

# ЗМІЦНЕННЯ ШЛЮБУ



ПОСІБНИК ДЛЯ  
ПОДРУЖНІХ ПАР



# ЗМІЩЕННЯ ШЛЮБУ

ПОСІБНИК ДЛЯ ПОДРУЖНИХ ПАР

Видано  
Церквою Ісуса Христа Святих Останніх Днів  
Солт-Лейк-Сіті, шт. Юта



ГОСПОДЬ ПООБІЦЯВ:  
ТІ, ХТО СКЛАДАЮТЬ ЗАВІТИ  
ХРАМОВОГО ШЛЮБУ І ДОТРИМУЮТЬСЯ ЇХ,  
МАТИМУТЬ ВІЧНІ СІМ'Ї.



# ЗМІСТ

“Сім’я: Проголошення світові” .....	iv
Вступ .....	v
1. Застосуйте євангельські принципи .....	1
2. Спілкуйтеся з любов’ю .....	5
3. Прагніть до рівності та єдності .....	11
4. Долайте гнів .....	15
5. Залагоджуйте конфлікти .....	21
6. Збагачуйте свій шлюб .....	25

## ПЕРЕЛІК ІЛЮСТРАЦІЙ

---

- Сторінка 2 (вгорі): “Єрусалиме, Єрусалиме”, художник Грег К. Олсен. © Greg K. Olsen. Копіювання заборонено.
- Сторінка 18 (вгорі): *Проповідь на Горі*, художник Карл Генріх Блох. Використано з дозволу Національного історичного музею у Фредеріксборзі, Гіллерод, Данія. Копіювання заборонено.
- Усі фотографії, крім указаних далі, зроблено Робертом Кейсі. © Robert Casey. Копіювання заборонено.
- Сторінка ii: Брайан К. Келлі.
- Сторінки vi, 25: Стів Бандерсон. Steve Bunderson. Копіювання заборонено.
- Сторінка 4: © Corbis.
- Сторінка 6 (унизу): Уелден С. Андерсон.
- Сторінка 18 (унизу): Крейг У. Дімонд.

# СІМ'Я

## ПРОГОЛОШЕННЯ СВІТОВІ

ПЕРШЕ ПРЕЗИДЕНТСТВО І РАДА ДВАНADЦЯТЬОХ АПОСТОЛІВ  
ЦЕРКВИ ІСУСА ХРИСТА СВЯТИХ ОСТАННІХ ДНІВ

МИ, ПЕРШЕ ПРЕЗИДЕНТСТВО і Рада Дванадцятьох Апостолів Церкви Ісуса Христа Святих Останніх Днів, урочисто проголошуємо, що шлюб між чоловіком і жінкою встановлено Богом і що сім'я є центральною частиною Творцевого плану для вічної долі Його дітей.

УСІ ЛЮДИ—чоловіки і жінки—створені за образом Бога. Кожна людина є улюбленим духовним сином або улюбленою духовною дочкою небесних батьків і, будучи такою, має божественну природу і долю. Стать є невід'ємною властивістю доземної, смертної й вічної особистості та її призначення.

У ДОЗЕМНОМУ ЦАРСТВІ духовні сини й дочки знали Бога як свого Вічного Батька, поклонялися йому і прийняли його план, за яким Його діти могли отримувати фізичні тіла й набувати земного досвіду, щоб розвиватися в досконалість і зрештою реалізувати свою божественну долю спадкоємців вічного життя. Божественний план щастя надає можливість продовження сімейних стосунків після смерті. Священні обряди й завіти, які можна отримати у святих храмах, дають можливість людям повернутися в присутність Бога, а сім'ям—об'єднатися навічно.

ПЕРША ЗАПОВІДЬ, яку Бог дав Адамові та Єві, стосувалася здатності бути батьками, яку вони мали, як чоловік і дружина. Ми проголошуємо, що Божа заповідь Його дітям розмножуватися і наповнювати землю залишається в силі. Більш того, ми проголошуємо, що Бог заповідав, аби священна сила породження застосовувалася тільки чоловіком і жінкою, законно одруженими як чоловік і дружина.

МИ ПРОГОЛОШУЄМО, що шлях, яким створюється смертне життя, встановлено Богом. Ми стверджуємо священність життя і його важливість у Божому вічному плані.

ЧОЛОВІК І ДРУЖИНА мають урочисту відповідальність любити один одного і своїх дітей і піклуватися один про одного, а також про своїх дітей.

«Діти—спадщина Господня» (Псалми 127:3). Батьки мають священний обов'язок виховувати своїх дітей у любові й праведності, забезпечувати їхні фізичні й духовні потреби, вчити їх любити один одного й служити один одному, дотримуватися заповідей Божих і бути законопослушними громадянами, де б вони не жили. Чоловіки і дружини—матері і батьки—будуть відповідати перед Богом за виконання цих обов'язків.

СІМ'Ю встановлено Богом. Шлюб між чоловіком і жінкою є невід'ємною частиною Його вічного плану. Діти мають право народжуватися в лоні шлюбу і виховуватися батьком і матір'ю, які з цілковитою вірністю шанують шлюбні обітниці. Щастя в сімейному житті найпевніше досягають, коли воно засновано на вченнях Господа Ісуса Христа. Щасливі шлюби й сім'ї засновуються та зберігаються на принципах віри, молитви, покаяння, прощення, поваги, любові, співчуття, праці, а також здорового відпочинку. За божественним задумом, батько має головувати над своєю сім'єю в любові й праведності; він відповідає за забезпечення своєї сім'ї всім необхідним та її захист. Мати в першу чергу відповідальна за виховання своїх дітей. Як рівноправні партнери, матері й батьки зобов'язані допомагати один одному у виконанні цих священних обов'язків. Недієздатність, смерть чи інші обставини можуть викликати необхідність індивідуальної адаптації. Близькі родичі мають надавати підтримку, якщо в цьому виникатиме потреба.

МИ ПОПЕРЕДЖАЄМО, що особи, які порушують завіти цнотливості, які жорстоко поведуться зі своїми дружинами або з дітьми або не виконують своїх сімейних обов'язків, одного дня будуть відповідати за це перед Богом. Більш того, ми попереджаємо, що руйнування сім'ї принесе людям, суспільствам і народам біди, які провіщали давні і сучасні пророки.

МИ ЗАКЛИКАЄМО свідомих громадян та відповідальних урядових службовців усього світу сприяти заходам, спрямованим на збереження і зміцнення сім'ї як фундаментальної сполуки суспільства.

*Це проголошення було зачитано Президентом Гордоном Б. Хінклі як частина його звернення на Генеральних зборах Товариства допомоги, які проводилися 23 вересня 1995 року в Солт-Лейк-Сіті, Юта.*



# ВСТУП

## МЕТА ЦЬОГО ПОСІБНИКА

Шлюбний завіт дає вам неперевершену можливість мати мир і щастя у цьому житті та жити вічною сім'єю у світі прийдешньому. Оскільки ці благословення є надзвичайно прекрасними, то й досягнення їх вимагає неабияких зусиль. У багатьох подружніх пар стосунки складаються дуже непросто. Президент Гордон Б. Хінклі заявив: "Найбільшою нашою турботою, мабуть, є сім'ї. У всьому світі сім'ї розпадаються. Здавна існуючі зв'язки, що з'єднували разом батька, матір і дітей, розриваються повсюди. Ми змушені стикатися з цим і серед нас. Надто багато домівок у нас розорено через розлучення. Та любов, що привела до шлюбу, якимось чином зникає, і на її місце приходять ненависть. Серця розбиті, діти плачуть".

Цей посібник допоможе вам у вивченні курсу "Зміцнення шлюбу", розробленого LDS Family Services (Службою сім'ї святих останніх днів). Мета цього курсу—сприяти встановленню гармонійних і ніжних стосунків між вами і вашим чоловіком або дружиною. Заняття проводяться так само, як і при вивченні інших церковних навчальних курсів—на основі і за допомогою євангельських принципів. Крім цього, навчальні завдання, а також поради фахівців допоможуть вам добре засвоїти ці принципи та навички, яких ви набудете.

## УЧАСТЬ У НАВЧАЛЬНОМУ КУРСІ

У цьому посібнику представлено шість тем, вивчення яких допоможе вам зміцнити свій шлюб. Викладач курсу вирішить, на яких саме темах зосереджуватися, виходячи з потреб та інтересів слухачів курсу. Можливо, деякі теми вимагатимуть детальнішого розгляду і їм буде відведено більше одного заняття. Звичайно цей навчальний курс розрахований на проведення шести-восьми занять.

Уважно читайте цей посібник і виконуйте навчальні завдання до кожного заняття. Усім серцем віддавайтеся вивченню цього матеріалу і набуттю навичок. Ви відчуєте найбільшу користь від цього курсу, якщо будете активно брати участь у заняттях і застосовувати вчення та принципи, які вивчаєте.

## Активна участь у заняттях

Ви найбільше засвоїте з цього курсу, якщо будете активні у навчанні. Ви можете робити це, готуючись до занять, долучаючись до обговорень у класі і виконуючи завдання, що сприяють набуттю навичок. Беручи участь у заняттях, ви дечого навчитеся від інших слухачів курсу і самі будете допомагати їм у навчанні. Робіть все можливе, щоб Святий Дух перебував з вами. Слідкуйте за тим, щоб ваше спілкування з іншими людьми чогось навчало. Беручи участь у проведенні занять, будь ласка, дотримуйтеся таких правил:



- **Конфіденційність.** Особиста інформація, якою поділилися в класі, у класі і залишається.
- **Стислість.** Ваші коментарі мають бути стислими, щоб інші теж могли висловитися.
- **Почуття міри.** Ви можете висловлюватися настільки часто і довго, наскільки дозволяє час; не забувайте, що треба дати таку ж можливість і іншим слухачам курсу.
- **Терпіння і доброта.** Набуваючи нових навичок, будьте терпеливі і добрі до свого чоловіка або дружини, до себе та інших слухачів курсу.
- **Підбадьорення.** Підбадьорюйте у класі інших слухачів курсу, а також і свого чоловіка або дружину, коли працюєте разом над зміцненням свого шлюбу.
- **Прощення.** Кожний припускається помилок, навіть уже й навчившись робити щось по-новому. Учність прощати себе й інших.

Ви маєте можливість ділитися в класі своїм досвідом, однак при цьому ви не повинні піднімати питання, розв'язання яких вимагає допомоги носіїв священства або фахівців. Будьте уважні, щоб не поставити у незручне становище свого чоловіка чи дружину або ж інших людей. Будьте обачними і не розкривайте перед слухачами курсу найпотаємнішу особисту інформацію. Якщо вам потрібна особиста допомога або направлення до консультанта LDS Family Services, зверніться до свого єпископа або президента приходу.

### **Застосування учень та принципів**

Вам вдасться зміцнити свій шлюб, якщо ви будете застосовувати принципи, які вивчаєте у цьому курсі. Президент Гарольд Б. Лі зауважив: "Ми ніколи не зможемо нічого насправді пізнати в ученнях євангелії, поки не відчуємо ті благословення, які приходять, як наслідок дотримання кожного принципу"<sup>2</sup>.







КОЛИ МИ СТАЄМО УЧНЯМИ ХРИСТА,  
МИ ВІДЧУВАЄМО БОЖЕСТВЕННЕ СПРЯМУВАННЯ  
У ВСІХ СФЕРАХ СВОГО ЖИТТЯ, ВКЛЮЧНО З ТИМ,  
ЯК БУТИ ХОРОШИМ ЧОЛОВІКОМ ЧИ  
ХОРОШОЮ ДРУЖИНОЮ.





# ЗАСТОСОВУЙТЕ ЄВАНГЕЛЬСЬКІ ПРИНЦИПИ

Президент Езра Тефт Бенсон учив: “Шлюб. . . є самим славетним і самим звеличуючим принципом євангелії Ісуса Христа. Для вічної радості людини немає обряду важливішого, священнішого і необхіднішого. Вірність шлюбному завіту приносить найповнішу радість тут і славетні винагороди в житті прийдешньому”<sup>1</sup>. Перше Президентство і Кворум Дванадцятьох Апостолів підтвердили, що в сімейному житті щастя “найпевніше досягають, коли воно засновано на вченнях Господа Ісуса Христа”<sup>2</sup>.

Наскільки велику радість і щастя приносить вам шлюб?

Які євангельські принципи ви можете застосовувати, щоб бути щасливішими у шлюбі?

## ОСНОВА ДЛЯ ЩАСТЯ У ШЛЮБІ

Президент Гордон Б. Хінклі застерігав: “У всьому світі сім’ї розпадаються. Здавна існуючі зв’язки, що з’єднували разом батька, матір і дітей, розриваються повсюду. . . Серця розбиті, діти плачуть”<sup>3</sup>. Багато шлюбів закінчуються розлученням.

Коли у шлюбі виникають проблеми й труднощі, у деяких людей опускаються руки і вони готові здатися. Багато ж інших віддано підтримують подружні стосунки, працюють над вирішенням виниклих проблем і у них в сім’ї відчувається задоволення, мир і щастя.

Ви можете зміцнити свій шлюб і зберегти сім’ю, виконуючи пораду, дану в Проголошенні про сім’ю. Ви можете знайти вихід з проблем, вивчаючи вчення Спасителя і Його слуг, а також щиро молячись про те, щоб Господь направляв вас. Завдяки молитві ви можете отримати силу, щоб залишатися вірними своїм завітам і працювати в єдності зі своїм чоловіком або дружиною. Ви можете каятися у поганих звичках і прощати. Ви можете навчитися, як вирішувати проблеми і як спілкуватися, щоб знаходити порозуміння, коли виникають сварки, та уникати можливих конфліктів.

## ЗМІЦНЕННЯ ШЛЮБУ

Наведені далі принципи допоможуть вам зміцнити свій шлюб.

### Живіть за євангельськими принципами

У Проголошенні про сім’ю Перше Президентство і Кворум Дванадцятьох Апостолів заявили: “Щасливі шлюби й сім’ї засновуються та зберігаються на принципах віри, молитви, покаяння, прощення, поваги, любові, співчуття, праці, а також здорового відпочинку”<sup>4</sup>. Неухильне дотримання цих принципів вестиме вас до особистої праведності і наблизить до Бога. Із зростанням вашої особистої гідності зростає і

ваша вдячність іншим людям, у тому числі й членам сім'ї. Коли ми стаємо учнями Христа, ми відчуваємо божественне спрямування у всіх сферах свого життя, включно з тим, як бути хорошим чоловіком чи хорошою дружиною.

Це учнівство приносить одкровення про істину, “знання про все суще як воно є, і як воно було, і як воно буде” (УЗ 93:24). У вас, як послідовника Христа, з'являється нова перспектива у баченні сімейних справ, якщо ви дивитесь на “речі, як вони дійсно є” (Кн. Якова 4:13). На зміну прикрій манері відповідати з гнівом, роздратуванням або відчаєм прийде інша, і ви будете відповідати з любов'ю, терпінням, великодушністю, лагідністю і довготерпінням, як би це робив Христос. Ви з більшим розумінням будете дивитися на недоліки як на умову, що дає людині набути досвіду. Ви навчитесь дивитись на помилки як на можливості вчитися та вдосконалюватися.

### Присвятіть себе шлюбу

Коли Спасителя спитали, чи дозволено подружжю розлучатися, Він навчав про зобов'язання, яке повинно існувати у шлюбі: “Покине тому чоловік батька й матір, і пристане до дружини своєї, . . . тому то немає вже двох, але одне тіло. Тож, що Бог спарував,—людина нехай не розлучує!” (Матвій 19:5–6).

Старійшина Брюс С. Хейфен, сімдесятник, навчав, що шлюб—це завіт, а не контракт. Часто сторони, що уклали контракт, при виникненні проблем розходяться. “Коли ж проблеми виникають у *завітному* шлюбі,—сказав старійшина Хейфен,—чоловік і дружина стараються вирішити їх. Вони одружуються, щоб віддавати і зростати, а завіти зв'язують їх одне з одним, із суспільством і з Богом”<sup>5</sup>.

Оскільки любов сама по собі є скоріше рішенням, ніж емоцією, то ваші *відчуття* любові до свого чоловіка або дружини у бурях життя можуть зміцнюватися або слабшати. Коли виникають труднощі, деякі люди думають лише про те, як би їм жити окремо або розлучитися, замість того, щоб зосередитися на вирішенні проблем і шукати допомогу, якщо вона потрібна. Якщо у вас не буде добре усвідомленого зобов'язання перед вашим шлюбом і вашим чоловіком або дружиною, вам ні на що буде спертися у труднощах, коли вони настануть.

Пари, які відчувають свій обов'язок у шлюбі, готові віддавати час і сили, щоб зміцнювати свої подружні стосунки. Якщо ви відчуваєте свій обов'язок у шлюбі, то ви достатньо уважні, щоб спілкуватися, шукати вихід із проблем, прощати помилки, долати слабкості і виявляти більше співчуття до свого чоловіка або дружини.

### Дотримуйтеся своїх завітів

Завіти—святих угоди між Богом і Його дітьми—приносять додаткові благословення, щоб допомогти у збереженні сімей. Коли у вас з'являються проблеми, ви можете згадати про свої завіти, щоб знайти сили для подолання труднощів. Завіти можуть допомогти у різний спосіб.

*Завіти збільшують мотивацію.* Одружуючись у храмі, ви вступаєте у новий і вічний завіт шлюбу. Господь урочисто пообіцяв передати все, що Він має, тим, хто залишається вірними цьому завіту (див. УЗ 132:19–20). Президент Джозеф Філдінг Сміт чітко заявив: “Ніщо так не підготує людство до слави у Божому царстві, як вірність шлюбному завіту”<sup>6</sup>.

*Завіти визначають поведінку.* Завіт хрищення, за яким ми маємо наслідувати Христа, вимагає, щоб ми любили інших. За ним ми маємо виконувати заповіді, нести тягарі один одного, аби вони стали легшими, і сумувати з тими, хто сумує (див. Мосія 18:8–9). Ви вступили ще й в інші завіти, щоб наслідувати Ісуса Христа і

служити Йому та Його дітям. Якщо ви послідовні у виконанні цих завітів, то вам вдасться розв'язати більшість, як не всі, проблеми, що виникають у вашому шлюбі.

*Через завіти до подружніх пар приходять благословення.* Як Господь благословив Авраама, так Він благословляє і Свій завітний народ (див. Авраам 2:9). Старійшина Хейфен зауважив, що через послухність завітам, ви “відкриєте приховані джерела сили” і “глибокі внутрішні криниці співчуття”<sup>7</sup>. Ці благословення зміцнюватимуть вас, коли прийдуть труднощі й горе.

*Завіти допомагають зберегти дітей.* Президент Бойд К. Пекер, з Кворуму Дванадцятьох Апостолів, навчав: “Коли батьки дотримуються завітів, у які вони увійшли біля вітваря у храмі, їхні діти будуть зв'язані з ними узами назавжди”<sup>8</sup>. Президент Бригам Янг навчав, що діти, чий батьки запечатані у храмі, є “законними спадкоємцями Царства й усіх його благословень та обіцянь”<sup>9</sup>. Якщо ви вірні своїм завітам, то будете зміцнювати своїх дітей і допомагати їм залишатися вірними євангелії Ісуса Христа.

### Щодня намагайтеся ставати кращими

Багато подружніх пар просто приголомшені думкою, що їм треба стати такими ж “досконалими, як досконалий [їхній] Отець... Небесний” (Матвій 5:48). Збентеження є одним із найдієвіших знарядь Сатани. Досягнення досконалості вимагає часу і, вірогідно, його не досягти за час земного життя. Якщо у вас або вашого чоловіка чи дружини опустяться руки, то цим ви тільки відкриєте двері всьому, що буде неправедно впливати на вас. Але якщо ви матимете віру і будете старатися, до вас прийде успіх.

Ніхто із смертних не є досконалим. Старійшина Рассел М. Нельсон, з Кворуму дванадцятьох, описав процес, що спрямовує до вічного життя: “Давайте щодня робити все можливе й намагатися ставати кращими. Коли виявляються наші недоліки, ми можемо старатися і послідовно позбуватися їх. Ми можемо більше прощати



помилки—як власні, так і тих, кого любимо. Нас може хтось заспокоїти, і ми можемо заспокоїти когось. Господь навчав: “Ви тепер не в змозі витримати... присутності Бога... ; отже, продовжуйте з терпінням, доки вас не буде вдосконалено” (УЗ 67:13)<sup>10</sup>.

## РАДІСТЬ ВІЧНИХ СІМЕЙ

Замисліться, яким неосяжним є космічний простір і скільки є Божих створінь. Той Самий Бог, Який створив світи без ліку й числа, заявив, що Його робота і Його слава—“здійснювати безсмертя і вічне життя людини” (Мойсей 1:39). Робота спасіння триває вже довгий час. Бог хоче, щоб ми досягли своєї мети. Ви можете отримати благословення, які Він має в запасі для вас, за умови, що ви вірні завітам і дотримуетесь євангельських принципів.

Сім'я є Божим утворенням, вона—центральна частина Його плану. Президент Гордон Б. Хінклі учив:

“Господь установив, що ми повинні одружуватися, що ми будемо жити разом в коханні, мирі й злагоді, що ми будемо мати дітей і виховувати їх за Його святим порядком. ...

Усе сказане і зроблене стосується євангелії. Сім'ю встановлено Богом. Вона є основним утворенням. Для того, щоб зміцнити націю, потрібно зміцнити сім'ї людей.

Я згоден з тим, що в сім'ях нашого народу було б щастя більше, якби ми шукали один в одному чесноти, а не вади. Наскільки тоді менше було б розлучень, невірності, гніву, злості та суперечок. Наскільки тоді більше було б прощення, любові, миру, щастя. Саме цього хочеться Господу”<sup>11</sup>.

## ЗАСВОЄННЯ

Обговоріть зі своїм чоловіком або дружиною, як дотримання євангельських принципів (таких, як: віра, молитва, покаяння, прощення, повага і любов) та завітів може зміцнити ваш шлюб. Складіть план, що треба вам робити краще. Почніть працювати над тим, що найбільше потребує поліпшення.

## ПИСАННЯ

Вивчіть ці уривки з Писань і подумайте, як їх можна застосувати у вашому шлюбі:

Іван 8:31–32

1 Коринтянам 2:9

УЗ 76:5–10

## ПОСИЛАННЯ

1. In Conference Report, Apr. 1949, 197.
2. “Сім'я: Проголошення світові”, *Ліягона*, жовтень 2004 р., с. 49.
3. “Погляд у майбутнє”, *Ліягона*, січ. 1998 р., с. 71.
4. “Сім'я: Проголошення світові”, *Ліягона*, жовтень 2004 р., с. 49.
5. In Conference Report, Oct. 1996, 34; or *Ensign*, Nov. 1996, 26.
6. *Doctrines of Salvation*, comp. Bruce R. McConkie, 3 vols. (Salt Lake City: Publishers Press, 1954–56), 2:58–59.
7. In Conference Report, Oct. 1996, 35, 36.
8. In Conference Report, Apr. 1992, 95; or *Ensign*, May 1992, 68.
9. *Discourses of Brigham Young*, sel. John A. Widtsoe (Salt Lake City: Deseret Book, 1941), 195.
10. In Conference Report, Oct. 1995, 117–18; or *Ensign*, Nov. 1995, 88.
11. “Жити гідно тієї дівчини, з якою ви одного дня одружитесь”, *Ліягона*, лип. 1998 р., с.59 .



# СПІЛКУЙТЕСЯ З ЛЮБОВ'Ю

Пророки і апостоли останніх днів навчали, що “чоловік і дружина мають урочисту відповідальність любити один одного і своїх дітей і піклуватися один про одного і своїх дітей”<sup>1</sup>.

Спілкування у шлюбі—це кожна думка, кожне почуття, кожне бажання, про які чоловік і дружина можуть казати і не казати, це кожний їхній вчинок по відношенню одне до одного. Доброзичливе спілкування—це виявлення любові. Воно сприяє взаєморозумінню і взаємоповазі, зменшує вірогідність виникнення конфлікту і зміцнює любов, відкриваючи двері до досягнення вищих рівнів людської інтимності. Кожній подружній парі під силу навчитися вміло спілкуватись.

Які із ваших звичок спілкуватися виявляють вашу любов до вашого чоловіка або дружини?

Як ви можете виявляти любов—і зміцнювати її—завдяки приязному спілкуванню?

## ЛЮБОВ І ПРИЯЗНЕ СПІЛКУВАННЯ

Приязне, позитивне спілкування просто необхідне для міцного шлюбу. Якщо подружня пара спілкується з любов'ю, вона зростає в єдності і розумінні одне одного. Вони зміцнюють і підтримують одне одного упродовж всього життя.

Віктор Клайн, психолог і член Церкви, зауважив: “За тридцять років консультування сімейних пар я дійшов висновку, що ні освоєння нових способів спілкування, ні відвідування семінарів, де навчають правильному спілкуванню, ні читання всіх найкращих книг на цю тему—ніщо з цього насправді не допоможе заживити рани шлюбу, якщо тільки люди не починають упокорюватися духом або пом'якшуватися серцем. Таке пом'якшення серця звичайно має відбуватися у подружній парі обоїм, навіть якщо тільки один з них є причиною проблем. Оскільки вам ніколи не вдасться змусити свого чоловіка або дружину до змін, змінитися можете ви. Ви можете вирішити для себе попри все любити і прощати. Як правило, завдяки цьому відбувається зміна у ставленні, а також і в поведінці вашого чоловіка або дружини”<sup>2</sup>.

Складіть список того, що саме ви можете робити вже зараз, щоб почати змінюватися серцем. Вирішіть робити такі зміни, незалежно від того, що вирішили робити ваш чоловік або дружина.

## ПОЛІПШУЙТЕ СПІЛКУВАННЯ

Коли ваше серце пом'якшується, то вам, можливо, треба позбуватися поганих звичок у спілкуванні і розвивати нові, які б відображали та посилювали зміни, що



“ЧОЛОВІК І ДРУЖИНА МАЮТЬ УРОЧИСТУ  
ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЛЮБИТИ ОДИН  
ОДНОГО І СВОЇХ ДІТЕЙ І ПІКЛУВАТИСЯ ОДИН  
ПРО ОДНОГО І ПРО СВОЇХ ДІТЕЙ”

“СІМ'Я: ПРОГОЛОШЕННЯ СВІТОВІ”





відбуваються у вашому серці. Наведені далі рекомендації допомогатимуть вам поліпшувати спілкування у шлюбі.

### **Позбудьтеся образливої манери розмовляти одне з одним**

Більш як 20 років психолог Джон Готтман вивчав взаємостосунки між чоловіками і їхніми дружинами. Він виділив чотири види деструктивної поведінки, які вказують, що подружня пара наближається до розлучення:

- **Критика:** “Різка критика особистих рис чи взагалі характеру вашого чоловіка або дружини”.
- **Зневага:** Ображення чи приниження свого чоловіка або дружини; виявлення словами чи діями свого переконання, що він або вона—“тупиця, гидота, нездара, роззява”.
- **Вигороджування себе:** Захищатися у відповідь на невдоволення, критику або презирство, просячи вибачення, усе заперечуючи, сперечаючись, канючаючи або ж починаючи й собі звинувачувати, замість того, щоб старатися вирішити проблему.
- **Зведення непробивної стіни:** Коли виникає незгода, то припинення фізичного чи емоційного контакту у стосунках призводить до зведення непробивної стіни<sup>3</sup>.

“Магічним співвідношенням є 5 до 1,—сказав Готтман.— Коли позитивні почуття і взаємостосунки стаються у п’ять разів частіше за негативні, шлюб можна вважати міцним”<sup>4</sup>.

### **Визнавайте і приймайте різницю, яка є між вами і вашим чоловіком або дружиною**

Дехто поводить себе так, наче впевнений, що чоловік і дружина повинні думати і чинити однаково. Якщо ви визнаєте і приймаєте, що між вами і вашим чоловіком або дружиною існує різниця, і цінуєте це, то між вами буде краще взаєморозуміння, ви будете краще знати потреби одне одного і знаходити шляхи, як їх задовольнити.

### **Розгляньте, які з ваших думок заважають вам**

Вам буде важко спілкуватися позитивно, якщо ви матимете негативні думки про свого чоловіка або дружину. Негативні думки часто викривляють уявлення про дійсність; ви можете перебільшувати свої переваги і применшувати свої недоліки, і в той же час перебільшувати недоліки свого чоловіка або дружини і применшувати його або її переваги. Змінюйте кожну таку думку, яка може у вас виникати, для цього боріться з нею, шукайте доказів її хибності, сприймайте неприємну вам поведінку в іншому світлі і подумайте, що за такою поведінкою вашого супутника чи супутниці життя можуть критися добрі наміри. Моліться, щоб Господь допоміг вам бачити свого чоловіка або дружину так, як його чи її бачить Він.

### **У спілкуванні дотримуйтеся приязної манери**

Ви можете свідомо практикувати і розвивати навички, які допомогатимуть вам краще спілкуватися. Щоб поліпшити спілкування, ви можете робити наступне.

**Виявляти зацікавленість і уважність,** коли з вами говорить ваш чоловік або дружина. У розмові зі своїм чоловіком або дружиною без слів виявляйте свою зацікавленість до того, що він або вона каже, дивлячись на нього або на неї спокійно, а не впиваючись очима, з увагою, а не відсторонено чи ж прискіпливо.

**Ставити запитання.** Щоб викликати свого чоловіка або дружину на розмову, можна наприклад, спитати: “Тебе, здається, щось турбує? Не хочеш мені сказати, що трапилось?”

*Слухати активно.* Іноді перефразуйте те, що чуєте. Наприклад: “Ти переживаєш, бо начальник тебе недолюблює”. Перефразовуючи, ви цим показуєте свій інтерес і розуміння сказаного вашим чоловіком або дружиною. Якщо ви зрозуміли неправильно, він або вона може уточнити.

*Розкажіть про свої наміри.* Коли назріває якась важка ситуація, спершу визначіться у своїх намірах і розкажіть про них—тобто, розкажіть, чого ви хочете від ваших стосунків і чого ви хочете для свого чоловіка або дружини і для себе. Наприклад: “Я хочу, щоб ти знав: я люблю тебе і мені хочеться, щоб ми були ближчими і у всьому довіряли одне одному”. Якщо ви будете ділитися своїми позитивними намірами, то це допоможе вашому чоловіку або дружині зрозуміти: ви готові почати розмову, щоб розв’язати проблеми і зміцнити стосунки, а не критикувати і висловлювати невдоволення.

*Використовуйте висловлювання із займенником “я”.* Коли ви чимось розстроєні, розкажіть про свої почуття, передаючи їх реченнями із займенником “я”, а не “ти”, тоді це не буде сприйматися як докір. Наприклад, краще сказати: “Я засмучена, бо не заплачено вчасно за квартиру”, ніж “Ти безвідповідальний, мене це просто бісить”. У висловах з акцентом на “ти” вже звучить докір і осуд. Вони викликають обурення і бажання захищати себе.

*Визнавайте справедливі зауваження.* Погоджуйтеся, якщо вас критикують або вам докоряють справедливо. Якщо ви берете на себе відповідальність за свої помилки, то цим сприяєте примиренню і збільшенню довіри до себе. Якщо ви не погоджуєтесь зі справедливими зауваженнями, то часто цим поглиблюєте проблеми і виявляєте свою слабкість і провину.

*Хваліть свого чоловіка або дружину.* Щира похвала поліпшує спілкування. Пан Готтман сказав: “Вірогідно, ваше нагадування своєму партнерові (і собі!), що ви й справді захоплюєтеся ним чи нею, буде сильно й позитивно позначатися на вашій розмові аж до її закінчення”<sup>5</sup>.

*Ясно кажіть, чого б вам хотілося перш за все.* Поділіться, що б ви хотіли і чого чекаєте від ваших стосунків. Він чи вона можуть і не знати, чого ви хочете від ваших стосунків і чого чекаєте від них. Будьте розважливі, коли запитуєте: “Що ти хочеш?”; деякі бажання і прагнення є неприйнятними, можуть зашкодити або ж суперечать євангельським принципам.

### **Проаналізуйте, як ви розмовляєте одне з одним (як і про що)**

Трапляється, що подружні пари надто зосереджуються на поточних проблемах, наприклад, кому з них винести сміття, і не помічають серйознішу свою проблему—манеру спілкування між собою (як саме вони спілкуються). Наприклад, дружина настійливо наполягає на своєму, а чоловік відмовчується, намагаючись уникнути конфлікту. Через її натиск він відмовчується, а його мовчання, у свою чергу, підштовхує її ще настирливіше наполягати на своєму. Помітивши це і виправивши манеру спілкування (вона перестає наполягати, а він припиняє відмовчуватися), вони можуть легше розв’язати свої проблеми, які діймають їх обох.

Проаналізуйте, в якій манері ви спілкуєтесь. Подивіться, що ви можете зробити, аби уникнути моментів, що зводять нанівець вашу здатність спілкуватися.

### **ЕФЕКТИВНЕ СПІЛКУВАННЯ**

Старійшина Марвін Дж. Ештон, з Кворуму дванадцятьох, вказав, як людям навчитися більш приязно спілкуватися: “Я молюся, щоб Небесний Батько допомагав нам спілкуватися більш ефективно вдома через готовність жертвувати, готовність слухати, готовність говорити про свої почуття, готовність уникати критики, готовність

не розголошувати секрети і готовність виявляти терпіння. ... Нехай милостивий і добрий Небесний Батько допомагає нам у наших потребах і бажаннях ефективніше спілкуватися в сім'ях. Спілкування допоможе сім'ї об'єднатися, якщо ми будемо працювати над цим і жертвувати заради цього"<sup>6</sup>.

## ЗАСВОЄННЯ

Виберіть одну з даних у цьому занятті рекомендацій, як поліпшити спілкування. Разом зі своїм чоловіком або дружиною складіть план, як засвоїти її. Учіться цьому разом, слухаючи і говорячи по черзі. Не перебивайте, навіть якщо ваш чоловік або дружина перебиває вас. Якщо бесіди переростають у суперечку, відкладайте їх на пізніше, і через деякий час відновіть. Коли відчуєте, що вже цьому навчилися, приступайте до іншої рекомендації і працюйте над її засвоєнням.

## ПИСАННЯ

Вивчіть ці уривки з Писань і подумайте, як їх можна застосувати у вашому шлюбі:

*Приповісті 18:21*

*Матвії 15:18*

*Якова 3:2*

*3 Нефії 27:27*

## ПОСИЛАННЯ

1. "Сім'я: Проголошення світові", *Ліягона*, жов. 2004 р., с. 49.
2. "Healing Wounds in Marriage," *Ensign*, July 1993, 18–19.
3. З *Why Marriages Succeed or Fail* by John Gottman, Ph.D. Copyright © 1994 by John Gottman. Передруковано з дозволу Simon & Schuster, Inc. NY. Сторінки 72–95. Процитовано із сторінок 73, 79.
4. *Why Marriages Succeed or Fail*, 57.
5. *Why Marriages Succeed or Fail*, 196.
6. In Conference Report, Apr. 1976, 82; or *Ensign*, May 1976, 54.



“ЗА ПЛАНОМ ГОСПОДА МІЖ ЧОЛОВІКОМ І  
ДРУЖИНОЮ НЕ МОЖЕ БУТИ НІЯКИХ ПРОЯВІВ  
ПРИНИЖЕНОСТІ І ЗВЕРХНОСТІ”

ПРЕЗИДЕНТ ГОРДОН Б. ХІНКЛІ





## ПРАГНІТЬ ДО РІВНОСТІ ТА ЄДНОСТІ

Перше Президентство і Кворум Дванадцятьох Апостолів навчали у своєму Проголошенні про сім'ю, що чоловіки і дружини мають "любити один одного... і піклуватися один про одного" та, як рівноправні партнери, "допомагати один одному"<sup>1</sup>.

Ви поважаєте свою пару як рівноправного партнера у вашому шлюбі?

Що вам треба робити інакше, аби сприяти рівності і приймати рішення разом у вашому шлюбі?

### ДОСЯГНЕННЯ НАШОГО ПОВНОГО ПОТЕНЦІАЛУ

Служачи в генеральному президентстві Товариства допомоги, сестра Шері Л. Дью навчала, що єдність є надзвичайно важливою у Господній моделі для подружніх пар: "Наш Батько знав достеменно, що Він робив, коли створював нас. Він зробив нас достатньо подібними, щоб ми любили одне одного, але й достатньо різними, щоб нам треба було поєднувати наші сильні риси й наші ролі для створення цілого. Ні чоловік, ні жінка не є досконалыми чи довершеними одне без одного. Таким чином, жодний шлюб ... навряд чи зможе досягнути повноти свого потенціалу, доки чоловіки та дружини ... не працюватимуть разом, поєднані однією метою, поважаючи одне одного й покладаючись на сильні риси одне одного"<sup>2</sup>.

Складіть перелік того, що ви можете зробити, аби сприяти більшій єдності та рівності у вашому шлюбі. Поставте за мету робити це, незалежно від того, буде це робити ваш чоловік або дружина чи ні.

### ДОСЯГНЕННЯ РІВНОСТІ

Багато статистиків вказують на те, що у Сполучених Штатах приблизно половина подружніх пар розлучається. І стається це ще й тому, що в сім'ях немає єдності і співпраці. Провівши дослідження серед більш як 20000 подружніх пар, Девід Олсон та Емі Олсон виявили, що найбільше цим сім'ям заважало бути щасливими те, що у них не було рівності між чоловіком і дружиною у прийнятті сімейних рішень. З іншого боку, дослідники з'ясували, що у переліку з десяти сильних рис щасливих пар перші три визначаються їхньою здатністю поступатися одне одному у керівництві сім'єю<sup>3</sup>. Подружні пари, які дотримуються Господньої моделі для подружніх стосунків, зміцнюють свій шлюб і знаходять радість і щастя, виявляючи єдність, рівність, любов і повагу.

Щоб досягнути рівності у шлюбі, можливо, вам треба змінити всі свої старі думки і звички, пам'ятаючи, що радість від вашої єдності великою мірою винагородить вас за зусилля позбутися старих звичок. Наведені далі принципи допоможуть вам досягти рівності і єдності у шлюбі.

## Любіть і поважайте одне одного як рівні партнери

Президент Гордон Б. Хінклі навчав, що коли чоловік з дружиною діють як рівні і об'єднані партнери, вони "йдуть пліч-о-пліч з повагою, вдячністю і любов'ю одне до одного. За планом Господа між чоловіком і дружиною не може бути ніякої приниженості і ніякої зверхності"<sup>4</sup>. Президент Говард В. Хантер пояснював: "Чоловік, який має священство, сприймає свою дружину як партнера у керівництві домою і сім'єю з повним розумінням і повним залученням до прийняття рішень, що стосуються дому і сім'ї. ... Господь визначив, що дружина буде помічницею чоловіку (означає—помічницею *у всьому*), тобто рівноправним і необхідним для повноцінного партнерства компаньйоном"<sup>5</sup>.

## Головувати у праведності

Трапляється, що чоловік користується своїм обов'язком головувати в сім'ї як виправданою можливістю домінувати над дружиною або дітьми чи ображати їх. Президент Гордон Б. Хінклі суворо засудив такі дії:

"Будь-який чоловік у цій Церкві, який жорстоко ставиться до дружини, принижує її, ображає її, який несправедливо панує над нею, не гідний мати священство"<sup>6</sup>.

Господь через пророка Джозефа Сміта настановляв, що стосунки повинні направлятися ніяк інакше, як через праведність і "через переконання, довготерпіння, м'якість і лагідність, і любов нелицемірну; добротою і чистим знанням, що вельми звеличує душу без лицемірства і без підступності" (УЗ 121:41–42; див. також вірш 36). У всіх своїх стосунках неухильно дотримуйтеся цих принципів керівництва.

## Визначте, чи є у вас звичка контролювати інших, і якщо є, почніть контролювати себе

Розпоряджатися доцільно на робочому місці, щоб досягти цілей, пов'язаних з роботою. Але розпоряджатися—це не те саме, що контролювати інших. Ваші розпорядження оточуючим людям можуть дати швидкий та помітний результат, однак вони часто викликають обурення і образу, особливо серед членів сім'ї. Природно, що це призводить до виникнення проблем, розв'язання яких вимагає більших зусиль, ніж ті, які треба було докласти, щоб від самого початку встановити хороші стосунки. Якщо ви помічаєте за собою хоч найменшу схильність контролювати інших, позбудьтеся її і почніть контролювати себе. Контролюйте себе в тому, що ви думаєте, як ви чините і що ви кажете. Засвоюйте манеру поведінки, про яку написано в Ученні і Завітах 121:41–42.

## Проаналізуйте свої думки і погляди, що стосуються контролю за іншими людьми, і відкорегуйте їх

Фактично, думки лежать в основі всіх наших почуттів і поведінки. Наприклад, чоловік, що керує дружиною, може думати так: "Керую я. Моя дружина зобов'язана робити те, що я кажу". Дружина, яка керує чоловіком, може думати так: "Я повинна все контролювати. Мій чоловік не здатен нічого зробити як слід".

Якщо у вас виникає сумнів у своїй правоті і ви змінюєте свої викривлені думки, то, вірогідніше за все, ви будете далі діяти так, як треба. Щоб виявити думки, які лежать в основі вашої поведінки, почніть запитувати себе, чому ви схильні контролювати інших. Відповіді, що прийдуть на думку, відкриють вам ваші думки і погляди. А далі піддайте сумніву правильність своїх думок. Наприклад: "А чи й справді моя дружина повинна робити те, що я кажу? Чи відповідає це вченню Христа?" "Чи справді мій чоловік не здатен нічого зробити як слід?" Корегуйте свої думки, і дуже ймовірно, що ваша поведінка покращиться.

## Приймайте рішення разом

У міцних шлюбах чоловік і дружина одні рішення приймають самостійно, а інші—спільно. Ви повинні приймати рішення спільно, якщо подальші його наслідки мають значення для вас обох або коли вони позначаються на інших у вашій сім'ї. Деякі чоловіки і дружини підходять до прийняття спільного рішення, сприймаючи себе тільки як переможця і переможеного (наприклад: “Якщо вирішує вона, то буде тільки по її” або “Якщо буде по його, я відчуватиму себе в програвші”).

Не докладаючи багато сил, але будучи готовими обговорити проблему, ви можете знайти рішення, що буде прийнятним для вас обох. Коли хтось один перебирає на себе право приймати рішення, програють обое, бо при цьому один ігнорує, а інший ображається. Більш того, уся сім'я втрачає від того, що не може скористатися мудрістю двох досвідчених дорослих. Якщо ви приймаєте рішення зі своїм чоловіком або дружиною, то у вас з'являється впевненість, що коли вам доведеться приймати рішення самим, вони будуть краще представляти точки зору вас обох.

## Будьте наполегливими

Часто буває важко змінити звичний спосіб мислення і поведінки. Від старих звичок важко відмовитись, однак цього можна добитися, якщо наполегливо старатися. Якщо ви приділяєте час і сили, щоб між вами була єдність і рівність, ви дасте нове життя вашому шлюбу і допоможете своєму чоловіку або дружині розвиватися як особистості; у свою чергу, він чи вона будуть більше любити й поважати вас.

## ДІЙТЕ І РАДІЙТЕ РАЗОМ

Коли ви і ваш чоловік або дружина працюєте разом у любові та єдності як рівні партнери, ваші результати будуть кращими, бо ваші об'єднані зусилля дадуть результат більший, ніж коли б кожен з вас старався зробити це окремо.

Старійшина Річард Г. Скотт, з Кворуму дванадцятьох, навчав, що єдність у шлюбі є необхідною умовою для його благополуччя: “Шлюб дає можливість різним характерним рисам [чоловіків і жінок] поєднатися в одне—у союз,—щоб благословляти чоловіка і дружину, їхніх дітей і внуків. Щоб сім'я була якнайщасливішою і якнайпродуктивнішою у житті, потрібні обоє—і чоловік і дружина. Їхні зусилля поєднуються і взаємодоповнюються. Кожний має свої неповторні риси, які найкраще дозволяють відігравати роль, яку Господь призначив чоловіку чи жінці у створенні щастя. Ці здібності, якщо їх використати за Господніми намірами, дають подружнім парам можливість думати, діяти і радіти як одне—зустрічати труднощі разом і долати їх у єдності, зростати в любові і розумінні, і через храмові обряди з'єднатися узами як одне ціле, назавжди. Такий план”<sup>7</sup>.

Президент Езра Тефт Бенсон заявляв, що єдність у шлюбі надзвичайно важлива для щастя й особистого розвитку: “Ось секрет щасливого шлюбу—служити Господу й одне одному. Мета шлюбу—це єдність і союз, а також саморозвиток. Парадоксально, але чим більше ми служимо одне одному, тим більшим є наш власний духовний та емоційний розвиток”<sup>8</sup>.

## ЗАСВОЄННЯ

Виберіть один із згаданих у цьому занятті принципів, що більш підходить для вас. Складіть план, як працювати над ним, допоки ви почнете дотримуватися його. Потім виберіть ще один принцип, над засвоєнням якого вам потрібно попрацювати.

## ПИСАННЯ

Вивчіть ці уривки з Писань і подумайте, як вони можуть вам допомогти:

Іван 13:34–35

Ефесеянам 5:33

УЗ 38:27

УЗ 121:39

## ПОСИЛАННЯ

1. “Сім’я: Проголошення світові”, *Ліягона*, жовтень 2004 р., с. 49.
2. “Не добре, щоб бути чоловіку або жінці самотніми”, *Ліягона*, січень 2002 р., с. 13.
3. David H. Olson and Amy K. Olson, *Empowering Couples: Building on Your Strengths* (Minneapolis: Life Innovations, Inc., 2000), 7, 9. Більше інформації можна знайти на веб-сайті [www.prepare-enrich.com](http://www.prepare-enrich.com). Цей веб-сайт не є церковним; це посилання на нього не означає погодження з інформацією на ньому.
4. *Teachings of Gordon B. Hinckley* (Salt Lake City: Deseret Book, 1997), 322.
5. In Conference Report, Oct. 1994, 68; or *Ensign*, Nov. 1994, 50–51.
6. “Особиста гідність у застосуванні священства”, *Ліягона*, липень 2002 р., с. 60.
7. In Conference Report, Oct. 1996, 101; or *Ensign*, Nov. 1996, 74.
8. In Conference Report, Oct. 1982, 86; or *Ensign*, Nov. 1982, 60.





# ДОЛАЙТЕ ГНІВ

Президент Гордон Б. Хінклі сказав, що “нестриманість—жахлива і роз’їдаюча, вона відштовхує людей і проганяє любов”<sup>1</sup>.

Як позначаються на ваших стосунках з чоловіком або дружиною, дітьми чи іншими людьми прояви вашого гніву?

Як вам уникати проявів гніву?

## ПРОБЛЕМИ, ЯКІ ПОРОДЖУЄ ГНІВ

Старійшина Лінн Дж. Роббінс, сімдесятник, описав гнів як “думку-гріх, яка веде до ворожого ставлення чи агресивної поведінки. Саме це є детонатором шаленства на автостраді, спалахів обурення на спортивній арені і виявлення жорстокості в сім’ях”<sup>2</sup>. Президент Гордон Б. Хінклі попереджав про трагічні наслідки гніву, запитуючи: “Кому вдасться підрахувати рани, нанесені брутальними і грубими словами, сказаними у гніві, виміряти глибину тих ран і біль від них?”<sup>3</sup>. Щодня безліч людей потерпає від словесних образ, фізичного та сексуального насильства з боку розгніваних людей.

Деякі люди вважають, що виявлення гніву приносить їм розрядку і приємне збудження. Вони відчують себе повновласними і кращими за інших, коли наводять на людей жах. Проте у людини до гніву формується звичка, гнів шкодить тим, у кого він виникає. Через те, що гнів є таким нищівним, він, як правило, не дає людям досягнути того, чого вони хочуть. Навколо гнівливих мало хто залишається; людям не подобається, щоб їх ображали чи контролювали.

Знайомлячись із матеріалом цього заняття, задумайтеся, як ви можете долати в собі почуття гніву.

## Яким буває гнів і що його викликає

Деякі люди гніваються майже не задумуючись. Такий гнів часто буває важко контролювати, бо він виникає дуже швидко. В інших ситуаціях гнів визріває повільно, це буває, коли людина постійно чує погрози, відчуває несправедливість чи погане поводження з собою. Ці відчуття часто є перебільшеними чи уявними. Так чи інакше, людина сама вибирає—розгніватися їй чи ні.

Коли ви відчуваєте загрозу, ваше тіло готується до дії. У вас підскакує кров’яний тиск, ваші м’язи напружуються, ви починаєте частіше дихати і ваш мозок зосереджується на тому, як сприйняти відчуту загрозу або ж погане поводження і як вийти із цієї ситуації. Така фізична готовність може проявитися через разову словесну чи фізичну відповідь на відчуте. Або ж гнів у вас може закипати поступово, упродовж певного часу, коли ви відчуваєте серію провокацій, а потім не витримуєте в якійсь



“КОМУ ВДАСТЬСЯ ПІДРАХУВАТИ РАНИ,  
НАНЕСЕНІ БРУТАЛЬНИМИ І ГРУБИМИ СЛОВАМИ,  
СКАЗАНИМИ У ГНІВІ, ВИМІРЯТИ ГЛИБИНУ  
ТИХ РАНИ І БІЛЬ ВІД НИХ?”

ПРЕЗИДЕНТ ГОРДОН Б. ХІНКЛІ



ситуації; іноді це буває через якусь дрібницю, на яку за нормальних обставин ви б навіть не звернули уваги.

Розуміння того, що наше сприйняття ситуацій може бути перекрученим, а також знання про фізичні зміни, якими таке сприйняття супроводжується, дають нам дві стратегії, як подолати гнів: (1) задумайтесь, чи справді все є так, як ви це сприймаєте і (2) уникайте ситуацій, в яких ви можете розгніватися, аж поки не почнуть зникати напруження і натиск.

## ЖИВІТЬ БЕЗ ГНІВУ

Коли інші люди погрожують вам чи провокують вас, вам не треба гніватися. Учійтесь відповідати так, щоб мати кращі наслідки для себе та інших, і в першу чергу—для вашої сім'ї. Ви можете контролювати свій гнів. Вам допоможуть вказані далі поради. Прочитайте їх і скористайтеся тими, які будуть для вас найдоцільнішими.

### Визначте цикл свого гніву

Якщо ви гніваєтеся часто або регулярно, то, вірогідно, ваша поведінка характеризується циклом з чотирьох фаз. На першій фазі ви можете вдавати, що все йде нормально, але під вашим зовнішнім спокоєм ховається гнів. Ця фаза може бути короткою або тривати дні, тижні, а то й довше. На другій фазі гнів починає посилюватися в ситуаціях, коли ви зосереджуєтесь на думках, які виникають через ваше неправильне сприйняття, а також коли ви задумуєтесь, що будете робити у гніві. Ця фаза може також тривати дні, а то й тижні. Третя фаза є фазою прояву гніву—ви вибухаєте гнівом, принижуйте іншу людину і нападаєте на неї фізично чи словесно. Четверта фаза—фаза низхідної спіралі, коли ви відчуваєте вину, сором і намагаєтесь залагодити наслідки свого спалаху гніву намаганнями бути хорошою людиною. Коли ваш намір робити це зникає, цикл повторюється.

### Описуйте свій гнів

Ведіть записи, в яких позначайте, коли ви почали гніватися і як ви поводитися в цьому стані. Запишіть, яка подія чи людина викликала ваш гнів, дату, коли це сталося, і вкажіть, наскільки сильним був ваш гнів за шкалою від 1 до 10, вважаючи, що 1—це легке роздратування, а 10—сильний гнів. Записуйте думки, які розпалюють ваш гнів, як ви поводитися, коли гніваєтеся (можете чи ні тримати себе в руках), що вам у цьому допомагало і що ви зробили б краще наступного разу. Ведучи записи про гнів, який у вас виникає, ви більше дізнаєтесь про свій цикл гніву. Тоді ви, застосовуючи принципи, дані в цьому занятті, зможете зупинити гнів на ранніх стадіях його виникнення.<sup>4</sup>

### Викиньте з голови думки, які викликають гнів

Знайдіть для себе альтернативне пояснення ситуацій, які викликають ваш гнів. Наприклад, можливо, водій, який “підрізав” вас на трасі, запізнювався на призначену зустріч. Людина, яка насміхається з вас, можливо, намагається показати себе веселою і зовсім не хоче навмисно образити вас. Думайте про нестерпні ситуації як про проблеми, які треба вирішити, а не як про загрозові події, що вимагають різних дій у відповідь. Намагайтеся змінити свої думки якомога швидше. Люди, після того як вибухнули гнівом, зазвичай поводять себе нерозумно.

Щоб боротися з думками, які провокують нас на гнів, Раймонд Новеко, з Каліфорнійського університету, що в Ервайні, рекомендував у таких випадках казати собі щось, відповідно до ситуації.<sup>5</sup> Наприклад: “Я ж нічого не доб'юся, виходячи із себе”, “Якщо я розгніваюсь, то потім буду шкодувати”, “Я не можу вбачати в усьому тільки найгірше або робити поспішні висновки”, “Я ж можу це пояснити”.

Подумки повторюйте такі речення до того, як розгніватися, і коли в них виникне потреба, вони будуть у вас наготові.

### **Уникайте ситуацій, які можуть спровокувати вас на гнів**

Найкращий момент не дати вийти гніву назовні—це момент, коли ви помічаєте, що у вас дужчає напруження. Оскільки хімічні сполуки є невід'ємною частиною вашого тіла, ваша здатність бути розважними і контролювати свою поведінку зменшується. Розлючена людина часто починає поводити себе нерозумно, маючи неправильне уявлення про свою силу; це підштовхує до агресії, незважаючи на результати чи наслідки. Контролюйте свій гнів. Уявіть собі термометр, яким вимірюється рівень вашого гніву. Якщо ви втрачаєте контроль на відмітці 80, знайдіть вихід ще до того, як гнів розгориться. Скажіть людині: “Я вже починаю гніватися. Мені треба час, щоб охолонути”. Не перекладайте вину на цю людину, кажучи: “Ви розізлили мене”. Призначте зручний для обох час, щоб відновити цю бесіду.

### **Визначіть, що заспокоює вас**

Багато чого може допомогти вам заспокоїтися, коли ви тільки-но починаєте гніватися. Серед того, що дасть вам заспокоїтися, можна назвати роздумування, заняття чимось, біг підтюпцем, плавання, слухання музики, читання книги, вивчення Писань, молитву. Не пробуйте заспокоїтися, даючи вихід своєму гніву або невпинно прокручуючи в пам'яті одну й ту саму неприємну подію. Якщо ви даєте вихід гніву або ж заціклюєтеся на неприємній події, вірогідніше за все, ваш гнів буде тільки дужчати. Якщо ви знову й знову повертаєтеся в пам'яті до цієї події, то тим самим ви часто можете надмірно ускладнювати ситуацію, пов'язану з нею. Коли ви виходите із себе, то робите те саме, виправдовуючи у своєму розумі несамолюбиве виявлення свого гніву.

### **Відкривайте душу**

Часто гнів виникає у відповідь на образу, страх, нерішучість або зневагу. Деякі люди дуже не люблять розповідати про такі свої почуття, оскільки бояться виявити свою слабкість або ранимість. Однак, щоб бути чесною і відвертою людиною, вам необхідні неабиякі зусилля, сміливість і покірливість. Коли ви відкриваєте душу, вам легше буде залагоджувати конфлікти. Ви зрозумієте, що інші люди менше вигороджують себе і охочіше працюють над вирішенням проблем. Ваші стосунки у сім'ї та з іншими людьми будуть поліпшуватися.

### **Прагніть духовних змін у собі**

Процес наближення до Христа неможливий без духовної трансформації, яка веде до миролюбної поведінки, в якій відчувається любов. Як пояснював старійшина Марвін Дж. Ештон, з Кворуму дванадцятьох, коли ми стаємо справді наверненими, “то починаємо ставитися до інших і сприймати їх з дедалі більшим терпінням, добротою, делікатністю і бажанням відігравати позитивну роль у їхньому житті”<sup>6</sup>.

Якщо гнів є проблемою для вас, ваш єпископ чи президент філії допоможе вам скласти план дій для зростання вашої духовності. Якщо ви йтимете до Христа, то гніватися будете дедалі рідше.

### **МИР БОЖИЙ**

Апостол Павло сказав: “Мир Божий... вищий від усякого розуму” (Філіп'янам 4:7). Ті, хто борються з гнівом, знають, як відчуття миру і свободи звільнює від цієї емоції. Хтось описав цей стан так: “Я звикся з почуттям, начебто хочу образити кожного, кого бачу. У моєму житті панував гнів. Коли я став керуватися євангельськими принципами, навчився думати інакше та дивитися на людей в кращому світлі, я

позбувся гніву. Тепер же в оточенні людей я можу відчувати радість. До мене неначе знову повернулося життя”.

## ЗАСВОЄННЯ

Складіть план, як позбутися гніву у своєму житті, засвоюючи принципи, яких ви були навчені на цьому занятті. Зупиняйте гнів на перших стадіях його циклу, ще до того, як він посилиться. Залучайте до роботи за цим планом інших, наприклад: вашу сім'ю, друзів, єпископа і тих, хто може вам допомогти. Запишіть свій план і виконуйте його, вносячи в нього, якщо необхідно, зміни.

## ПИСАННЯ

Вивчіть ці уривки з Писань і подумайте, як вони можуть вам допомогти:

*Приповісті 16:32*

*з Нефій 11:29–30*

*з Нефій 12:22*

## ПОСИЛАННЯ

1. In Conference Report, Apr. 1991, 97; or *Ensign*, May 1991, 74.
2. In Conference Report, Apr. 1998, 106; or *Ensign*, May 1998, 80–81.
3. In Conference Report, Oct. 1991, 71; or *Ensign*, Nov. 1991, 50.
4. Поради, як опанувати гнів, адаптовано з Murray Cullen and Robert E. Freeman-Longo, *Men and Anger: Understanding and Managing Your Anger* (Holyoke, Massachusetts: NEARI Press, 2004), 31–32. ISBN# 1-929657-12-9.
5. *Anger Control: The Development and Evaluation of an Experimental Treatment* (Lexington, Massachusetts: Lexington Books, 1975). Див. сс. 7, 95–96.
6. In Conference Report, Apr. 1992, 26; or *Ensign*, May 1992, 20.



“ТОЙ, В КОМУ Є ДУХ СУПЕРЕЧОК,  
НЕ ВІД МЕНЕ, АЛЕ ВІД ДИЯВОЛА,  
ЯКИЙ Є БАТЬКОМ СУПЕРЕЧОК”.

3 НЕФІЙ 11:29





# ЗАЛАГОДЖУЙТЕ КОНФЛІКТИ

Старійшина Джо Дж. Крістенсен, сімдесятник, зауважив: “Будь-яка мудра подружня пара матиме розбіжності в думках. І те, що нам потрібно,—це бути впевненими, що ми знаємо як їх подолати. Це складова процесу перетворення хорошого шлюбу на кращий”<sup>1</sup>.

Чи є у вашому шлюбі незалагоджені конфлікти, які заважають вам відчувати єдність і мир між собою.

Як ви можете залагодити ці конфлікти?

## ЗНАХОДЬТЕ ВИХІД, ЯКЩО МАЄТЕ РІЗНІ ПОГЛЯДИ НА ЩОСЬ

Ви можете навчитися доходити згоди спокійно та результативно й уникати нищівного розкручування конфлікту. Щоб прийняти потрібне рішення, треба думати не лише про себе, знаходити щось спільне і зосереджуватися на схожості у поглядах, а не на їх розбіжностях. Прийняття рішення також залежить від уміння правильно спілкуватися, співпрацювати і бажання знаходити рішення проблем, які будуть прийнятними для обох.

Залагодження конфліктів, хоч і відбувається часом доволі болісно, є благодатним процесом життя, завдяки якому загартовується ваша віра, стійкість, характер і особиста праведність. Це вміння вкрай необхідне у нашому житті, де повно конфліктів.

Старійшина Лорен С. Данн, сімдесятник, сказав: “У нас є потреба, можливо, нагальніша ніж будь-коли раніше, бути більш вимогливими до себе і дати можливість такому почуттю, як взаємоповага, поєднаному з милосердям і прощенням, визначати наші стосунки одне з одним; можливо, з чимось і не погоджуватися, але робити це без неприязні; понизити свої голоси і будувати на тому, що є спільним, розуміючи, що буря все ж пройшла, а нам треба й далі жити одне з одним”<sup>2</sup>.

## МОДЕЛЬ ЗАЛАГОДЖЕННЯ КОНФЛІКТУ

Наведена далі модель залагодження конфліктів, адаптована з роботи психолога Сюзен Хайтлер, допоможе вам і вашому чоловіку або дружині виходити з конфліктів полюбовно і результативно. Вона допоможе вам вибрати рішення, які задовольнятимуть вас обох. Ця модель має три етапи.

### Перший етап—розкажіть, як ви бачите ситуацію

На цьому етапі кожний з вас повинен повністю викласти своє бачення конфлікту. Наприклад, Джон може сказати: “Я хочу зайнятися нашими фінансами—складати бюджет, платити за квитанціями, слідкувати за використанням чекових книжок”. Джейн може сказати: “Я хочу розпоряджатися нашими грошима. У мене є і час і

вміння". З повагою вислуховуйте точку зору вашого чоловіка або дружини. Іноді ваші розбіжності вичерпаються, коли ви обоє ясно висловите свої почуття. Якщо ж розбіжності між вами ще залишаються, переходьте до другого етапу.

### **Другий етап—виясніть, що саме вас непокоїть**

Проаналізуйте, що саме визначає погляди кожного з вас на проблему. Проаналізуйте, які почуття, бажання, побоювання, спогади, симпатії, антипатії і цінності стосуються цього конфлікту. Необхідно зосередитися на зрозумінні та сприйнятті поглядів іншої сторони, навіть якщо вони відмінні від ваших. Якщо це не вдається, відкладіть розмову, поки кожен з вас не зможе зрозуміти і прийняти погляди іншого на цю проблему. Шукайте схожих думок і почуттів, і часто це вам вдаватиметься. У прикладі, наведеному вище, і Джон і Джейн боялися, що він або вона не зможуть розпоряджатися грошима. Обоє вирости в сім'ях, де тільки один з батьків керував фінансовими справами.

Коли вам стане зрозуміло, чому ваш чоловік або дружина діє саме так, ваше співчуття, як правило, зростатиме і ви будете часто знаходити те, що є спільним для вас обох. Цей етап часто завершується успішно, якщо ви розширюєте рамки проблеми від "що я хочу" і "що ти хочеш" до "що задовольнило б нас обох".

Якщо ваші погляди на проблему, схоже, є несумісними і не вдається знайти для неї рішення, можливо, вам потрібно проаналізувати її глибше. Важливо вміти правильно спілкуватися. Для інформації прогляньте заняття 2.

### **Третій етап—виберіть взаємоприйнятне рішення**

Іноді для вас з чоловіком або дружиною прийнятне рішення буде легко знайти, якщо ви разом ретельно і до кінця проаналізуєте все, що вас непокоїть. Якщо рішення викликає сумнів, вдайтеся до "мозкової атаки"—пошуку нових ідей і записуйте кожну, яка приходить на думку. Потім шукайте рішення, яке б найкраще задовольняло основні потреби і бажання, спільні для вас обох. Коли ви дійшли згоди і прийняли рішення, запитайте себе, чи немає ще якогось аспекту у цій проблемі, який, на ваше відчуття, ще невирішений. Якщо ви відчуваєте, що проблема невирішена або якщо ви не змогли знайти прийнятне рішення, повторіть другий етап, виділивши на нього більше часу, щоб проаналізувати те, що вас найбільше непокоїть. Після цього повторіть третій етап, і скоріш за все ви таки знайдете прийнятне рішення.

### **ПРАВИЛА, ЯК СЛІД ОБГОВОРЮВАТИ ПРОБЛЕМИ**

Наведені далі правила допоможуть вам у пошуках рішення, як залагодити конфлікт. Будь ласка, ознайомтеся з ними до застосування моделі.

- **Оберіть час і місце для розмови.** Не заводьте розмову, поки кожний з вас не відчує себе готовим до неї.
- **Не відходьте від теми.** Якщо потрібно, запишіть свої погляди на проблему (перший етап у моделі залагодження конфлікту) і майте їх перед собою. З теми розмови можна легко збитися.
- **Прагніть зрозуміти, а не доводити своє.** Ви обоє програєте, якщо будете прагнути перемогти у переконанні одне одного. Замість того, щоб переконувати іншого, намагайтеся зрозуміти погляди вашого чоловіка або дружини на проблему.
- **Давайте можливість висловитися своєму чоловіку або дружині.** У вас обох має бути однакова можливість висловитися без перебивання.



- *Говоріть м'яко.* Вам і вашому чоловіку або дружині буде легше поділитися думками і почуттями в стабільній, неагресивній і спокійній атмосфері. Коли голоси звучать тихо, є більша вірогідність почути і відчути підказки Святого Духа.
- *У разі потреби, робіть перерву.* Якщо нерви не витримують, візьміть тайм-аут, домовившись знову повернутися до розмови, коли ви охолонете.
- *Будьте добрими.* Не нападайте на свого чоловіка або дружину, зачіпаючи його чи її слабкі місця, тобто “больові точки”.
- *Говоріть пристойною мовою.* Лайка й обзивання поганими словами кривдять, принижують і ображають людину. Вони утруднюють процес залагодження конфлікту.
- *Обговорюйте поточні справи.* Не копірсайтесь в минулому. Минулі справи доцільно обговорити, якщо вони безпосередньо стосуються поточної невирішеної проблеми.
- *Не вдавайтесь до насилля.* Насилля у поведінці не піде на користь і протирічить євангельським принципам.
- *Не погрозуйте, що розлучитесь або житимете окремо.* Такі погрози провокують подружні пари на вчинки, за які вони пізніше шкодують.
- *Шукайте духовної допомоги.* Якщо ви щиро молитесь про допомогу, Господь спрямує ваші думки, пом'якшить серця і допоможе вам знайти рішення.
- *Перепочиньте і почніть знову.* Якщо вам не вдається вирішити проблему, дотримуючись вказаної моделі, домовтесь відкласти її вирішення на пізніше. Визначте час, щоб знову повернутися до неї з новими силами.
- *Знаходьте рішення, неважкі для виконання.* Наприклад, рішення на кшталт “Я буду запрошувати на сімейну молитву, а ти—на вивчення Писань” є і посильними і за їхнім виконанням легко прослідкувати.
- *Плануйте, як виконувати прийняте рішення.* Вирішіть, хто буде що робити, коли це має бути зроблено і як часто це має робитися.
- *Домовтесь про нагадування.* Домовтесь, чи потрібні вам будуть нагадування, хто буде їх робити і як.
- *Передбачте виняткові ситуації.* Передбачте, як будете діяти у ситуаціях, які можуть заважати виконанню прийнятого рішення.
- *Переглядайте хід виконання рішення і вносьте необхідні зміни.* Визначте день і час, щоб оцінити, як іде виконання вашого рішення, при потребі, вносьте зміни.

## ГАРМОНІЙНІ СТОСУНКИ

Люди можуть відчути чудесність шлюбу, якщо вони стараються жити за євангельськими принципами, коли роблять все можливе, щоб залагодити суперечку та конфлікт, і коли шукають можливостей зробити щасливими і благополучними одне одного.

Говорячи про шлюб, Президент Гордон Б. Хінклі сказав: “Ніяка інша угода не задовольнятиме божественні цілі Всемогутнього. Чоловік і жінка—Його створіння. Протилежність статей—Його задум. Їхні стосунки, в яких вони доповнюють одне одного, і їхні завдання—фундаментальні для Його цілей. Одне є неповним без іншого. . . .

Панацея від більшості проблем у шлюбі не в розлученні. Вона в покаянні і прощенні, проявах доброти і турботи. Вона в застосуванні “Золотого правила”<sup>4</sup>.

## ЗАСВОЄННЯ

Користуйтеся в сім’ї моделлю залагодження конфлікту, щоб розв’язувати будь-які й менш важливі питання у ваших стосунках. Коли навчитеся успішно користуватися цією моделлю, почніть застосовувати її у вирішенні більш важливих питань, залагоджуючи по одному конфлікту за раз.

## ПИСАННЯ

Подумайте, як ці уривки з Писань можуть допомогти вам:

з Нефій 11:29–30

УЗ 38:27

## ПОСИЛАННЯ

1. In Conference Report, Apr. 1995, 86; or *Ensign*, May 1995, 65.
2. In Conference Report, Apr. 1991, 109; or *Ensign*, May 1991, 82.
3. Див. *From Conflict to Resolution: Skills and Strategies for Individual, Couple, and Family Therapy* by Susan M. Heitler, Ph.D. Copyright © 1990 by Susan Heitler. Використано з дозволу W. W. Norton & Company, Inc. Сторінки 22–43.
4. “Жінки в нашому житті”, *Ліягона*, листопад 2004 р., с. 84.



## ЗБАГАЧУЙТЕ СВІЙ ШЛЮБ

У Проголошенні про сім'ю Перше Президентство і Кворум Дванадцятьох Апостолів наголосили, що шлюб і сімейне життя займають центральне місце у плані Небесного Батька для Його дітей<sup>1</sup>. Президент Бойд К. Пекер, з Кворуму дванадцятьох, навчав: “Не існує ніяких інших стосунків, які б мали більший потенціал для піднесення чоловіка і жінки, ніж завіт шлюбу. Не існує жодного зобов'язання в суспільстві або в Церкві, яке б по важливості замінило його собою”<sup>2</sup>.

Наскільки цінуєте ви свого чоловіка або дружину? Чи відчуває це він або вона?

Як ви можете дати відчути своєму чоловіку або дружині свою любов і турботу?

### ЛЮБИТЬ І БЕРЕЖИТЬ ОДНЕ ОДНОГО

Президент Джеймс Е. Фауст, з Першого Президентства, ще коли був сімдесятником, говорив про причини розлучення і особливо він звернув увагу на таку:

“Серед [причин розлучення] ... —егоїзм, незрілість, легковажне ставлення до своїх зобов'язань, неналежне спілкування, невірність і тому подібне, що є очевидним і про що всі добре знають.

З досвіду знаю, що існує ще одна причина, яка, хоч і не явна, але передує всім іншим і пов'язана з ними. Вона в тому, що шлюб не має постійного збагачення. Це відсутність чогось такого, що робить шлюб дорогоцінним, особливим і прекрасним, коли він починає ставати монотонним, важким і нудним”<sup>3</sup>.

Складіть список, чим ви можете збагатити свій шлюб. Вирішіть виконувати це, незалежно від того, що робить ваш чоловік або дружина.

### УРІЗНОМАНІТНЮЙТЕ СВОЄ ЖИТТЯ

Президент Фауст так сказав: “У збагаченні шлюбу мале є великим. Слід постійно цінувати одне одного і чуйно виявляти свою вдячність. Слід заохочувати одне одного до зростання і допомагати в цьому. Шлюб—це спільне прагнення того, що є добрим, прекрасним, божественним”<sup>4</sup>. Наведені далі принципи допомагатимуть збагачувати ваш шлюб.

### У своєму шлюбі тримайтеся євангелії Ісуса Христа

Президент Спенсер В. Кімбол навчав, що шлюб, який спирається на євангелію, приносить щастя: “Якщо дві людини люблять Господа більш за своє життя і кохають одне одного більш за своє життя, працюючи разом у повній гармонії на основі євангельської програми, вони гарантовано матимуть це велике щастя. Коли чоловік і дружина регулярно разом приходять у святий храм, моляться на колінах у своєму домі разом із сім'єю, ходять, тримаючись за руки, на церковні збори, тримають своє життя у цілковитій цнотливості—розумово і тілесно—так, що усі їхні



ШЛЮБ—ЦЕ СПІЛЬНЕ ПРАГНЕННЯ ТОГО,  
ЩО Є ДОБРИМ,  
ПРЕКРАСНИМ І БОЖЕСТВЕННИМ

ПРЕЗИДЕНТ ДЖЕЙМС Е. ФАУСТ



думки, бажання і усе їхнє кохання сконцентровано лише на одній особі—своєму супутникові, і обоє вони працюють разом над розбудовою Царства Божого, ось тоді їхнє щастя є повним”<sup>5</sup>.

### Знаходьте час одне для одного

Оскільки безліч справ забирають у вас багато часу, ви повинні наполегливо шукати можливостей зміцнювати ваші подружні стосунки. Доволі часто заняття, на які йде багато часу і сил, є корисними для шлюбу. Завершення навчання, зростання в кар’єрі, виховання дітей, служіння в церковних покликаннях і виконання громадянських та військових обов’язків—усього цього можна досягти, маючи сім’ю.

Інколи вам доводиться приймати непрості рішення. Коли щастю і сімейній стабільності щось загрожує, то, можливо, вам потрібно пожертвувати своєю роботою, за яку вам добре платять, але яка забирає увесь ваш час, і відкласти на пізніший час досягнення своїх фінансових та особистих цілей. Можливо, вам буде потрібно навіть менше часу проводити у служінні іншим, щоб мати час для більш священних стосунків.

Зі своїм чоловіком або дружиною проаналізуйте, як знайти час, щоб вам провести його разом. Можливо, це треба зробити під час щотижневих зборів планування чи сімейних нарад, виділивши час, аби вам побути наодинці, знайти кілька хвилин, щоб поговорити наприкінці кожного дня, іноді сходити разом кудись пообідати, запланувати вечірнє побачення або поїхати у відрядження разом зі своїм чоловіком або дружиною.

### Розважайтеся разом

Під час залицяння багато пар завжди охоче разом беруть участь у різних веселих розвагах; а після одруження вони стають настільки зайнятими, що весь час, який вони проводять спільно, йде на вирішення життєвих проблем, роботу і виховання дітей. Говард Маркмен, Скотт Стенлі і Сюзен Блумберг після своїх спостережень зробили висновок, що чоловік і дружина перестають подбати одне одному не відразу, не в одну мить. А “найвагоміша причина, чому чоловік перестає подбати дружині, а вона йому, є та, що пари зовсім не приділяють уваги тому, що сприяє і підтримує їхню привабливість одне до одного, перш за все—дружбі і розвагам”<sup>6</sup>. Вони рекомендували, щоб ви виділяли час для розваг і не намагалися розв’язувати свої проблеми у цей час<sup>7</sup>.

Письменниця Сюзен Пейдж у своїх дослідженнях дійшла висновку, що процвітаючі пари проводять дуже багато часу у відпочинку разом, відволікаючись від турбот, що існують вдома чи на роботі. Не так важливі заняття, які ви вибираєте для відпочинку, як ваш настрій при цьому. Пані Пейдж зауважила, що такі процвітаючі пари, наприклад, “танцюють, бігають чи ходять на прогулянки, їздять на велосипедах, катаються на лижах, грають у волейбол, ... бувають у ресторанах, ходять у кіно, театр чи на концерти; розважаються з друзями; грають вдома в різні ігри”<sup>8</sup>. Часто на найвеселіші заняття витрачається найменше грошей.

Провідники Церкви навчали, що відпочинок зміцнює сімейне життя. Перше Президентство і Кворум Дванадцятьох Апостолів відзначили важливість “здорового відпочинку” у створенні щасливого шлюбу і сім’ї<sup>9</sup>.

Президент Езра Тефт Бенсон навчав, що домашній сімейний вечір є гарним часом для сімейних розваг: “Кожного тижня слід планувати проведення домашнього сімейного вечора як часу для відпочинку, роботи над проектами, веселих сцен, співу біля піаніно, ігор, особливих пригощень та сімейної молитви. Як залізні ланки у ланцюгу, ця практика об’єднає разом вашу сім’ю у любові, гордості, традиції, силі і прихильності”<sup>10</sup>.



### Розмовляйте часто і дружельюбно

Старійшина Рассел М. Нельсон, з Кворуму Дванадцятьох Апостолів, підкреслив важливість частого спілкування: “Схоже, що деякі пари не слухають одне одного. Щоб підтримувати канали спілкування, необхідно виділяти час, щоб поговорити. Якщо шлюб—це найважливіші стосунки в житті, то він заслуговує і найважливішого часу! Але часто буває так, що перевага віддається менш важливим домовленостям, а для вислуховування свого безцінного супутника виділяється лише залишок часу”<sup>11</sup>.

Джон Готтман, з університету штату Вашингтон, зазначив, що успішні в шлюбі пари спілкуються у позитивній манері, яка виражається в тому, щоб уважно вислуховувати одне одного; виявляти ніжність словесно і фізично; турбуватися одне про одного, наприклад, подзвонити чи зробити маленький подарунок; бути вдячними; виявляти турботу підтримкою і зацікавленістю у справах кожного; мати співчуття; приймати сказане супутником життя, навіть якщо ви з цим і не погоджуєтесь; пустотливо, дотепно і необразливо жартувати, якщо тільки ваш супутник життя не сприймає ваш гумор негативно; ділитися своєю радістю, коли ви від чогось у захваті, чимось обрадувані або корисно проводите час<sup>12</sup>.

## Усе робіть по-доброму

Президент Гордон Б. Хінклі наголошував, що дуже важливо виявляти доброту до свого чоловіка або дружини: “Якщо кожний чоловік і кожна дружина постійно робитимуть усе можливе, щоб забезпечити затишок і щастя своєї супутниці або свого супутника, розлучень буде мало, якщо взагалі будуть”. Звертаючись безпосередньо до братів, він додав: “Жінки у нашому житті—це створіння, обдаровані особливими якостями, божественними рисами, які дозволяють їм з добротою і любов’ю спілкуватися з оточуючими. Ми можемо заохочувати до такого спілкування, якщо дамо їм можливість проявляти їхні таланти і приховані можливості. У нашому похилому віці моя кохана супутниця життя якось увечері тихенько сказала мені: “Ти завжди давав мені крила, щоб літати, і я любила тебе за це”<sup>13</sup>.

Ви можете спитати свого чоловіка або дружину, що вам треба робити частіше, щоб виявляти свою турботу про нього або про неї. Але краще, якщо ви можете виявляти свою турботу без прохання про це. Однак у деяких випадках, якщо ви не спитаєте, то можете й не знати, чого саме хоче ваш супутник життя. Тривалі прояви доброти і любові утворюють між вами і вашим супутником міцні, тривалі узи.

## ЩАСТЯ У ШЛЮБІ

Ваші стосунки будуть процвітати, коли ви будете виявляти любов і вдячність. Прояви ніжності, послужливості і співчуття є просто необхідними підживлювачами. Коли ви даєте ці підживлювачі, ваш супутник життя відчуватиме себе бадьоро і матиме бажання досягти свого найвищого потенціалу. Не сподівайтесь, що все завжди йтиме добре; у вас будуть і труднощі. Але якщо ви обоє любите і поважаєте одне одного, то знайдете велике задоволення у шлюбі. Як зауважив президент Фауст, “Щастя у шлюбі і батьківстві може в тисячу разів перевищувати будь-яке інше щастя”<sup>14</sup>.

## ЗАСВОЄННЯ

Виберіть один із принципів для збагачення вашого шлюбу. Складіть план, як засвоїти його. Навчившись дотримуватися його, беріться за інший найважливіший для вас принцип.

## ПИСАННЯ

Вивчіть ці уривки з Писань і подумайте, як їх можна застосувати у вашому шлюбі:

1 Коринтянам 13

Ефесянам 5:25, 33

## ПОСИЛАННЯ

1. Див. “Сім’я: Проголошення світові”, *Ліягона*, жовтень 2004 р., с. 49.
2. In Conference Report, Apr. 1981, 17; or *Ensign*, May 1981, 15.
3. In Conference Report, Oct. 1977, 13; or *Ensign*, Nov. 1977, 10.
4. In Conference Report, Oct. 1977, 14.
5. *Marriage and Divorce* (Salt Lake City: Deseret Book, 1976), 24.
6. *Fighting for Your Marriage* (San Francisco: Jossey-Bass, Inc., 1994), 262–263.
7. *Fighting for Your Marriage*, 254–256.
8. *The 8 Essential Traits of Couples Who Thrive* (New York: Dell Publishing, 1997), 54.
9. “Сім’я: Проголошення світові”, *Ліягона*, жовтень 2004 р., с. 49.
10. In Conference Report, Oct. 1982, 86; or *Ensign*, Nov. 1982, 60.
11. In Conference Report, Apr. 1991, 28; or *Ensign*, May 1991, 23.
12. З *Why Marriages Succeed or Fail* by John Gottman, Ph.D. Copyright © 1994 by John Gottman. Передруковано з дозволу Simon & Schuster, Inc. NY. Сторінки 59–61.
13. “Жінки в нашому житті”, *Ліягона*, листопад 2004 р., с. 84–85.
14. In Conference Report, Oct. 1977, 14.







СЛУЖБА *з питань сім'ї*  
С О П

UKRAINIAN

