гріх і егоїзм;
- брак знань.

Через пережиті дитячі травми й негативні досвіди ми часом схильні до самозахисту, оскільки боїмося бути відкинутими, наприклад, коли хтось висловлює думку, яка відрізняється від нашої. Це перший сигнал небезпеки. Така поведінка, на жаль, дуже часто виявляється в шлюбі. Звісно, усі ми недосконалі. І корінь будь-якого гріха –

в егоїзмі. Ми хочемо, щоб усе було так, як говоримо ми, просто тому, що ми так сказали. Це перешкоджає налагодженню близьких взаємин з іншою людиною, яка може запропонувати нам вчинити дещо інакше, ніж ми звикли. Зрештою, нам просто бракує необхідних умінь, щоб підтримувати близькі стосунки. Ми не знаємо, як ефективно обмінюватися інформацією одне з одним. Ми не знаємо, як залагоджувати конфлікти. Ми не знаємо, як досягти глибини в наших взаєминах. Неможливо стати близькими партнерами, доки в подружніх стосунках існують ці перешкоди.

Стати близькими партнерами – означає втілити у своїх сімейних взаєминах деякі компоненти:

- по-перше, єдність, тобто той досвід, який Біблія називає «одним тілом». Це та гармонія у сфері емоційного, фінансового, духовного, інтелектуального та фізичного єднання, яка має бути присутня в кожному успішному шлюбі;
- по-друге, постійність, що являє собою готовність перебувати в шлюбі зі своїм чоловіком, доки смерть не розлучить вас. Це не означає, що Бог перестане вас любити, якщо ви розлучилися. Бог любить

БОГ ЛЮБИТЬ ВАС НЕЗАЛЕЖНО ВІД ВАШОГО СІМЕЙНОГО СТАНУ. ПРОТЕ ВІН НЕ НАВІДИТЬ РОЗЛУЧЕННЯ, ОСКІЛЬКИ ВОНО РОЗДІЛЯЄ ЛЮДЕЙ І ЗАВДАЄ ЇМ БОЛЮ.

вас незалежно від вашого сімейного стану. Проте Він ненавидить розлучення, оскільки воно розділяє людей і завдає їм болю. Жорстоке поводження та подружнє невірність теж руйнують постійність шлюбу. Тому потрібно докласти всіх зусиль, аби будь-якою ціною уникнути цього й насолоджуватися досконалими подружніми стосунками, які Бог бажає бачити у вашому житті;

- по-третє, відвертість, яка визначає ступінь щирості та довіри між партнерами. У таких взаєминах немає місця сорому. Це атмосфера безпеки та підтримки, оскільки і чоловік, і дружина чітко розуміють, що вони – гравці однієї команди і їм немає чого приховувати одне від одного.

**СТАТИ БЛИЗЬКИМИ –
ЦЕ ЗВАЖИТИСЯ
БУТИ ТЕРПЛЯЧИ-
МИ Й ЗАХИЩАТИ
ОДНЕ ОДНОГО ВІД
УСЬОГО, ЩО МОЖЕ
ПОГІРШИТИ АБО
ЗРУЙНУВАТИ ВАШІ
ВЗАЄМИНИ.**

Стати близькими – це зважитися бути терплячими й захищати одне одного від усього, що може погіршити або зруйнувати ваші взаємини. Бути близькими партнерами – означає щодня підтримувати бадьорий настрій, щоб ваші сімейні стосунки сприяли щастю, емоційній наповненості й задоволенню.

Нам би хотілося, щоб такі подружні взаємини були в кожного.

Розділ 6

ВЗАЄМИНИ, ЗАСНОВАНІ НА БЛАГОДАТІ

Статистика свідчить про те, що найщасливішими в шлюбі є доброзичливі та товариські люди. Погодьтеся, що велику симпатію у вас викликають ті, хто вміє вас слухати, так само як і ті, чиї слова приємні для вас.

Один наш друг поділився з нами історією про те, як він долучився до групи спортсменів, що живуть по сусідству. Вони щодня пробігали по сім кілометрів. Повернувшись одного разу з пробіжки, наш товариш був у захваті від того, що на другу половину дистанції в нього пішло менше часу, ніж на першу. Він – прихильник здорового способу життя та дбає про те, щоб повернути себе у форму, тому відчував гордість за свої успіхи в бігу. Повернувшись додому, він розповів про це своїй дружині. Недовго думаючи, вона сказала: «Знаєш, чому ти зміг швидше пробігти другу половину шляху? Тому що переважна частина траси на цій ділянці пролягає вниз по схилу».

О, жах! Наш друг аж завмер на місці. Замість почути слова захоплення від своєї дружини після всіх зусиль, які він доклав під час своїх тренувань, він відчув себе нікчемним через її необдуману відповідь.

Безперечно, деяким людям доводилося вислуховувати значно страшніші закиди на свою адресу. Однак тій жінці варто було б замислитися, чи говорити це своєму чоловікові, незалежно від того, правильне її зауваження чи ні. Такі репліки ні до чого доброго не приводять.

Якщо ви хочете, щоб ваші сімейні стосунки були здоровими, вчіться використовувати в спілкуванні такий елемент, як благодать. Уживаючи слово «благодать», ми маємо на увазі духовну концепцію, що позначає незаслужену милість і любов, якими Бог щедро обдаровує людей. Благодать – це те, чого ми не заслуговуємо. Як Бог прощає нам наші прогріхи, навіть якщо ми не заслуговуємо прощення, так і ми можемо ставитися до інших з благодаттю. Це означає спілкуватися з людиною коректно й доброзичливо, навіть якщо вона цього не заслуговує.

У Старому Завіті записаний дивовижний афоризм: «Золоті яблука на срібній тарелі – це слово, проказане часу свого» (Прип. 25:11). Ось як сім'ї можуть жити мирно та щасливо – спілкуючись між собою так, ніби підносячи щодня одне одному дорогоцінні дари із золота та срібла, навіть

якщо ваш коханий і не гідний цього. Чи є серед ваших рідних людина, у спілкуванні з якою вам потрібно виявляти благодать? Для більшості це просте запитання, на яке легко відповісти, оскільки завжди є хоча б один родич, з яким у вас напружені стосунки.

Раніше ми згадували концепцію, представлену доктором Стівеном Р. Кові, яка полягає в тому, що для ефективної комунікації слід «бути проактивним». Ця думка спонукає людей створити докола себе сферу спілкування, яку Кові називає «колом контролю». Живучи в цьому колі, ви витрачаєте більшість часу, контролюючи єдину людину, яку можете контролювати, – самого себе. Це протилежне поняття до положення поза колом контролю, перебуваючи в якому люди сконцентровані на тому, щоб контролювати інших. Проактивні люди перебувають у колі контролю, і в їхньому житті, безперечно, присутня благодать, на відміну від тих, хто виходить за межі цього кола.

Істина полягає в тому, що ви не можете контролювати своїх чоловіка чи дружину, дітей, братів і сестер, батьків чи родичів. По-справжньому ви можете контролювати тільки себе самого. Тож коли вам говорять щось неприємне, корисніше буде

ВИ НЕ МОЖЕТЕ КОНТРОЛЮВАТИ СВОЇХ ЧОЛОВІКА ЧИ ДРУЖИНУ, ДІТЕЙ, БРАТІВ І СЕСТЕР, БАТЬКІВ ЧИ РОДИЧІВ. ПО-СПРАВЖНЬОМУ ВИ МОЖЕТЕ КОНТРОЛЮВАТИ ТІЛЬКИ СЕБЕ САМОГО.

витратити свої ресурси на те, щоб продумати реакцію миру та благодаті, замість намагатися змінити цю людину. Як ми вже згадували, між словами на вашу адресу та вашою реакцією у відповідь існує певний простір. Тому перш ніж відреагувати, згадайте про три важливі дії: зупинитися, подумати й вибрати.

Почувши від когось те, що нам не подобається, ми схильні відповідати негайно й у такому ж тоні. Утім, щоб у вашій поведінці простежувалася благодать – сила ставитися до людей так, як вони того не заслуговують, – вам необхідно бути проактивними: перебувати в колі контролю, зупинитися, щоб перевести подих, перш ніж щось відповісти. Це допоможе вам втриматися від слів, які викличуть у вашого співрозмовника такий самий біль і лише погіршать становище. У цьому хвилинному просторі – між почутою образою та вашою відповіддю – вам також варто подумати про те, що потрібно сказати й чого говорити не слід. І, зрештою, ви маєте вибрати правильну реакцію у відповідь, тобто таку, яка заспокоїть пристрасті, а не підливатиме масла у вогонь. Ось що значить використовувати слова як золоті та срібні дари.

Люди, які не надають особливого значення поведінці здорових сімейних стосунків, живуть поза колом контролю. Замість замислитися над своїми словами, вони звинувачують співрозмовника в тому, що це він почав суперечку, і не відчують

докорів сумління за те, що образили його. Ці люди роблять вибір на користь реактивної поведінки замість проактивної. Вони не використовують простір між словами співрозмовника та своєю реакцією на них, не розмірковують про наслідки своєї гарячкості й те, як це позначиться на їхніх взаєминах. Таким чином, вони не зупиняються, не думають і не роблять правильного вибору заради здорових стосунків у сім'ї.

Люди часто висловлюють думку, що прагнення виявляти обережність у спілкуванні, щоб не образити почуття своїх коханих, дається надто складно. Мовляв, декому потрібно просто перестати бути таким уразливим, інакше болю в спілкуванні з людьми не оминуть.

Іноді це справедливо, проте взаємини в сім'ї схожі до водіння автомобіля. Побачивши червоний сигнал світлофора, ми зупиняємося, хоч було б цілком природно й логічно продовжити рух, аби швидше прибути до пункту призначення. Та оскільки в місті ми не самі, нам слід думати про те, щоб дати дорогу іншим водіям, які їдуть в інших напрямках.

Сигнали світлофора існують для того, щоб допомогти водіям безпечно дістатися до пункту призначення. Якщо ми виявимо терпіння, то, безперечно, потрапимо туди. Якщо ж ми необережні й неуважні до сигналів світлофорів, розташованих на стратегічно важливих ділянках

дороги, то, найімовірніше, станемо винуватцями ДТП, зіпсувавши життя собі та іншим, можливо, навіть зі смертельними наслідками.

Сімейні взаємини доволі тендітні: до розмов, які відбуваються в рамках цих стосунків, потрібно підходити вкрай обережно. Якщо ви прагнете бути уважними й підтримувати своїх близьких, то така поведінка допоможе зберегти ваші взаємини здоровими упродовж довгих років.

Що має робити чоловік чи дружина, чиї почуття образили? Чи дає це їм право відреагувати аналогічно, завдавши болю у відповідь? Звісно,

ні. Насправді це чудова можливість проявити до кривдника благодать: відповісти своєму коханому так, як він того, можливо, не заслуговує. Ось справжнє значення благодаті. Саме в таких ситуаціях необхідно тримати себе в колі контролю й бути проактивним. Це час зупинитися, подумати й вибрати правильну тактику заради збереження здорових подружніх

стосунків, незважаючи на ті образливі слова, які часом доводиться чути від близьких.

Правдиво й те, що через свою гріховну природу ми все одно ненавмисно говоритимемо або робитимемо щось таке, що може завдати болю іншим.

СІМЕЙНІ ВЗАЄМИНИ
ДОВОЛІ ТЕНДІТНІ:
ДО РОЗМОВ, ЯКІ
ВІДБУВАЮТЬСЯ В
РАМКАХ ЦИХ СТО-
СУНКІВ, ПОТРІБНО
ПІДХОДИТИ ВКРАЙ
ОБЕРЕЖНО.

У такому разі ми повинні попросити пробачення. Ми можемо жити в колі контролю й брати на себе відповідальність за сказане чи зроблене, а не звинувачувати інших у надмірній чутливості. Дружина може визнати, що їй шкода, що вона завдала своєму чоловікові емоційного болю, навіть якщо це не було її наміром. Чоловік може зупинитися, подумати й вибрати правильну реакцію у відповідь, яка сприятиме побудові міцних, здорових стосунків з дружиною.

Мудрість Нового Завіту дуже практична та корисна, коли люди шукають ефективних шляхів спілкування, заснованого на благодаті. Пам'ятаєте, що сказано в Якова 1:19? «Кожна людина нехай буде швидка до слухання, стримана в словах, повільна на гнів».

Дехто може подумати, що швидкими до слухання та стриманими в словах повинні бути тільки жінки та діти, але ця мудра біблійна порада стосується всіх без винятку. Це означає, що ніхто в сім'ї не звільняється від відповідальності поводитися одне з одним коректно та ввічливо, ґрунтуючись на принципах благодаті. І часто здорове спілкування починається саме з того, що людина вчиться слухати, щоб мати змогу поліпшити свої сімейні взаємини.

ЖОРСТОКЕ ПОВОДЖЕННЯ В СІМ'І

У лютому 2013 року багато людей стежило за новинами, бажаючи дізнатися рішення суду щодо справи Оскара Пісторіуса, відомого спортсмена, учасника Олімпійських та Параолімпійських ігор. Його визнали винним у тому, що він застрелив свою подругу Ріву Стінкемп у квартирі, де вони разом мешкали. Спортсмен заявив, що помилково сприйняв її за грабіжника.

Нам не доведеться довго шукати підтвердження тому, що насильство сьогодні заповнило наше суспільство й щосекунди в усьому світі стається безліч випадків, про які не пишуть на перших шпальтах газет.

Сім'ї страждають від бездушної жорстокості, оскільки багато хто вибирає грубу силу як основний спосіб довести свою думку. Наслідки такого вибору заходять надто далеко. Вони є руйнівними для людей будь-якого віку, а також для їхніх сімей.

Хоч ми не в змозі стримати все насилля довкола нас, добра вістка полягає в тому, що завдяки Божій силі в нас є необмежений ресурс самоконтролю, доступний для всіх, хто просить і приймає його. Святе Письмо пропонує нам поради, як будувати здорові, міцні взаємини з людьми, а особливо з членами наших сімей.

У цьому розділі ми розглянемо руйнівний характер насильства й жорстокості в сім'ї, первинний Божий намір щодо подружніх взаємин та елементи довірчих, гармонійних стосунків. Сьогодні діяльність різних всесвітніх організацій і груп спрямована на те, щоб зупинити та попередити насильство, допомогти людям опанувати навички, необхідні для створення здорових взаємин.

З огляду на поширеність випадків жорстокого поводження в сім'ях, можна дійти висновку, що нинішній світ дуже далекий від Божого ідеалу людських взаємин. Багатьом з тих, хто називає себе християнами, не притаманна жодна риса характеру Христа.

На жаль, чимало винних у жорстокому поводженні використовують Писання та богослов'я, щоб виправдати свої дії. Крім того, їхні спільники, керуючись добрими намірами, теж зловживають Біблією, переконуючи жертв домашнього насильства покірно приймати безперервні знущання в сім'ї. Таке зловживання Святим Письмом може бути небезпечним, а для деякого – навіть

фатальним. Відповідальні спільноти більше не можуть про це мовчати.

Замовчування таких проблем не змінює ситуації, зрештою утворюється замкнуте коло домашньої жорстокості. Кожна спільнота (особливо церковна громада) має докладати всіх зусиль, щоб допомогти сім'ям викоринити проблему жор-

стокого поводження й створити здорову атмосферу для дітей, підлітків і дорослих.

Звичайно, той факт, що ми живемо в епоху насильства, сьогодні є очевидним. З випусків новин ми знову й знову дізнаємося про випадки нечуваної жорстокості. І щодня дедалі більше людей стають жертвами такого поводження.

До проблеми сімейного насильства звертаються в музиці, живописі, літературі. І випад-

ки, які найбільше зворушують наші серця, відбуваються за участю жінок і дітей. Однак чоловіки теж можуть бути жертвами жорстокого поводження та насильства, але в такому разі показники менші. Це може бути пов'язане з відсутністю звернень до поліції. Незалежно від того, хто є жертвою, насильство в сім'ї є несумісним з Божим планом для людства.

КОЖНА СПІЛЬНОТА
МАЄ ДОКЛАДАТИ
ВСІХ ЗУСИЛЬ, ЩОБ
ДОПОМОГТИ СІМ'ЯМ
ВИКОРИНИТИ ПРОБЛЕМУ
ЖОРСТОКОГО
ПОВОДЖЕННЯ Й
СТВОРИТИ ЗДОРОВУ
АТМОСФЕРУ ДЛЯ
ДІТЕЙ, ПІДЛІТКІВ
І ДОРΟΣЛИХ.

Розглянемо спочатку деякі визначення й загальну інформацію щодо цієї теми. Домашнє насильство включає фізичне жорстоке поводження, сексуальне та емоційне насильство. Не існує ієрархії жорстокості: будь-який прояв насильства руйнівний за своєю природою.

Фізичне жорстоке поводження виявляється щонайменше в штурханні та ляпасах, однак ці «невинні», на перший погляд, дії згодом можуть перерости в жорстокішу розправу. Починаючись легкими побоями, справа може закінчитися вбивством.

Сексуальне насильство включає в себе недоречні дотики, масні закиди аж до зґвалтування, домагань та інцесту.

Емоційне насильство передбачає поведінку, спрямовану на приниження людської гідності, як-от: словесні погрози, спалахи гніву, нецензурна лексика, нездійсненні вимоги та знецінення особистості й позитивних рис характеру. Сильний владний інстинкт, ізоляція та позбавлення когось із членів сім'ї засобів до існування – усе це травмує психологічно й емоційно.

Не існує конкретного портрета насильника або жертви. Це можуть бути представники різних вікових та етнічних груп, соціально-

НЕ ІСНУЄ ІЄРАРХІЇ
ЖОРСТОКОСТІ –
БУДЬ-ЯКИЙ
ПРОЯВ НАСИЛЬСТВА
РУЙНІВНИЙ ЗА СВОЄЮ
ПРИРОДОЮ.

економічних класів, професій, релігійних чи нерелігійних спільнот. Жорстоке поводження та насильство в сім'ї можуть бути різноманітних форм: фізичної, сексуальної або емоційної. У випадку з літніми людьми та дітьми воно може також включати в себе байдуже ставлення або нехтування.

Жертви

- У Сполучених Штатах Америки кожна четверта жінка протягом свого життя зазнає домашнього насильства, так званого насильства з боку партнера.⁷
- Жінки з більшою ймовірністю, ніж чоловіки, можуть загинути від рук свого партнера.
- Під найбільший ризик стати жертвами домашнього насильства підпадають жінки віком від 20 до 24 років.⁸
- Щорічно кожна третя жінка – жертва домашнього насильства – гине від рук свого нинішнього або колишнього партнера.⁹

Наслідки

- Люди, які пережили домашнє насильство, більш схильні до депресії, порушень сну та інших емоційних розладів.¹⁰
- Домашнє насильство призводить до погіршення стану здоров'я багатьох постраждалих.¹¹
- Дівчатка, які стали очевидцями домашнього насильства й не отримали своєчасної допомоги,

мають більшу схильність до жорстокого поводження в підлітковому та зрілому віці.¹²

- Так само хлопчики, які виявилися очевидцями домашнього насильства, більше схильні до того, щоб у дорослому віці самим стати винуватцями жорстокого поводження зі своїми друзинами та дітьми, тим самим відроджуючи цикл насильства в наступному поколінні.¹³

- Здебільшого жертви домашнього насильства ніколи не повідомляють про це до поліції.¹⁴

Насильство в сім'ї завжди супроводжується зловживанням силою. Домашнє насильство характеризується страхом, контролем і заподіянням шкоди. Одна людина використовує примус, щоб встановити контроль над іншою або ж над членами сім'ї.

Є низка причин, чому кривдники зважуються зловжити своєю силою:

- людина думає, що вона має рацію, і сприймає це як частину своєї ролі;
- вона відчуває, що має право застосовувати силу;
- такої поведінки вона навчилася в минулому;
- вона вважає, що така тактика виправдовує себе.

У більшості зафіксованих випадків домашнього насильства винними є чоловіки. Однак трапляється, що й жінки так чи інакше причетні до

НЕЗАЛЕЖНО ВІД
СТАТІ ВИНУВАТЦЯ
ЖОРСТОКОСТІ НЕМАЄ
МІСЦЯ В ЗДОРОВИХ,
ГАРМОНІЙНИХ
СТОСУНКАХ.

цього. Утім, незалежно від статі винуватця жорстокості немає місця в здорових, гармонійних стосунках.

Винний у грубому поводженні вважає, що має право контролювати членів своєї родини. Готовність застосовувати силу, щоб досягти цього контролю,

ґрунтується на його життєвому досвіді, пережитих ситуаціях і набутих звичках. Імовірно, такі люди засвоїли з певних джерел, що той, хто сильніший, – зазвичай це чоловік – може бити інших «для їхньої ж користі» або керуючись принципом «б'є – значить, любить», як би жахливо й нелогічно це не звучало.

Джерелами для наслідування образливої поведінки можуть бути спостереження за батьками та однолітками, неправильне тлумачення біблійного вчення, а також вплив матеріалів ЗМІ – з їхніми жартами, мультфільмами та кінофільмами, які пропагують контроль над особистістю та грубе поводження як неминучу частину взаємин. Часом самі жертви вважають, нібито це саме вони є причиною прояву жорстокості. Утім, це не так. Поведінка жертви – не привід вдаватися до знущань і розправ. За жорстоке поводження відповідальний кривдник, аж ніяк не жертва.

БІБЛІЯ РОЗКРИВАЄ
СПРАВЖНЮ КАРТИНУ
ТОГО, ЯКИМИ
МАЮТЬ БУТИ ЛЮДСЬКІ
ВЗАЄМИНИ.

Ці факти вкрай неприємні й нагадують нам про гріховний стан світу, у якому ми живемо. Добра вістка надії для сучасних сімей полягає в тому, що Бог не залишив нас самих. Біблія розкриває справжню картину того, якими мають бути людські взаємини. Людину створив люблячий Бог, Котрий цінує стосунки й бажає, щоб ми перебували в добрих взаєминах, по-перше, з Ним, а потім – і з іншими людьми. Оскільки ми створені за образом Божим (див. Бут. 1:27), то всі наші стосунки повинні відображати і Його любов. Звісно, на відміну від Бога ми недосконалі й через це зазнаємо труднощів. Тож нам слід шукати Божого керівництва, щоб здобути благодать і силу бути більш люблячими, добрими та терплячими, а також виявляти самовладання за будь-яких життєвих обставин.

Господь указав нам шлях, прямуючи яким ми можемо мати здорові стосунки з людьми. Ми покликані підтримувати одне одного. Це називається розширенням можливостей і повноважень. Надаючи іншим більших можливостей, ми досягаємо глибшої довіри у взаєминах. Якщо ж ми зловживаємо силою шляхом домінування та примусу, то руйнуємо цю довіру. Довіра – це ключ до розширення повноважень.

Батьки, які наділяють своїх дітей певними повноваженнями й готують їх до відповідальності, тим самим прищеплюють їм навички, необхідні для дорослого життя та побудови здорових взаємин. Однак коли батькам притаманні нездорові прояви влади та контролю над дітьми, ті віддаляються від сім'ї й навчаються негативних шляхів застосування сили у взаємодії з іншими людьми.

Розширення можливостей і повноважень – це любов у дії, та благочестива риса, яку необхідно розвивати кожному. Якщо ми надамо членам своїх сімей більшої свободи дій, це здійснить революцію щодо уявлення про владу в наших родинах. Примус і маніпуляція, які є спотворенням поняття «справжня сила», – це протилежність до надання повноважень і можливостей, що передбачає взаємність і єдність.

Божа любов і благодать дають нам силу наділяти можливостями та повноваженнями інших людей. Коли це відбувається серед членів сім'ї, кожен з них у геометричній прогресії зростає в покорі та любові. Подружжя починають дедалі більше перетворюватися на подобу Христа. Якщо ми прагнемо до гармонійних взаємин, Його сила гарантована нам на підмогу.

Сьогодні багато хто перебуває поза цією моделлю здорових сімейних стосунків. Закликаємо всіх, хто живе в домівках, куди проникло

насильство, від сьогодні прагнути до того, щоб зробити свій дім і свою родину вільними від жорстокості. Просимо вас розпізнати прояви насильства і якомога швидше звернутися за порадою та професійною допомогою, щоб розпочати процес зцілення. Цей крок подарує вашій родині велику надію.

ЯК УНИКНУТИ РОЗЛУЧЕННЯ ТА СІМЕЙНИХ НЕЗГОД

Весільні церемонії – це прекрасні, чудові та благословенні урочистості. Коли молоді стоять перед вівтарем, тримаючись за руки, дивлячись одне одному у вічі, промовляючи слова обітниць, вони сповнені радості та надії. Кожна пара вірить, що їхня любов така унікальна, а зв'язок між ними настільки сильний, що вони завжди будуть разом – «у горі та в радості, у недугах та в здоров'ї».

Реальність така, що більшість шлюбів сьогодні існує на межі одного з трьох варіантів: пара процвітає, пара конфліктує, пара розлучається. У США, та й у багатьох інших країнах світу, розлученням закінчуються від 40 до 50 % укладених шлюбів.¹⁵ Що трапилося з обітницею бути разом, «доки смерть не розлучить нас»? Можливо, річ у тім, що молоді, промовляючи ці слова, не ставляться до них серйозно або ж до кінця не усвідомлюють, що означає ця клятва насправді?

З огляду на високий відсоток розлучень, деякі пари сьогодні не наважуються обіцяти: «Доки смерть не розлучить нас» – і адаптують свої подружні клятви до сучасних реалій: «Доки ми любимо одне одного». Здається, вони умисно занижують свої очікування на випадок, якщо раптом не зможуть жити за такими високими стандартами посвячення одне одному.

Не потрібно проводити дослідження, щоб зрозуміти, що інститут сім'ї сьогодні зазнає нищівної поразки в усьому світі. У кожного з нас є родичі або знайомі, які пережили розлучення. А в країнах, де ця можливість не передбачена законом, пари просто розходяться, проживаючи окремо в одному будинку, і таке життя доволі гірке. Напевно, більшість із нас на власному досвіді відчула біль напружених взаємин або через це пройшов хтось із наших близьких.

З огляду на цю страшну реальність, постає запитання: як парі прожити все життя в щасті та згоді? Як молоді сьогодні створити шлюб, який триватиме вічно? Чи можливо уникнути невдалого шлюбу чи розлучення? Так, добра звістка полягає в тому, що пари можуть прожити щасливо все своє життя, звести до мінімуму душевні страждання й ніколи не бути в залі суду або РАГСу, домагаючись розлучення.

Хто не чув про таке поняття, як *закоханість*, або сам її не відчував? Коли ми зустрічаємо

когось, хто нам подобається, то переживаємо легке запаморочення, прилив емоцій, відчуття «метеликів у животі», але це не справжня любов. Радше це просто природна відповідь організму на викид нейрохімічних речовин у лімбічну систему мозку, що відбувається при зустрічі з привабливою, на наш погляд, людиною. Ми вважаємо за краще називати це явище *симпатією*.

Інша істина полягає в тому, що така запаморочлива реакція щодо однієї й тієї самої людини не буде постійною, якщо ми цілеспрямовано й щодня не станемо докладати зусиль, щоб підтримувати добрі взаємини. Та могутня сила, яка з'єднує нас спочатку, згодом починає слабшати, щойно ми припиняємо робити всі ті прекрасні справи, які мали місце у період зародження стосунків, і щойно нам доводиться розв'язувати побутові життєві проблеми. У такому разі люди вважають: якщо їхні романтичні почуття зникли, то вони *розлюбили* одне одного.

Психологи та науковці встановили, що в кожній людині закладена потреба в близьких стосунках з іншими. Ми потребуємо відчуття довіри, безпеки та захищеності, які можна перевірити з кимсь, хто не є частиною нашої батьківської сім'ї. Протилежністю *близькості* є *ізоляція*, і наш мозок інтерпретує її як небезпеку для нашого добробуту. Ось чому укласти шлюб, як і раніше, є однією з головних цілей більшості людей. Наявність

супутника життя часто є нашим єдиним або найнадійнішим джерелом і гарантією підтримки, розради та близькості. У нашу епоху поширеної ізоляції та самотності думки вчених збігаються в тому, що зараз, як ніколи, люди повинні бути зацікавлені у відданих і постійних взаєминах. І факти свідчать, що романтику цілком можливо підтримувати й у таких посвячених стосунках, як шлюб.

Почуття закоханості – прекрасне почуття. Однак людські стосунки динамічні й постійно змінюються. Таким чином, незважаючи на те, наскільки глибокою здається ця закоханість, вона повністю заснована на емоціях і вкрай низькому рівні відданості, які зрештою згаснуть або зникнуть. Утім, присвячуючи цьому певну кількість часу, зусиль і готовності продовжувати взаємини, на фундаменті закоханості можливо зростити й підтримувати – або ж знову розпалити – любов, яка збережеться протягом усього життя.

Створення успішного шлюбу схоже до зведення будинку. Воно вимагає чіткого плану та готовності до великої праці. До вашої уваги п'ять основних кроків для побудови міцного та здорового шлюбу.

1. Будуйте свій шлюб на справжніх почуттях

Справжнє кохання вимагає розуміння потреб одне одного та готовності виявити самозречення заради збереження стосунків. Це почуття потребує великих зусиль і жертвності, підтримуючи

нашу рішучість створити найкращий шлюб на землі. У Новому Завіті сказано: «Любов довго терпить, любов милосердна, не заздрить, любов не величається, не гордиться, не поводить ся непристойно, не шукає свого власного, не спалахує гнівом, не задумує лихого, не радіє з несправедливості, а радіє з істини; все переносить, усьому довіряє, завжди надіється, усе перетерпить. Любов ніколи не минає. Хоч існують пророцтва, та припиняться; хоч є мови, та замовкнуть; хоч є знання, та зникне» (1 Кор. 13:4-8).

2. Приймайте недоліки одне одного

У шлюбі ми повинні навчитися цінувати одне одного та приймати той факт, що ми є недоско-

налими людьми. Украй важливо, щоб шлюб був наповнений *благодаттю*. Нагадаємо: благодать – це те, що ви можете дати іншій людині, навіть якщо вона цього не заслуговує. Ви виявляєте до свого чоловіка чи дружини доброту, терпіння, ніжність і, що цікаво, чините так навіть тоді, коли не особливо схильні до цього. Чому?

Тому що в певні моменти – хай навіть щодня – вашому партнерові доводиться виявляти те ж саме щодо вас.

У шлюбі ми повинні навчитися цінувати одне одного та приймати той факт, що ми є недосконалими людьми.

Чим чудова благодать, так цим, що її неможливо заробити або купити. Як людина, що виявляє благодать до інших, ви можете запропонувати своєму чоловікові чи дружині любов і прийняття з усіма їхніми вадами та слабкостями як безоплатний дар. Благодать у шлюбі створює атмосферу, яка діє за межами почуття провини та сорому, і формує умови для зростання та оновленого посвячення себе розвитку подружніх стосунків.

Як людина, що виявляє благодать до інших, ви можете запропонувати своєму чоловікові чи дружині любов і прийняття з усіма їхніми вадами та слабкостями як безоплатний дар.

3. Слухайте одне одного

Переважна більшість результатів досліджень подружніх взаємин свідчить про те, що чоловік і жінка часто зазнають труднощів через відсутність ефективної комунікації. Якби одружені люди (та й неодружені теж) підвищили свій рівень комунікативних навичок, вони досягли б значно глибшого взаєморозуміння та знайшли основу для більш міцних і здорових стосунків.

Повноцінне спілкування для будь-яких взаємин – усе одно, що вода та сонячне світло для квітучої галявини. Здатність вислухати людину – на кшталт добрив, які проникають глибоко в ґрунт, щоб наситити та збагатити його. У більшості сімей

проблеми виникають тоді, коли не задовольняються певні потреби просто тому, що сигнали про них не почули. Пари з високим рівнем спілкування розуміють, що увага до слів співрозмовника є важливим компонентом взаємин у шлюбі.

Вислухати співрозмовника – означає сприйняти сказану ним інформацію вухами та серцем. Це засвідчить вашому чоловікові та дружині, що ви більше зацікавлені в тому, щоб почути та прийняти те, що він хоче вам сповістити, ніж застосувати самозахист і непримиренно відстоювати свою думку. І така тактика знову вимагає самозречення – це друга важлива запорука тривалого та щасливого шлюбу.

Коли кожен з партнерів у шлюбі відчуває, що його чують і розуміють, близькість пари зростає, а відданість одне одному та взаємини зміцнюються.

4. Прощайте кривдника

У ШЛЮБІ ОБОЄ РАНО
ЧИ ПІЗНО НЕМИНУ-
ЧЕ ЗАВДАЮТЬ ОДНЕ
ОДНОМУ БОЛЮ. ПРО-
ЩЕННЯ ВІДКРИВАЄ
ШЛЯХ ЗЦІЛЕННЮ
ТА ПРИМИРЕННЮ В
УСІХ АСПЕКТАХ.

Великий тлумачний словник української мови дає таке визначення слову «прощати»: 1) виявляти поблажливість до когось, пробачати чию-небудь провину; 2) скасувати кару; помилувати.

У шлюбі обоє рано чи пізно неминуче завдають одне

одному болю. Прощення відкриває шлях зціленню та примиренню в усіх аспектах. Пробачаючи, ми відмовляємося від свого передбачуваного права карати кривдника або мстити за свої страждання. Коли ми плекаємо образу, у стосунках виникають гіркота й ненависть. Прощення звільняє нас від цих почуттів і, по суті, приносить більше користі тому, хто прощає, ніж самому прощеному.

5. Виявляйте свої почуття

Багатьом парам іноді складно дочекатися весілля, щоб насолодитися фізичними перевагами шлюбу. Однак з плином часу, коли щоденна рутинна бере своє, а романтика «зменшує оберти», ми перестаємо робити те, що робили на початку. Обійми – це найпростіший спосіб нагадати одне одному, що ви нерозривно пов'язані. Коли ми обіймаємось або торкаємось одне до одного, у нашому організмі виробляється окситоцин. Це гормон, який посилює нашу прихильність до іншої людини. Він також знижує артеріальний тиск і зменшує стрес. Таким чином, є безліч переваг, які ми можемо отримати за допомогою лише простих обіймів. Ми радимо подружнім парам обійматися щоранку, перш ніж попрощатися одне з одним, і щовечора, зустрічаючись знову.

Висновок

Чинник, що відрізняє успішні шлюби від нещасливих або тих, які закінчуються розлученням, – це наявність умінь будувати стосунки. Кожному з нас необхідно знати, як підтримувати справжню любов, залагоджувати конфлікти, прощати та приймати, підтримувати романтику й поліпшувати комунікаційні навички. Більшість пар недостатньо підготовлена до цього, але кожне подружжя може цього навчитися! Небезпечно миритися з поточним станом справ або зрощувати почуття безнадії щодо свого шлюбу.

Якщо ви готові втілити ці фундаментальні моменти у своїх стосунках, то побудуєте такий шлюб, який витримає будь-які життєві бурі. Хоч усі сім'ї час від часу проходять випробування на міцність, це не є приводом для розлучення. Пари, які в добрі й тяжкі часи вміють працювати спільно, як команда, побачать, що з роками їхній шлюб не лише зберігся, а й процвітає. Такі пари справді житимуть «довго й щасливо»!

Розділ 9

ЯК САМОТНІМ ЗНАЙТИ ДУШЕВНИЙ СПОКІЙ

Нещодавно ми відсвяткували 34-ту річницю подружнього життя. Думаю, дехто з читачів навіть молодший за наш шлюб. Та нам здається, що лише вчора був той чудовий літній день, коли ми обмінювалися шлюбними обітницями. Це було на північному сході США.

Стоячи перед священнослужителем і обіцяючи любити одне одного, «доки смерть не розлучить нас», ми навіть не уявляли собі, наскільки складно буде зберегти вірність цим обітницям. Ці слова було доволі легко промовити, особливо в тій атмосфері захоплення та передчуття щасливого спільного життя. З іншого боку, до цього (насправді дуже непоганого) періоду, який ми проживаємо як чоловік і дружина, ніщо не змогло би підготувати нас краще, ніж необхідність змиритися з тим фактом, що не існує ідеальних шлюбів, як і ідеальних людей.

Багато неодружених людей хотіли би мати сім'ю. Вони вважають, що в шлюбі їм було б легше

долати деякі труднощі й жити повноцінним життям. Чи це так насправді? Чи є в сімейних людей перевага в цьому світі, схибленому на задоволенні всіх своїх бажань? Чи, можливо, вони теж дуже вразливі, оскільки життя ставить їм свої виклики?

Хоч створити сім'ю порівняно легко, залишатися в шлюбі значно складніше. Отож що потрібно зробити неодруженим до того, як вони знайдуть гідну для себе пару, враховуючи надто сильний сексуальний потяг і повсюдний вплив відвертої пропаганди розпусти, які сьогодні є реальністю постмодерністського життя?

Досліджуючи цю делікатну, але вкрай важливу тему, маємо визнати, що сексуальність задумав Бог, і цей задум, без сумніву, був вельми хороший. Однак усе, що Господь створив для нашого ж добра, сатана намагається зруйнувати. Як і Єві в Едемському саду, він продовжує пропонувати нам звабливі альтернативи Божим благим повчанням, сподіваючись, що ми потрапимо на гачок його омани, що врешті-решт призведе до горя та страждань.

На початку земної історії Бог проголосив: «Покине тому чоловік свого батька та матір свою, та й пристане до жінки своєї, – і стануть вони одним тілом. І були вони нагі обоє, Адам та жінка його, і вони не соромились» (Бут. 2:24, 25). Щодо сексуального самовираження в Біблії простежується певний контекст: воно відбувається після того,

як чоловік залишить батька та матір і «пристане» до дружини. Це атмосфера, у якій немає сорому в сексуальних проявах, оскільки саме цієї миті пара дає обітницю довічного посвячення одне одному й тепер готова насолодитися перевагами, які передбачаються в рамках такої відданості.

Якщо у вас є сумніви щодо Божих слів у книзі Буття, апостол Павло в Новому Завіті підтверджує цю думку: «Це ж воля Божа – ваше освячення, щоб ви берегли себе від розпусти, щоб кожний з вас умів свої посудини берегти у святості й честі, а не в пожадливій похоті, як язичники, котрі не знають Бога» (1 Сол. 4:3-5). Цей уривок чітко говорить, що якщо ви позиціонуєте себе як віруюча людина, то повинні контролювати своє тіло та пристрасті, заради того щоб жити в моральній чистоті, віддаючи славу Богові.

Біблія продовжує розкривати контекст цієї теми, стверджуючи в 1 Кор. 7:1, 2: «А про те, що ви написали мені, то добре було б чоловікові не торкатися жінки. Але щоб уникнути розпусти, нехай кожний чоловік має свою дружину і кожна жінка хай має свого чоловіка». Не сумнівайтесь: ця богонатхненна порада стосується не якихось святих людей, але заснована на реальному стані справ і практичному житті людини на землі. Біблійний автор визнає, що оскільки люди налаштовані Богом на сексуальну близькість, то вони відчуватимуть глибоке бажання пережити її. Утім, якщо ви

прагнете жити високоморальним життям і бути слухняними Богові, цей факт не дає вам права відмовитися від принципів, затверджених Творцем від початку. Навпаки, обмеження зрозумілі: інтимні стосунки можливі лише між чоловіком і дружиною. Тобто якщо ви чоловік, то ви одружуєтеся з жінкою, а якщо ви жінка, то виходите заміж за чоловіка – і лише після цього вступаєте в інтимний зв'язок.

ОБМЕЖЕННЯ ЗРОЗУМІЛІ: ІНТИМНІ СТОСУНКИ МОЖЛИВІ ЛИШЕ МІЖ ЧОЛОВІКОМ І ДРУЖИНОЮ. ТОБТО ЯКЩО ВИ ЧОЛОВІК, ТО ВИ ОДРУЖУЄТЕСЯ З ЖІНКОЮ, А ЯКЩО ВИ ЖІНКА, ТО ВИХОДИТЕ ЗАМІЖ ЗА ЧОЛОВІКА – І ЛИШЕ ПІСЛЯ ЦЬОГО ВСТУПАЄТЕ В ІНТИМНИЙ ЗВ'ЯЗОК.

Німецький письменник Вальтер Тробіш, який висвітлює питання сім'ї та шлюбу, одного разу сказав: «Секс – це не випробування любові, тому що саме те, що людина хоче випробувати, під час випробування й руйнується».¹⁶ Це твердження прямо протилежне практиці наших днів, коли особистість є найвищою цінністю в суспільстві, тобто що б я не бажав зробити, я маю право це зробити за умови, що мої дії нікому не зашкодять. Звісно, людина, одержима нарцисизмом і готова будь-якою ціною отримати насолоду та задоволення, особливо не дбатиме про те, чи не завдає вона при цьому шкоди іншим. Вона зацікавлена лише в тому, що може отримати, а не в тому, що може віддати. Справжня любов

завжди запитує: «Що я можу дати?», а не: «Що я можу мати із цього?» Ця концепція відображена в Біблії, в Івана 3:16, де сказано: «Бо так Бог полюбив світ, що дав...» (курсив авт.).

Ризикувати, керуючись етикою Бога, Котрий створив нас, щоб ми провадили життя в моральній чистоті, брали відповідальність за свої вчинки, – без сумніву, найкращий з варіантів. У Єрем. 29:11 сказано: «Бо Я знаю ті думки, які думаю про вас, – говорить Господь, – думки спокою, а не на зло, щоб дати вам будучність та надію». Коли йдеться про етику у сфері інтимних стосунків, то це надійна точка опори в питанні здобуття спокою та миру, якщо ви ще не в шлюбі.

З приводу того, що робити самотнім людям, Стівен Р. Кові у своїй книзі «Сім навичок високо-ефективних сімей» розглядає вміння «виконувати справу, думаючи про кінцевий результат». Цю навичку він порівнює з польотом літака. Здійснюючи переліт з одного місця до іншого, пілотам необхідно мати із собою план польоту, де чітко вказаний пункт прибуття. Це вкрай важливо, адже в цей період може здійснитися буря й пілот буде змушений обійти її згори чи збоку. Утім, доки пілот керується планом польоту, літак з великою ймовірністю приземлиться саме у вказаному пункті призначення в запланований час.

Так само й з вашим життям. Досить рано у своїй подорожі по цьому світу ви повинні визначитися

з «місцем призначення», якого ви хочете досягти у взаєминах з людьми. Коли ви знайдете відповідь на запитання, як ви хочете жити, необхідно буде розробити план – він допоможе не збитися зі шляху та зрештою досягти кінцевого пункту. Такий «план польотів» відобразить ваші цінності. Ви повинні вирішити, які принципи ви візьмете до свого «багажу», а від яких краще відмовитися, щоб успішно дістатися до місця призначення.

Під час подорожі, безперечно, виникатимуть найрізноманітніші почуття та спонукання, як ті бурі, що трапляються в реальному польоті. Проте якщо «план польоту» вашого життя побудований на біблійних цінностях, то ви щасливо досягнете кінцевої точки своєї подорожі.

Одна з пасток, що веде до аморальної сексуальної поведінки, – це спосіб мислення людини. Те, про що ви думаєте, тісно пов'язане з тим, що ви дивитеся та слухаєте. Ніколи раніше в історії людства не було такого широкого досту-

пу до інформації аморального змісту, як це спостерігається в наш час. Інтернет багато в чому полегшив життя всьому людству, але водночас берегти себе в моральній чистоті стало значно важче, ніж будь-коли раніше. З комп'ютерами, планшетами та смартфонами, які

«Над усе, що лише
стережеться, сер-
це своє стережи,
бо з нього похо-
дить життя»
(Прип. 4:23).

сьогодні є чи не в кожного, дедалі складніше залишатися порядним. До того ж такі спокуси не мають виняткової сили лише для самотніх людей; вони однаково привабливі для будь-кого – і одруженого, і неодруженого. Саме із цієї причини в Біблії сказано: «Над усе, що лише стережеться, серце своє стережи, бо з нього походить життя» (Прип. 4:23).

Тож попри усталену в нинішньому суспільстві думку, що люди не можуть нічого вдіяти, аби приборкати свій сексуальний потяг, учені документально підтверджують, що найважливішим «статевим» органом людини є її мозок. Людська сексуальність кардинально відрізняється від статевої системи птахів і комах. Річ у тім, що сексуальний потяг у людини виникає в зоні префронтальної кори головного мозку – тієї частини, де відбуваються всі процеси, пов'язані з навчанням; її ще називають центром розсудливості.

Оскільки Бог наділив людей мозком, вони несуть відповідальність за свою сексуальність і щоденний вибір. У людей є можливість зробити вибір, навіть коли в їхньому мозку вирують біохімічні реакції. Вони можуть скористатися своєю високорозвинутою здатністю мислити, щоб вирішити, коли, як і де вони

Оскільки Бог наді-
лив людей мозком,
вони несуть відпо-
відальність за свою
сексуальність і
щоденний вибір.

задовольнятимуть свої сексуальні бажання й чи задовольнятимуть узагалі. Ця особливість відрізняє людей від тварин.

Ще один міф, який існує сьогодні в суспільстві, полягає в тому, що інтимні стосунки нібито підвищують самооцінку, роблять вас більш жаданими та впевненими в собі. Особливо жінки хочуть відчувати себе жаданими й часто використовують секс як барометр гідності або засіб для зміцнення взаємин. Чоловікам же секс допомагає почуватися впевненішими та кмітливішими: вони пов'язують це із силою та продуктивністю, конкуренцією та досягненнями, а багато хто просто банально веде рахунок, щоб визначити, скільки «перемог» він здобув.

На жаль, дошлюбний чи позашлюбний секс ніколи не зміцнить і не продовжить ваших стосунків. Якщо ви жінка, це не зробить вас жаданішою. Якщо ви чоловік, це не допоможе вам звільнитися від невпевненості. Насправді, такі дії радше справлять на вас цілком протилежний вплив. І врешті це змусить вас почуватися скривдженими, зневіреними, самотніми та нерішучими.

То що ж робити людині розумній зі своїми сексуальними потребами? Учїться опановувати їх замість дозволяти керувати вами. Пам'ятайте про можливість вибору та приймайте зважені рішення. Ось деякі варіанти: можна стати на бік легковажних поглядів, сказавши: «Це просто

сталось», чи: «Якщо ми любимо, це не може бути неправильно», чи: «Секс зближує нас», – або зробити вибір на користь іншої тактики: «Я не стану використовувати свою сексуальність до шлюбу», «Установімо чіткі межі». Перебуває людина в шлюбі чи ні, усі ці варіанти є оманними, за винятком останніх двох. Якщо ви заздалегідь не встановите чітких меж поведінки, рано чи пізно потрапите в халепу. Тому зробіть це зараз, перш ніж зіткнетесь зі спокусою.

Щоб здобути мир, живучи самотнім життям, важливо від початку визначити свої цінності, керуватися ними й просити Бога про силу жити згідно з ними щодня.

ПІСЛЯМОВА

Нещодавно ми розмовляли з подружжям, яке в шлюбі вже понад 25 років. Дружина захоплено розповідала про чудову відпустку, яку вони щойно провели на Арубі. Було помітно, що вона дуже пишається можливістю поділитися з нами тим, що вони з чоловіком зробили свої взаємини настільки пріоритетними, що заощадили кошти, заради того щоб провести час удвох у красивому місці. Не встигла вона назвати місце відпочинку, як її розлючений чоловік майже увірвався в кімнату, вигукуючи: «Ні, люба, ми були на Барбадосі, ти що забула?!» Вираз обличчя цієї милої пані раптово змінився з радісного на сумний.

Іншим разом ми розмовляли з парою, у якої було троє дітей-підлітків, і молодший син з гордістю розповідав нам про те, як три роки тому в літньому таборі він навчився кататися на водних лижах. Важко було не зауважити, наскільки цей юнак був захоплений своєю розповіддю. Він відчував себе доволі впевнено щодо нового хобі, і було помітно, що він знається на тому, про що говорить. Однак за хвилину його мати втрутилася

в розмову й перебила його: «Це було два, а не три роки тому, Метью». Реакція хлопця була разючою. Запальні очі потьмяніли, а гордовита постава поступилася місцем опущеним плечам.

Цими історіями ми хочемо нагадати відому істину: немає людей, які стали б щасливішими у своїх стосунках або в яких зв'язок «батьки – дитина» зміцнів би завдяки тому, що хтось із членів сім'ї надав непрохану допомогу оповідачеві, «виправивши» його.

Яким би ласкавим не намагався видатися чоловік з першої історії та якою б уважною не старалася бути мама в другому випадку, це дуже образливі приклади тієї схильності, яка притаманна багатьом з нас, – публічно виправляти одне одного, особливо найближчих. Ці ситуації також показують, наскільки така практика свідчить про погані манери та який руйнівний вплив вона може справити на якість наших взаємин.

В обох цих ілюстраціях уточнювати деталі розповіді було цілком недоречно, це не додавало реальної цінності тій інформації, якою людина ділилася. Цілком зрозуміло, що щаслива дружина не хотіла вводити кого-небудь в оману, розповідаючи, де саме вони провели відпустку, адже і Аруба, і Барбадос – це прекрасні Карибські острови з чудовими пляжами. Також і підліток не мав на меті обманути нас, розповідаючи, як давно він навчився кататися на водних лижах,

оскільки насправді неважливо, було це два чи три роки тому.

Отже, стежте за своїми звичками, які щодня так чи інакше впливають на ваші сімейні стосунки. Хоча члени вашої родини недосконалі й так само, як і ви, схильні припускатися ненавмисних помилок або забувати точні деталі подій, ваше ставлення до їхніх слів може або поліпшити, або зруйнувати взаємини. Їхні недосконалі історії нікому не зашкодять, проте ваші постійні виправлення дадуть їм зрозуміти, що висловлюватися у вашій присутності для них може бути небезпечно.

Кілька місяців тому ми консультували жінку, яка була заміжня 15 років і мала двох дітей шкільного віку. Вона дуже непокоїлася через те, що її чоловік постійно заклопотаний роботою й у нього не залишається часу для сім'ї. «Я вже не вірю, що він любить мене, – зізналася вона. – Я чекала, коли ж він стане менш завантаженим, але за останні десять років так нічого й не змінилося. Я втомилася чекати й хочу розірвати цей нещасний шлюб».

Інша жінка теж поділилася з нами своїми переживаннями: «Чи хоче Бог, щоб я була в шлюбі з наркоманом? Мій чоловік – наркоман, і часом я побоююся за своє життя та життя наших дітей, коли він поводить себе жорстоко або витрачає всі наші гроші на наркотики».

Одного разу ми по-особливому відчували глибокий біль молодой жінки, коли вона розповіла нам свою проблему: «Ми побралися лише три роки тому, а мій чоловік уже втратив інтерес до мене. Що я можу сказати чи зробити, щоб повернути романтику в нашу сім'ю?»

Як правило, жінки звертаються до нас частіше, ніж чоловіки, щоб розповісти про свої стосунки. Проте переживання одного чоловіка теж не залишили нас байдужими. Він зізнався: «З моєю дружиною просто неможливо жити. Щоразу, коли ми говоримо про щось значуще, розмова завершується конфліктом, тому що їй потрібно, щоб усе було так, як хоче вона. Насправді не має значення, у чому проблема, картина завжди однакова. Я постійно відчуваю себе нікчемою, розмовляючи з дружиною про будь-що, бо, на її думку, вона завжди має рацію, а я помиляюся. Як чоловік, я вважаю, що Бог очікує від мене лідерства. Однак з такою жінкою, як моя дружина, я взагалі не вірю, що можливо досягти Божої мети в нашому шлюбі. Я втомився, розчарований і вже не знаю, що робити».

Як ми вже згадували на початку книги, шлюб і сімейні стосунки – це те, що викликає найскладніші переживання, які тільки можуть бути в людини. Ідеальних сімей не існує, оскільки немає й ідеальних людей.

Ми сподіваємося, що коли вам доведеться зробити вибір щодо взаємин, незалежно від того,

Найкраще рішення, яке ви можете прийняти для своєї родини, – це зробити Бога радником у шлюбі, лоцманом у життєвому морі, справжнім джерелом надії, коли все довкола здається безнадійним.

перебуваєте ви в шлюбі чи розлучені, овдовіли чи ще не встигли створити сім'ї, молоді, середнього чи літнього віку, – то ви зробите його з упевненістю, що не самотні у своєму прагненні до душевного миру та щастя.

Незважаючи на те, що здорові сімейні стосунки складно вибудувати та підтримувати, ми більш ніж будь-коли віримо, що в сучасних сім'ях є надія. І ця надія міститься не тільки в рекомендаціях, якими ми

поділилися з вами на цих сторінках: бути проактивними, не поспішати, думати й обирати правильну реакцію під час взаємодії з іншими. Надія не тільки в тому, що ви завжди можете звернутися за порадою до професійних консультантів, які допоможуть вам побачити свій шлюб у перспективі й відшукати способи освоєння необхідних навичок для побудови міцних взаємин. Надія не тільки в тому, що ви тепер знаєте про необхідність щоденного «поповнення рахунку в емоційному банку» членів вашої сім'ї. Справжня надія полягає в обітницях Бога допомогти вам у ситуаціях, які здаються нерозв'язними, оскільки Він стверджує в Марка 10:27: «Для людей це неможливе, але не для Бога, бо для Бога все можливе».

Дуже важливо бути на боці Бога. Шукайте Його у своїй подорожі життям, дивіться на Нього, коли необхідно прийняти рішення. Насправді Він хоче брати участь у вашому житті, спілкуватися з вами, коли ви читаете Його Слово й говорите з Ним у молитві. Найкраще рішення, яке ви можете прийняти для своєї родини, – це зробити Бога радником у шлюбі, лоцманом у життєвому морі, справжнім джерелом надії, коли все довкола здається безнадійним.

Ось Його запрошення до вас і ваших сімей: «Ось Я стою під дверима і стукаю. Якщо хто почує Мій голос і відчинить двері, то Я ввійду до нього і буду вечеряти з ним, і він зі Мною» (Об'явл. 3:20). Чи дасте ви Йому таку можливість?

У цьому полягає надія для вашої родини. І ми не лише сподіваємося, ми молимося про це.

Ось Його запрошення до вас і ваших сімей: «Ось Я стою під дверима і стукаю. Якщо хто почує Мій голос і відчинить двері, то Я ввійду до нього і буду вечеряти з ним, і він зі Мною» (Об'явл. 3:20).

Посилання

¹ Стивен Р. Кови. Семь навыков высокоэффективных семей. Минск: Поппури, 2007. 432 с.

² Тут не йдеться про біль унаслідок жорстокого поводження. Якщо ви зазнаєте фізичного або емоційного насильства, шукайте допомоги у кваліфікованого фахівця або пастора. Якщо ні до кого не звертатися, то жорстоке поводження, як правило, стає ще жорсткішим. Щоб отримати докладнішу інформацію, відвідайте сторінку Адвентистського служіння сім'ї за адресою: www.family.adventist.org.

³ John M. Gottman and Joan DeClaire. *Raising an Emotionally Intelligent Child: The Heart of Parenting*. New York: Fireside, 1998. P. 27.

⁴ Norman Wright. *The Secrets of a Lasting Marriage*. Ventura, CA: Regal Books, 1995. P. 152.

⁵ Уайт Е. Християнська родина. К.: Джерело життя, 2010. С. 105.

⁶ «Але щоб уникнути розпусти, нехай кожний чоловік має свою дружину і кожна жінка хай має свого чоловіка».

⁷ Get the Facts and Figures. The National Domestic Violence Hotline / www.thehotline.org.

⁸ Domestic Violence. Bay Area Women's Center / bawc-mi.org.

⁹ Там само.

¹⁰ Там само.

¹¹ Там само.

¹² Там само.

¹³ Там само.

¹⁴ Там само.

¹⁵ Marriages and Divorces. Divorce Statistics / Divorcestatistics.org; Crude Divorce Rate. Eurostat / ec.europa.eu.

¹⁶ Walter Trobisch. *I Married You*. New York: Harper and Row, 1971. P. 75–77.

ЗМІСТ

Вступ	3
Розділ 1	
Сім'я у світлі Божого задуму	8
Розділ 2	
Шлюб, яким його задумав Бог	15
Розділ 3	
Успішне виховання	26
Розділ 4	
Склея чи пісок?	37
Розділ 5	
Стаючи близькими партнерами	44
Розділ 6	
Взаємини, засновані на благодаті	51
Розділ 7	
Жорстоке поводження в сім'ї	58
Розділ 8	
Як уникнути розлучення та сімейних незгод	68
Розділ 9	
Як самотнім знайти душевний спокій	77
Післямова	86

Віллі та Елейн Олівер

Надія для сучасної сім'ї

Директор видавництва **В. Джулай**

Головний редактор **Л. Качмар**

Перекладач **К. Осадчук**

Редактор **Г. Борисовська**

Коректор **О. Мехоношина**

Комп'ютерна верстка **Т. Романко**

Відповідальна за друк **Т. Грицюк**

Формат 84х108'/32. Папір офсетний. Друк офсетний.

Підписано до друку 19.11.2018 р. Гарнітура KazimirText-Regular.

Наклад 2 000 прим.

Свідоцтво: серія ДК № 787 від 28.01.2002 р.

Видавництво «Джерело життя», 04071, м. Київ, вул. Лук'янівська, 9/10-А

тел. (044) 425-69-06, факс 467-50-64, e-mail: dzherelo@ukr.net