

# ЗМІЦНЕННЯ ШЛЮБУ



ПОСІБНИК ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ



# ЗМІЩЕННЯ ШЛЮБУ

ПОСІБНИК ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ

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'І.



# ЗМІСТ

“Сім’я: Проголошення світові” .....	iv
Поради вчителю.....	v
1. Застосовуйте євангельські принципи .....	1
2. Спілкуйтеся з любов’ю .....	13
3. Прагніть до рівності та єдності .....	27
4. Долайте гнів .....	37
5. Залагоджуйте конфлікти .....	53
6. Збагачуйте свій шлюб.....	61
Додаток .....	71

## ПЕРЕЛІК ІЛЮСТРАЦІЙ

---

Сторінка 2 (вгорі): “Єрусалиме, Єрусалиме”, художник Грег К. Олсен. © Greg K. Olsen. Копіювання заборонено.

Сторінка 52 (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. © 2004 Robert Casey. Копіювання заборонено.

Сторінка ii: Брайан К. Келлі.

Сторінка xi: Стів Бандерсон. © Steve Bunderson. Копіювання заборонено.

Сторінка 9: © Corbis.

Сторінка 14 (внизу): Уелден С. Андерсен.

Сторінка 52 (внизу): Крейг У. Дімонд.

# СІМ'Я

## ПРОГОЛОШЕННЯ СВІТОВІ

ПЕРШЕ ПРЕЗИДЕНТСТВО І Рада Дванадцятьох 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 Творчого 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.*





# ПОРАДИ ВЧИТЕЛЮ

Зміцнювати шлюб необхідно, особливо в ці останні дні, коли так багато сум'яття і спокус. Говорячи про наш час, Президент Гордон Б. Хінклі казав: "У всьому світі сім'ї розпадаються. Здавна існуючі зв'язки, що з'єднували разом батька, матір і дітей, розриваються повсюди. ... Серця розбиті, діти плачуть. Хіба не можемо ми покращити ситуацію? Звичайно, можемо"<sup>1</sup>.

Цей курс був розроблений, щоб допомогти у зміцненні сімейних стосунків, і написаний, щоб принести користь якомога більшій кількості людей. У ньому розглянуто євангельські принципи та навички, які допоможуть слухачам курсу зробити свій шлюб кращим.

Користуйтеся цим посібником для вчителя разом з посібником для подружніх пар. У ньому вміщено додатковий матеріал, який допоможе вам успішно проводити заняття у класі.

Кілька ідей, вміщених у цьому вступі та додатку, були адаптовані з посібника для вчителя *Principles of Parenting*, із серії робіт, написаних Г. Уеллсом Годдардом та опублікованих Alabama Cooperative Extension Service.<sup>2</sup>

## ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАННЯ ЗА ЦИМ КУРСОМ

Звичайно заняття за цим курсом проводять для груп з 20 чи менше слухачів фахівці в агенціях Служби сім'ї СОД або волонтери в приходах і колах. Як правило, курс викладається впродовж шести-восьми занять. Звичайно заняття триває 90 хвилин. "Зміцнення шлюбу: Посібник для подружніх пар" містить шість тем, які можуть бути висвітлені на уроках. Хоч ви й вибиратимете теми, які, на вашу думку, будуть найкориснішими для членів класу, ви обов'язково маєте першим у цьому курсі пройти Заняття 1 "Застосуйте євангельські принципи". Для належного висвітлення деякі теми можуть вивчатися впродовж двох чи більше уроків.

Розгляньте наступні пропозиції стосовно організації навчання за цим курсом:

- Дотримуйтеся правил стосовно розміру плати за навчання групи, якщо курс спонсорується агенцією Служби сім'ї СОД. Якщо курс спонсорується колом або приходом, платити треба лише за навчальні матеріали. Слухачі курсу повинні сплатити за навчання на його початку, це має стимулювати їх відвідувати заняття.
- Заохочуйте подружні пари ходити на заняття разом, щоб сприяти гармонійним стосункам між ними. Принципи, які вони вивчають, можуть їх

зблизити, якщо вони обоє беруть участь у навчанні, але ці ж принципи можуть стати між ними клином, якщо один з них не залучається до навчання або ж не підтримує іншого.

- Ведіть облік відвідувань занять кожним слухачем, для цього використуйте на кожному занятті список слухачів (див. сторінку 74 у додатку).
- Звертайтеся до найближчої агенції Служби сім'ї СОД, якщо у вас є питання стосовно викладання курсу. Місцезнаходження і номери телефонів агенцій можна знайти на веб-сайті [www.ldsfamilyservices.org](http://www.ldsfamilyservices.org).

## АНОНСУВАННЯ КУРСУ

Розповідаючи про цей курс, розкажіть, чого можуть навчитися як окремі люди, так і подружні пари, відвідуючи його заняття. Перелік того корисного, чого вони навчаться, зацікавить подружні пари набагато більше, ніж перелік тем, які будуть вивчатися.

Цей курс може дати дуже багато. Ті, хто братимуть участь у вивченні курсу, навчаться, як залагоджувати конфлікти, як встановити ближчі стосунки і довіру, як поставити шлюб на перше місце, щоб у шлюбі обоє могли бути щасливішими. Вони навчаться вислуховувати інших, говорити на чутливі для них теми і ділитися болісними почуттями, а також належним чином стримувати гнів. Вони стануть більше цінувати вічну значимість шлюбного завіту і вічних можливостей, які приходять через целестіальний шлюб. Вони навчаться, як досягти більшої єдності, рівності і взаємоповаги.

Розгляньте інформаційну таблицю на сторінці 72 у додатку, щоб розповісти про цей курс.

## ВИМОГИ ДО ВИКЛАДАННЯ ЦЬОГО КУРСУ

Цей курс може викладати будь-яка доросла людина, яка добре знає, як підтримувати стосунки в сім'ї і які труднощі можуть виникати перед парами у шлюбі. Серед основних ключів, необхідних для успішного викладання цього курсу, можна назвати чуйне ставлення до інших, знання євангелії, розуміння священності шлюбу та високе цінування його.

Найважливіша вимога для викладання цього курсу—це ваша особиста підготовленість, яка дає Святому Духу можливість направляти вас. Господь сказав: "І Дух буде дано вам молитвою віри; і якщо ви не отримаєте Духа, ви не будете навчати" (УЗ 42:14). Більшість людей знають, як важко проходить урок, коли думки, здається, кудись зникали і послання не доходило до байдужих присутніх. І зовсім інакше проходив урок, коли був присутній Дух, коли приходили думки і виникали відчуття, коли швидко знаходилися слова і Дух передавав істину в серце й розум інших.

## ЕФЕКТИВНЕ НАВЧАННЯ

Як учитель, ви будете найефективнішим, якщо шукатимете натхнення і якщо в клас разом з вами прийдуть ваші знання, ідеї, досвід і ваша неповторна особистість. Якщо ви будете навчати Духом, ви допомагатимете слухачам курсу задумуватися над їхнім власним досвідом і вчитися, як покращити їхній шлюб. Поміркуйте, як вам використати власний досвід, щоб навчити певних принципів та навичок і підсилити їх. Віддайтеся серцем вашому навчанню, і у своєму спілкуванні з членами класу ви знайдете величезну радість.

Багатий досвід кожного із учасників—це для вас великі активи у викладанні цього курсу. Усвідомлюйте відповідальність кожної людини в її чи його шлюбі



і діліться знаннями та досвідом, як скеровує Дух. Ви повинні розуміти: ваша відповідальність—відчинити двері для нових можливостей, а не нав'язувати свою думку слухачам курсу. Кожне заняття в класі—це об'єднане зусилля, коли ви і члени класу ділитеся ідеями й думками та пропонуєте підтримку.

Ділячись своїми знаннями, досвідом і думками, заохочуйте членів класу думати про їхній власний досвід і сильні риси. Допмагайте їм вирізняти принципи, які допоможуть їм вдосконалитися, і заохочуйте їх розвивати й далі навички застосовувати ці принципи. Практикуючи ті ж самі навички, ви ставатимете дедалі кращим учителем.

Користуйтеся цим посібником, як рекомендовано, і шукайте проводу Духа, визначаючи, чого навчати і як навчати. Помолитись, розгляньте запропоновані в цьому посібнику принципи, підготуйте виклад уроку, продумавши, чого має навчитися кожний член класу з теми, яка буде викладатися. Спробуйте запитати себе: “Чого саме треба сьогодні навчитися членам класу?” Вірогідно, ви зупинитесь на одній чи двох основних ідеях. Потім поміркуюте, які допоміжні ідеї сприятимуть кращому розумінню основних ідей. Визначивши для себе основну і допоміжні ідеї, подумайте, як їх найкраще викласти слухачам. Спланувати урок вам допоможуть наведені далі навчальні прийоми.

### **Ілюструйте принципи історіями**

Щоб розпочати заняття, ви можете написати основну ідею чи головний принцип на дошці, а потім розповісти історію, яка ілюструє їх. Історії—хороший засіб, оскільки вони можуть зворушити серця і змінити життя; вони здатні проілюструвати абстрактні принципи і зробити їх зрозумілішими. Життя складається з історій, і людям легко запам'ятати історії і принципи, про які вони вчать.

Спаситель з великою силою навчав за допомогою історій. Намагайтеся розповідати історії коротко і якомога простіше. Стережіться, щоб вам не розповідати надто багато особистих історій. Вони можуть зачіпати приватне життя вашого чоловіка або дружини, а також можуть образити інших людей.

Членам класу буде важко розказувати власні історії, якщо ваш шлюб видаватиметься їм надто вже досконалим. Надмір таких історій може розхолодити членів класу у їхніх стараннях змінитися. Якщо вам здається доречним, то розкажіть кілька історій про труднощі, з якими ви зіткнулися, і як ви їх подолали, а також історії про ваші успіхи. Ділячись такими історіями, пояснюйте, чого ви навчилися з пережитого. Будьте позитивно налаштовані і пояснюйте, що саме ви зробили для покращення ситуації. Якщо з ваших історій видно, що у вас надто багато проблем, ви можете втратити довіру до себе і слухачі курсу можуть дійти висновку, що принципи, яких ви навчаєте, не спрацьовують.

### **Рольова гра**

Навчивши членів класу, як застосовувати у шлюбі той чи інший принцип, ви можете закріпити це знання через рольову гру. Найкраще вдається провести рольову гру, коли ви починаєте її із запитання: “Що звичайно відбувається у такій ситуації?” Нехай хтось покаже це в дії. Потім клас може обговорити помилки, які часто роблять подружні пари у цих ситуаціях. Після певного обговорення ви можете сказати: “А тепер давайте зіграємо цю ситуацію знову, цього разу вже застосовуючи принцип, який ми обговорювали. Тоді ви побачите, що у вас уже виходить, а над чим ще треба попрацювати”.

Часто цей метод навчання ефективно допомагає окремим людям і подружнім парам змінити свою поведінку. Основні настанови такі:

- Навчайте принципу і тому, як його можна застосувати в якійсь ситуації, що виникає у шлюбі.
- Запропонуйте комусь із класу зіграти, як звичайно люди поведуться у цій ситуації.
- Обговоріть рольову гру і те, як подружні пари можуть застосувати цей принцип у даній ситуації.
- Запросіть когось із класу зіграти, як застосувати цей принцип у даній ситуації.
- Обговоріть цю рольову гру і те, як даний принцип можна застосувати краще.
- Продовжуйте процес рольової гри й обговорення доти, поки учасники не засвоять ефективні шляхи застосування даного принципу<sup>3</sup>.

Досконалість у грі від учасників не очікується. Вони можуть виявити, що в чомусь поведуться правильно, а в чомусь їм ще треба працювати над собою. Вони також можуть зрозуміти, що вони не повинні стати досконалими відразу; вони можуть змінюватися на краще упродовж часу. Помічаючи, що їм щось вдається робити добре, вказуйте на їхні сильні сторони. Інші члени класу, можливо, захочуть розіграти таку ж саму ситуацію далі на уроці або ж вони можуть вибрати одну з їхніх власних ситуацій. Учасники можуть продовжувати практикуватися у застосуванні принципу доти, поки не зрозуміють, яких навичок їм треба набути.

Чиніть з мудрістю, запрошуючи учасників до рольової гри. Найкраще, щоб у рольовій грі були задіяні разом чоловік і його дружина. Там, де стосунки у шлюбі вже напружені, рольова гра з іншим партнером може викликати особисту приязнь чоловіка або дружини до іншої особи, а це підірватиме стосунки між чоловіком і дружиною.

Якщо видно, що членам класу не дається рольова гра, виберіть інший метод закріпити принципи, яких ви навчали. Наприклад, ви можете залучити членів класу до обговорення, як застосувати якийсь принцип в інших ситуаціях—в особистих чи тих, в яких опинилися знайомі їм подружні пари (не потурайте пліткам або розголошенню інформації, що вказує на конкретну людину).

### **Запрошуйте до обговорення в класі і ведіть його**

Обговорення—цінний навчальний метод. Запрошуючи до обговорення, ви тим самим показуєте, що цінуєте думку й досвід інших і не відчуваєте, що повинні знати, як вирішити кожен проблему. Ви також показуєте, що труднощі можна подолати багатьма способами. Покладайтеся на Духа, щоб вам мати допомогу у навчанні інших і визнавайте, що Дух надихне і їх також. Пропонуйте членам класу подавати свої пропозиції. Вони матимуть велику користь, почувши багато різних ідей.

Дехто із членів класу відразу відчує себе доволі зручно, щоб брати участь в обговореннях, які проводитимуться в класі. Інші будуть більш стримані і схильні не висловлювати свої погляди й думки. Цей курс для людей буде найпродуктивнішим, якщо вони матимуть можливість брати активну участь в заняттях. Решта ж членів класу матиме велику користь від висловлених думок. Створіть в класі атмосферу захищеності, виявляючи повагу до всіх членів класу. Показуйте, що ви цінуєте точку зору й досвід кожного в класі, і не дозволяйте, щоб хтось висміював коментарі інших.

Наведені далі поради допоможуть вам запрошувати клас до активної участі в занятті і спрямовувати його, а також допоможуть створювати атмосферу, зручну для членів класу.

1. Установіть чіткі правила, які давали б кожному в класі спокійно брати участь у занятті. Серед них можуть бути такі:
  - **Конфіденційність.** Особиста інформація, якою поділилися в класі, у класі і залишається.
  - **Стислість.** Коментарі слухачів курсу мають бути стислими.
  - **Почуття міри.** Слухачі курсу можуть висловлюватися настільки часто і довго, наскільки дозволяє час, не забуваючи при цьому, що треба дати таку ж можливість висловитися й іншим слухачам курсу.
  - **Терпіння і доброта.** Людям потрібен буде час, щоб набути нових навичок і навчитися користуватися ними. Слухачі курсу мають бути терпеливими і добрими одне до одного і до себе.
  - **Підбадьорення.** Слухачі курсу мають підбадьорювати одне одного, застосовуючи інформацію з цього курсу у своєму житті.
  - **Прощення.** Кожен робить помилки, навіть вже й навчившись робити щось по-новому. Кожному члену класу потрібно зрозуміти, як важливо прощати себе та одне одного\*.
2. Ставте запитання так, щоб дати присутнім можливість висловити думки, а не просто дати одну правильну відповідь. Наприклад, краще спитати: “Якими, на вашу думку, є деякі з найважливіших рис хорошого чоловіка або хорошої дружини?”, а не “Яка найважливіша риса... ?” У людей виникатиме більше бажання поділитися своїми думками, коли вони знають, що ви не чекаєте почути на запитання лише одну відповідь.
3. З повагою вислуховуйте думку кожного. Беріть її до уваги, коротко записавши на дошці, показуючи цим, що ви визнаєте важливість сказаного. Щиро хваліть, наприклад, так: “Це чудові ідеї!” Дякуйте тим, хто висловлює свою думку, навіть, якщо сама по собі вона може бути й сумнівною. З повагою, вислуховуючи думки, стежте за тим, щоб жодне неправильне або оманливе уявлення не було сприйняте як дійсне.
4. Тактовно ставте запитання й іншим слухачам, якщо хтось у класі любить домінувати в обговоренні. Таке переадресування запитань не завжди вдається легко зробити, оскільки деякі люди хочуть багато розказати про проблеми, що виникають у їхньому шлюбі. І хоч якими добрими не були б їхні наміри, ви не повинні дозволяти їм використовувати час, призначений для навчання, або відбирати в інших можливість розповісти і про їхній досвід. Уважно вислуховуйте і віддавайте належне їхнім почуттям, однак переводьте увагу і на інших членів класу. Ви можете сказати, наприклад, так: “Видно, це й справді було важко для вас. Мені було б цікаво дізнатися, як вам допомагають вивчені вами на цьому курсі принципи і набуті навички. Хто ще хоче розповісти нам про свою ситуацію чи проблему?” або “Ви підняли непрості питання, які, можливо, краще буде розглянути на подальших заняттях”.
5. Дехто зі слухачів курсу може порекомендувати неприйнятний вихід із якоїсь ситуації. У даному випадку замість того, щоб категорично відкинути

\* Кольоровий текст вказує на те, що ця інформація є в книзі *Зміцнення шлюбу: Посібник для подружніх пар*.

запропоноване і цим збентежити людину, слід допомогти їй знайти нові ідеї, як вийти із ситуації. Ви можете сказати: “Здається, це не просто. Пізніше я дам кілька ідей стосовно цього, які вам, може, здадуться корисними у цій ситуації. Клас теж поділиться кількома ідеями”. Не дискутуйте з членами класу стосовно різних підходів до ситуації.

6. Якщо на заняттях слухачі курсу почувають, що вони у безпеці, що їх цінують і поважають, то ви зможете допомогти їм стати більш чуйними до інших. Коли вони описують свій досвід, можна ставити такі запитання: “Якби ви були на місці свого чоловіка/дружини у цій ситуації, то що б ви відчували?”, “Чому це може бути особливо важко для вашого чоловіка/дружини?” або “Якби ви опинилися в такій ситуації, то що, на вашу думку, відчували б ви?” Такі питання ставте у не звинувачувальному стилі. Коли люди співвідносять почуття свого чоловіка/дружини зі своїми переживаннями, вони, можливо, почнуть краще розуміти свого супутника життя.
7. Ставте запитання, які допоможуть вам визначити потреби учасників курсу. Обговорення проводьте так, щоб воно стосувалося їхніх проблем. Пристосуйте програму курсу і навчальні завдання до їхніх можливостей.
8. Нехай учасники курсу визначають для себе ситуації, в яких вони поведуться не належним чином. Нехай вони обговорять і напишуть план, як у цих ситуаціях треба було б чинити.
9. Доречно жартуйте, будьте діяльні й сповнені ентузіазму.
10. Лекцію перемежуйте різними навчальними заходами: запрошуйте до обговорення в класі, розповідайте історії або проводьте той чи інший захід, який би підтримував жвавий хід уроку.
11. Після кожного заняття дякуйте тим, хто брав у ньому участь.

### Дотримуйтеся схеми уроку

Іноді обговорення може стати настільки динамічним і цікавим, що вам буде важко переключити клас на наступну частину уроку. Якщо члени класу вже зрозуміли принцип і знають, як його застосовувати, додаткові обговорення стануть тільки марнуванням часу, який вам потрібен для інших навчальних заходів. Змініть напрям обговорення або перейдіть до наступного навчального заходу, коли для цього настає час.

Написана на дошці схема уроку може іноді допомогти вам підтримувати правильний хід уроку. Така схема може бути детальною або загальною, як це для вас буде краще. Ви можете написати, наприклад, таку схему:

19:00—19:15	Повторення розглянутих на минулому уроці концепцій та навчальних заходів
19:15—19:30	Які навички потрібні для залагодження конфлікту
19:30—19:45	Кроки у залагодженні конфлікту
19:45—20:30	Практикування навичок залагоджувати конфлікти <sup>4</sup>

Якщо ви готові перейти до наступної теми уроку, а члени класу все ще хочуть обговорювати тему, яку ви щойно розглядали, ви можете вказати на цю схему і сказати: “У вас прекрасні ідеї і думки. Можливо, ми обговоримо їх пізніше. А тепер давайте перейдемо до наступної теми”. Однак, якщо ви



відчуваєте, що подальше обговорення теми принесе членам класу користь, ви можете відступити від схеми уроку.

### **Використання аудіовізуальних матеріалів**

Якщо доречно, виберіть короткі фрагменти з CD, DVD або відеокасет, які допомогли б вам навчати концепцій або зосередити увагу членів класу. Рекомендується використовувати матеріали, затверджені Церквою. Щоб викликати зацікавленість учасників курсу, краще використовувати не довгі, а короткі уривки. Переконайтеся, що ви не порушуєте ніякі закони про авторські права. Якщо у вас виникають запитання стосовно використання таких матеріалів, дзвоніть до Church Intellectual Property Office за номером 1-801-240-3959.

### **Будьте зразком у тому, чого навчаєте**

Мета цього курсу—навчити ефективним навичкам і заохотити людей користуватися ними для зміцнення свого шлюбу. Проведення занять є для вас гарною можливістю бути прикладом, а також навчати правильних принципів, ставленню і навичкам. Учть людей бути добрими й лагідними своїм добрим ставленням до них. Будьте чутливими, рішучими і турботливими, особливо, коли доводиться переключати увагу учасників на щось інше. Користуйтеся хорошими навичками спілкування. Деяким людям рідко коли вдається зустріти когось, хто б їх уважно вислухав. Те, в який спосіб ви взаємодієте з ними, може бути настільки ж важливим, як і сама інформація, яку ви подаєте. Ваш позитивний приклад може допомогти їм змінити спосіб ставлення одне до одного у своєму шлюбі.

Деякі члени класу можуть іноді бути засмучені або навіть розгнівані чи недружелюбні. Ваша манера відповідати може значною мірою визначити, як багато візьмуть члени класу з цього курсу. Відповідаючи з добротою, ви будете показувати, що вмієте добре слухати і розв'язувати проблеми. Не дозволяйте нікому, хто перебуває у розгніваному стані, захопити ініціативу чи домінувати під час проведення заняття.

## ПОЧАТОК І ЗАВЕРШЕННЯ КУРСУ

Наведені далі пропозиції допоможуть вам ефективно розпочати і завершити цей курс.

### З чого почати

Щоб перше заняття пройшло рівно, ви можете вдатися до наступного:

- Якщо приміщення, де будуть проходити заняття, незнайоме членам класу, врахуйте це і позначками вкажіть шлях до вашого класу і туалетних кімнат.
- Принесіть для слухачів курсу примірники *Зміцнення шлюбу: Посібник для подружніх пар*. Також ви можете подбати про таблички для імен і маркери чи ручки, щоб члени класу могли зробити собі іменні таблички і носити їх, поки не запам'ятають, як кого звати.
- Якщо клас спонсорується агенцією Служби сім'ї СОД, надайте слухачам курсу номер телефону цієї агенції, щоб вони дзвонили туди, якщо у них будуть виникати запитання.

Слідкуйте за тим, щоб виділяти на початку кожного наступного заняття по 15–30 хвилин на повторення концепцій і навчальних заходів, які розглядалися на попередньому занятті.

### Доопрацювання й оцінка

На останньому занятті ви, за бажанням, можете зробити наступне:

- Роздати примірники *Форми для оцінки програми* (див. сторінку 75 у додатку), і нехай кожний слухач курсу заповнить її.
- Відзначте зусилля і досягнення слухачів курсу. (На сторінці 76 у додатку вміщено сертифікат, який ви можете, за бажанням, використати).

### ПОСИЛАННЯ

1. Гордон Б, Хінклі, "Погляд у майбутнє", *Лягона*, січ. 1998, с. 71.
2. "Parent Educator Training: A Guide for Instructors," *Principles of Parenting*, Circular HE-711, Alabama Cooperative Extension Service, Auburn University, Alabama.
3. Основну ідею адаптовано з "Parent Educator Training," page 8.
4. Адаптовано з "Parent Educator Training," page 6.





# ЗАСТОСОВУЙТЕ ЄВАНГЕЛЬСЬКІ ПРИНЦИПИ

## ЦІЛІ ЗАНЯТТЯ

Під час цього заняття допоможіть слухачам курсу:

- Зрозуміти, що приносить мир і щастя у шлюб.
- Мати більшу надію на те, що їм вдасться бути щасливими, якщо вони будуть застосовувати євангельські принципи у своєму шлюбі.
- Почати застосовувати для зміцнення свого шлюбу такі чотири принципи:
  - Жити за євангельськими принципами.
  - Зобов'язатися зберегти сім'ю і розв'язувати свої проблеми.
  - Дотримуватися завітів.
  - Щодня намагатися ставати кращими.

## ОСНОВА ДЛЯ ЩАСТЯ У ШЛЮБІ

Президент Езра Тефт Бенсон учив: "Шлюб... є самим славетним і самим величним 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>.

Подружні пари можуть зміцнити свої стосунки і зберегти свої сім'ї, якщо будуть виконувати пораду, вміщену у Проголошенні про сім'ю<sup>2</sup>. Їм вдаватиметься знаходити вихід з проблем, які у них виникають, завдяки вивченню вчення Спасителя і Його слуг, а також щирим молитвам про те, щоб Господь направляв їх, і цим вони будуть встановлювати свої подружні стосунки на основі, якою є євангелія Ісуса Христа. Завдяки молитві вони зможуть отримати силу, щоб залишатися вірними своїм завітам і працювати разом. Вони можуть каятися у поганих звичках і прощати одне одному. Подружні пари можуть також навчитися, як вирішувати проблеми і як спілкуватися, щоб залагоджувати суперечності та уникати можливих конфліктів.

## Розпад сімейного життя

Президент Хінклі попереджав про розпад сімейного життя: "У всьому світі сім'ї розпадаються. ... Серця розбиті, діти плачуть"<sup>3</sup>. 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.



КОЛИ МИ СТАЄМО УЧНЯМИ ХРИСТА,  
МИ ВІДЧУВАЄМО БОЖЕСТВЕННЕ  
СПРЯМУВАННЯ У ВСІХ СФЕРАХ СВОГО ЖИТТЯ,  
У ТОМУ ЧИСЛІ І ЯК БУТИ ХОРОШИМ  
ЧОЛОВІКОМ ЧИ ХОРОШОЮ ДРУЖИНОЮ.



Хоч вірогідність досягти щастя дуже велика, усе ж багато людей борються з розчаруваннями, нещастям і відчаєм. Ззовні шлюбу несуть загрозу соціальні фактори і прийняті норми, а також суєта повсякденного життя. А зсередини йому загрожують погані звички, непорозуміння і гордість. Серйозні проблеми подолати нелегко, і, здається, що деякі подружні пари без кінця б'ються з тими самими проблемами, які впродовж років підривали їхні стосунки. Визнаючи існування такої загрози для сім'ї, Перше Президентство і Кворум дванадцятьох попередили у Проголошенні про сім'ю, що "руйнування сім'ї принесе людям, суспільствам і народам біди, які провіщали давні і сучасні пророки"<sup>4</sup>.

Ці біди вже легко побачити у суспільстві. Подружні пари, які колись вважали, що розлучення було найкращим виходом для їхнього нещасливого шлюбу, виявляють, що часто воно приносить проблеми, про які й не думалось. Досліджуючи довготривалі наслідки розлучення, психолог Джудіт Уоллестайн разом з колегами Джулією Льюїс та Сандрою Блейкслі прийшли до висновку, що розлучення руйнує життя дітей і визначає їхню поведінку і рішення на решту їхнього життя<sup>5</sup>.

Лінда Уейт, з університету Чикаго, разом зі своєю колегою Меггі Геллегер виявили, що для дітей розлучення часто приносить ще й інші небезпечні наслідки, у тому числі збільшення кількості правопорушень та рівня злочинності, зменшення можливостей навчатися, частіше виникнення проблем з розумовим і фізичним здоров'ям<sup>6</sup>. Вони дійшли висновку, що над дітьми частіше знущаються материн приятель чи батькова приятелька, мачуха або вітчим, ніж рідні батьки<sup>7</sup>.

Як зауважив Президент Спенсер В. Кімбол, труднощі у шлюбі можуть бути викликані багатьма факторами:

"Дві людини з різним походженням незабаром після церемонії усвідомлюють, що необхідно зустрітися з суворою реальністю. Більше нема життя в мріях або у штучно створеному світі; ми маємо спуститися з хмар і твердо стати на землі. Треба взяти на себе відповідальність і прийняти нові обов'язки. Особиста свобода певною мірою повинна бути обмежена і багато погоджень, безкорисливих погоджень, має бути зроблено.

Дехто дуже скоро після одруження починає розуміти, що чоловік чи дружина має слабкості, які раніше не були помітні. Добрі риси, які постійно звеличувались під час залицяння, зараз стали відносно меншими, а слабкості, які під час залицяння здавалися такими мізерними і незначними, тепер зросли до значних розмірів. . . . Звички, які набувалися роками, тепер заявляють про себе: чоловік чи дружина можуть виявитися скупими або марнотратними, ледачими або працьовитими, благоговійними або невіруючими; можуть виявитися добрими і комунікабельними або образливими і замкненими; можуть постійно вимагати або віддавати, бути егоїстичними або скромними. Проблеми з родичами стають більш актуальними і питання ставлення чоловіка чи дружини до них знову нагадує про себе"<sup>8</sup>.

### **Добра новина для шлюбу**

Президент Кімбол запевнив подружні пари, що й при тих чи інших труднощах шлюб може бути успішним: "Якщо кожний молодий чоловік і кожна молода жінка прагнуть з усією старанністю знайти супутника, з яким життя могло б бути найбільш злагодженим і прекрасним, і молитимуться про це, то, безсумнівно, майже будь-який хорошиший чоловік і будь-яка хороша жінка можуть мати щастя і щасливий шлюб при умові, що вони обоє готові заплатити за це відповідну ціну"<sup>9</sup>.

Хоч у подружніх пар і виникають труднощі та суперечки, усе ж вони можуть з цим добре впоратися. Проблеми найкраще вирішуються, якщо обоє—і чоловік, і дружина— стараються усунути їх. На жаль, не завжди обидва партнери мають однакову мотивацію для збереження свого шлюбу. Коли чоловік і дружина по-різному ставляться до цього, тоді той з них, хто більш відданий сім'ї, має знаходити мужність в усвідомленні, що наполегливість у застосуванні євангельських принципів у стосунках урешті-решт може привести до успіху в їхньому шлюбі. Любов одного із подружжя, його відданість і бачення вічної перспективи часто можуть підтримувати шлюб, поки інший у подружжі не змужніє або не покається і не усвідомить, які б їм загрожували втрати і небезпека, якби вони розлучилися. Закон жнив—“що тільки людина посіє, те саме й пожне” (Галатам 6:7)—і здатність підставити й другу щоку (див. Матвій 5:39) застосовується у шлюбі, так само як і в інших стосунках.

### НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: СПРИЙМАЙТЕ ЄВАНГЕЛЬСЬКІ ПРИНЦИПИ

Попросіть слухачів курсу написати дві найбільш важливі проблеми у їхньому шлюбі. Потім запропонуйте їм подумати, як євангельські принципи допомогли б їм усунути ці проблеми. Попросіть їх подумати над такими принципами з Проголошення про сім'ю: віра, молитва, покаєння, прощення, повага, любов, співчуття, праця, а також здоровий відпочинок. Попросіть їх записати один чи два пункти того, що б вони хотіли робити зараз для зміцнення свого шлюбу, наприклад, щодня молитися разом.

### ЗМІЦНЕННЯ ШЛЮБУ

Люди можуть зміцнити свій шлюб, якщо вони:

- Живуть за євангельськими вченнями.
- Присвячують себе шлюбу.
- Дотримуються укладених ними заповітів.
- Щодня стараються бути кращими.

### Живіть за євангельськими принципами

Звичайні відмінності, що існують між чоловіком і дружиною, переростають у конфлікт і незлагоду, якщо подружжя сприймає одне одного і свої взаємини у викривленій, оманливій або неправильній формі. Подружні пари можуть позбутися таких неправильних уявлень, коли навчаться йти за Ісусом Христом.

Як зауважив старійшина Ніл А. Максвелл, з Кворуму Дванадцятьох Апостолів, євангелія допомагає людям бачити чіткіше і в належній перспективі: “Якщо дивитися на життя та інших людей через лінзи євангелії, то нам відкривається вічна перспектива, і якщо ми дивимося достатньо довго й достатньо часто, тоді зможемо бачити набагато чіткіше. ... Такі речі, як “сочевичне вариво”, тридцять срібняків і миті чуттєвої насолоди повністю випадають з поля зору; те саме і з вправною грою в гольф чи вмілою подачею в тенісі, якщо мова йде про набуття терпіння. Те саме й з прикрашанням вітальні, якщо треба вислухати чи навчити чогось своїх дітей”<sup>10</sup>. Коли люди живуть за євангелією, вони бачать чіткіше і частіше роблять правильний вибір.

Ті, хто мають велике бажання мати вічний шлюб і щасливе сімейне життя, мають робити все, аби стати справжніми учнями Господа Ісуса Христа. Коли ми стаємо такими учнями, до нас приходять божественне спрямування в усіх



сферах життя, у тому числі і як бути хорошим партнером у шлюбі і батьком чи матір'ю. Спаситель навчав, що Він допомагатиме чоловікам і жінкам позбуватися їхніх слабкостей:

“І якщо люди прийдуть до Мене, Я покажу їм їхню слабкість. Я даю людям слабкість, щоб вони були покірними; і достатньо Моєї благодаті для всіх людей, які упокорюються переді Мною; бо якщо вони упокорюються переді Мною і мають віру в Мене, то Я вчиню так, щоб слабке стало сильним для них.

Ось, Я покажу Іновірцям, їхню слабкість, і Я покажу їм, що віра, надія, і милосердя ведуть до Мене—джерела всієї праведності” (Етер 12:27–28).

Того ж навчав і Джозеф Сміт: “Чим більше чоловік [або жінка] наближається до досконалості, тим яснішим стає його бачення і тим більшою стає його радість, аж поки він [або вона] не подолає будь-яке зло у своєму житті і не позбудеться будь-якого бажання грішити”<sup>11</sup>.

Таке учнівство покращує перспективу і допомагає людям бачити “речі, як вони дійсно є” (Кн. Якова 4:13). На зміну образливому ставленню до інших прийде любов, терпіння і довготерпіння. Неухильне дотримання дев'яти принципів, уміщених в Проголошенні про сім'ю, веде до особистої праведності і наближає до Бога. Вдячність до членів сім'ї зростає, стає доступним божественне скерування.

Життя приносить труднощі, багато з яких виникають саме через спілкування з іншими. Але, як зауважив Президент Кімбол, випробування можуть стати для нас благословеннями, якщо ми дивимося на них з перспективи вічності:

“Якщо ми дивимося на смертне життя як на завершений період існування, тоді біль, смуток, невдачі й передчасна смерть можуть стати просто катастрофою. Але якщо ми дивимося на життя як на щось вічне, що простягається далеко у передземне минуле й далеко у вічне майбутнє після смерті, то все, що відбувається, можна бачити у правильній перспективі.

Чи немає мудрості в тому, щоб давати нам випробування, аби ми могли підніматися над ними, обов'язки, аби ми могли чогось досягати, роботу, аби ми зміцнювали м'язи, горе, аби випробувати нашу душу? Чи не для того даються нам спокуси, щоб перевірити нашу стійкість, хвороба, щоб ми навчилися терпінню, смерть, щоб нам бути безсмертними і прославленими?”<sup>12</sup>.

Чоловіки і їхні дружини зростають завдяки випробуванням, навчанню, вірі, особистій праведності і духовному спрямуванню. Разом з духовним спрямуванням до них приходять більша здатність долати життєві проблеми і труднощі, в тому числі й сімейні.

## НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: ЗМІНА ПЕРСПЕКТИВИ

Попросіть членів класу подумати, чому вони хочуть вивчати цей курс. Потім нехай вони напишуть відповіді на такі запитання:

- Що відбувається у вашому шлюбі, коли ви відчуваєте, нібито дивитесь на себе і свого супутника життя так, як на вас обох дивиться Небесний Батько?
- Що відбувається, коли турботи і норми цього світу, здається, беруть гору у ваших стосунках?

- Які зміни вам треба зробити, щоб позбутися негативних почуттів і триматися кращої перспективи у своїх стосунках?
- Що може знати про вас Господь, чого ви обоє не розумієте, наприклад, ваші вічні можливості, ваше доземне існування, життєвий досвід, що позначився на вашій поведінці, ваш потенціал досягти вічного шлюбу?
- Як може Його перспектива впливати на ваше ставлення одне до одного?

### Зобов'яжіться залишатися у шлюбі й усувати розбіжності

Усі подружні пари мають труднощі у шлюбі. Якщо у них немає твердого зобов'язання одне перед одним, у них не буде й основи, на якій би вони могли встояти у штормах життя. Подружні пари, які мають таке зобов'язання, достатньо турбуються про те, щоб працювати над вирішенням своїх проблем.

Катрін Ланделл, лікар, що спеціалізується на проблемах шлюбу та сім'ї, розказала про одну пару, яка мала серйозні проблеми у своєму шлюбі. Вони планували розлучитися весною, якщо до цього не зможуть вирішити своїх проблем. За кілька місяців цій парі мало чого вдалося досягти, і вони були готові розлучитися, однак пані Ланделл, як фахівець, на таке їхнє рішення своєї згоди не дала. Натомість вона нагадала їм про їхні завіти: "Тільки ви самі можете вирішити порушити ваші завіти,—сказала вона їм.— Тільки ви самі матимете жити з цим рішенням". Коли чоловік з дружиною знову прийшли на консультацію, вони були "незвично ніжні й чуйні одне до одного". Вони пояснили, що поміркувавши над своєю ситуацією, вони вирішили присвятити себе своєму шлюбу. І хоч у них і зараз є проблеми, які треба долати, їхнє відновлене зобов'язання змінило все в їхньому шлюбі<sup>13</sup>.

Спаситель навчав, яке зобов'язання має бути в 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. Хайфен, сімдесятник, навчав, що шлюб—це завіт, а не контракт. Часто сторони, що уклали контракт, при виникненні проблем розходяться і кожний не отримує того, що їм міг би дати шлюб. "Коли ж проблеми виникають у завітному шлюбі,—сказав старійшина Хайфен,—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>14</sup>.

Більшість подружніх пар, які залишаються разом, виявляють для себе, що вони таки можуть вирішувати проблеми. За словами Уейт і Геллегер, високий процент нещасливих подружніх пар, які залишаються разом, справляються зі своїми проблемами і мають радість у своєму шлюбі: "86 процентів нещасливих одружених людей, які тримаються шлюбу, з'ясовують для себе, що через 5 років їхній шлюб став щасливішим. ... Більшість заявляє, що вони справді стали дуже щасливі. Дійсно, приблизно три п'ятих з тих, хто казав, що їхній шлюб був нещасливим,... і хто залишився у шлюбі, оцінюють той самий шлюб вже як "дуже щасливий" або "доволі щасливий"<sup>15</sup>.

Таке покращення спостерігалось також і в дуже нещасливих шлюбах. Уейт і Геллегер повідомили: "Найбільш різкі зміни відбувалися у найнещасливіших шлюбах: 77 процентів постійно одружених людей, які оцінювали свій шлюб як дуже нещасливий,... сказали, що той же самий шлюб через п'ять років був або "дуже щасливим", або "доволі щасливим"<sup>16</sup>.



Пари, які залишаються разом, також мають й інші переваги. Уейт і Геллегер виявили, що такі пари, живуть довше<sup>17</sup>, вони заможніші<sup>18</sup>, здоровіші та щасливіші<sup>19</sup> і отримують більше задоволення від статевого життя, ніж неодружені люди<sup>20</sup>.

### Дотримуйтеся своїх завітів

Завіти—священні угоди між Богом і Його дітьми—приносять додаткові благословення, щоб допомогти у збереженні сімей. Коли у подружньої пари з’являються проблеми, обоє можуть згадувати про свої завіти, щоб знайти сили для подолання труднощів. Завіти можуть допомагати у різний спосіб:

*За́вiти посилюють мотивацію.* Через новий і вічний завіт шлюбу Господь завірив, що гідні пари успадкують усе, що Він має (див. УЗ 132:19–20). Апостол Павло сказав: “Чого око не бачило й вухо не чуло, і що на серце людині не впало, те Бог приготував був тим, хто любить Його!” (1 Коринтянам 2:9) Коли чоловіки і їхні дружини пам’ятають свої завіти, вони можуть знайти натхнення і мотивацію, щоб працювати над зміцненням свого шлюбу й усувати проблеми, коли ті виникають.

*За́вiти визначають поведінку.* За́вiти, в які люди вступають у міру свого зростання в євангелії, допомагають їм зміцнювати свої стосунки. Під час хрищення люди, які вирішили приєднатися до Церкви, вступають у завіт виконувати Божі заповіді і бути схожими на Ісуса Христа. **Залишаючись вірними завіту хрищення, люди зможуть розв’язати більшість проблем у своєму шлюбі.** Завіт, в який вступають носії священства, дає їм можливість звеличувати свої покликання і отримувати скеровування від Господа і Його слуг (див. УЗ 84:33–39, 43–44). Храмові завіти також направляють чоловіків і їхніх дружин у їхніх взаєминах.

*Через за́вiти до подружніх пар приходять благословення.* Господь, вступаючи у завіт з Авраамом, пообіцяв: “Я благословлю тебе без міри” (Авраам 2:9). Писання досить широко показують, що Господь благословляє і підтримує Свій завітний народ. Ті, хто наслідує Його, стають спадкоємцями благословень, обіцяних Аврааму. Коли настають важкі часи, Господь направляє і підтримує гідних чоловіків і дружин. Зрештою, вони отримають вічне щастя і піднесення у царстві. **Старійшина Брюс С. Хейфен зауважив, що через послухність завітам люди “відкриють приховані джерела сили” і “глибокі внутрішні криниці співчуття”<sup>21</sup>.** Ці благословення зміцнюватимуть подружні пари у важкі часи.

*За́вiти допомагають зберегти дітей.* Благословення завіту шлюбу позначаються як на дітях, так і на батьках. Батьки, які вірні цьому своєму завіту, зміцнюються в навчанні та вихованні своїх дітей. Президент Бригам Янг навчав: “Коли чоловік і жінка вже отримали свої ендаументи і запечатані, а потім у них народилися діти, то ці діти є законними спадкоємцями Царства й усіх його благословень та обіцянь”<sup>22</sup>. Президент Бойд К. Пекер, з Кворуму Дванадцятьох Апостолів, неодноразово наголошував на важливості храмових завітів: “Ми не можемо не наголошувати на цінності храмового шлюбу, об’єднувальних уз обряду запечатування і стандартів гідності, які вимагаються від них. **Коли батьки дотримуються завітів, у які вони увійшли біля вітваря у храмі, їхні діти будуть об’єднані з ними узами назавжди**”<sup>23</sup>. І хоч батьки й не можуть “примусити до спасіння тих, хто не хоче його”<sup>24</sup>, усе ж благословення храмових завітів зміцнюють батьків і їхніх дітей.

Перелік деяких завітів, які укладають з Богом члени Церкви, вміщено на сторінці 12. За бажанням можете зробити ксерокопії з цього переліку і роздати їх членам класу.

Деякі гідні чоловіки й дружини роздумують, що стається з благословеннями їхнього завіту, якщо один з них порушує завіт, в який вони вступили разом. Коли один з подружжя зрікається завіту, то партнеру, який залишився вірний завіту, не відмовляється в обіцяних благословеннях. Президент Гордон Б. Хінклі запевнив тих, хто опинився в такій ситуації: “Ми не дивимося на вас як на невдах через те, що ваш шлюб не вдався. ... Господь не відцурається вас і не відвернеться від вас”<sup>25</sup>. Так само й дитина залишається з благословеннями, що пов’язані з народженням чи запечатуванням у завіті, навіть якщо один або й обоє батьків зреклися завіту. Батько або мати, які дотримуються завіту, залишаються у завітних стосунках з дитиною.

### НАВЧАЛЬНЕ ЗАНЯТТЯ: ОГЛЯД ЗАВІТІВ

Обговоріть зі слухачами курсу, як вони мають себе поводити за своїми завітами у спілкуванні одне з одним або з оточуючими їх людьми. Попросіть їх записати свої ідеї. Потім обговоріть з ними, що конкретно вони можуть робити, щоб дотримуватися своїх завітів у щоденних стосунках зі своїм супутником життя. Серед таких конкретних дій може бути: полегшувати тягарі одне одного, залишатися вірними й відданими одне одному, жертвувати власними інтересами заради шлюбу. Попросіть їх записувати ідеї, що виникають під час обговорення.

### Щодня намагайтеся ставати кращими

Збентеження є одним з найдієвіших знарядь Сатани. Багато подружніх пар просто приголомшені думкою, що їм треба стати такими ж “досконалыми, як досконалий [наш] Отець... Небесний” (Матвій 5:48). Через усвідомлення власної недосконалості і виникнення щоденних сімейних проблем у них опускаються руки. Жити вічною сім’єю видається їм просто якоюсь фантазією. “Хіба ж це мені під силу?—нарікають вони.— Чи ж варто тоді й пробувати?”

Люди, які втрачають віру в себе, свого супутника життя або своїх дітей, тим самим відкривають двері всьому, що буде неправедно впливати на них. А ті, хто робить все, аби йти за Ісусом Христом, зможуть не піддатися такому впливу: “Спротивляйтесь дияволові,— то й утече він від вас. Наблизьтесь до Бога, то й Бог наблизиться до вас” (Якова 4:7–8). Люди, діючи наполегливо, зможуть особисті невдачі повернути на успіх, якщо вчитимуться зі своїх помилок.

Багато людей схильні, порівнюючи себе з іншими людьми, вважати себе гіршими за них, при цьому вони в інших бачать сильні риси і болісно сприймають власні слабкості. Один лікар розповідав про випадок з практики, коли до нього звернулися дві подруги, які страждали від депресії і невпевненості в собі. І та, і друга знали, що консультуються у лікаря, але обидві розповідали в основному ту саму історію: “Коли б я не прийшла до своєї подруги, у неї, здається, все йде так, як треба. Дім в порядку, діти добре виховані, і вона, як видається, керує своїм життям. Я ж відчуваю себе так, наче просто розвалююсь. У домі безлад, діти жадливі, я боюся з глузду з’їхати”. Після кількох їхніх візитів лікар зрозумів, що жінки розповідають одна про одну. Кожна бачила в іншій майже ідеал, тоді як себе вважала дуже далекою від нього.



## НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: РОБІТЬ КРОК ЗА КРОКОМ

Нагадайте слухачам курсу, що під час першого навчального завдання їх попросили визначити дві найбільші для їхнього шлюбу проблеми і один чи два принципи, засвоєння яких допоможе їм зміцнити свої шлюбні стосунки. Потім попросіть їх визначити якусь одну пов'язану з ними звичку, щоб саме на неї звернути увагу (наприклад, перестати кричати або почати виявляти більшу вдячність). Запропонуйте їм, якщо вони поставляться до цього спокійно, попросити свого супутника життя підказати, за яку проблему слід їм взятися перш за все. Однак не дозволяйте, щоб це прохання призвело до суперечки. Нагадайте їм, що удосконалення—це довготривалий процес, який продовжується в нашому житті і після смерті, і проблеми найкраще вирішувати по одній за раз<sup>27</sup>. Нехай вони запишуть, які зміни у поведінці вони погоджуються зробити.

## РАДІСТЬ ВІЧНИХ СІМЕЙ

Бог—всемогутній. Якщо люди прагнуть мати вічну перспективу для своїх сімей, закликайте їх **замислитися на мить про безмірну кількість Божих творінь і мету їхнього створення**. Господь сказав Мойсею: “І світи без числа створив Я; і Я також створив їх для Моєї власної мети; і Сином Я створив їх, Який є Моїм Єдинонародженим. ... і незліченні вони для людини; але все пораховано для Мене, бо вони є Моїми і Я знаю їх” (Мойсей 1:33, 35). Один письменник своє захоплення від безмірності всесвіту передав так: “[Телескоп Габбла] був наведений на одну із самих пустих частин неба, і фокус навели на ділянку величюю з піщинку, яку тримають на відстані руки, і там виявили нашарування галактик—одна за одною і далі й далі—поки могло бачити око,... і в кожному входило мільярди зірок<sup>28</sup>.”

Той Самий Бог, Який створив світи без числа й ліку, заявив, що вічне щастя Його дітей є Його роботою і славою (Див. Мойсей 1:39). Він хоче, аби ми і наші сім'ї знайшли щастя у цьому житті і, зрештою, отримали “багатства вічності” (УЗ 78:18). І хоч ми можемо відчувати свою незначимість у порівнянні з безмежною кількістю Божих творінь, ми все ж повинні пам'ятати, що ми—Його діти. Він пообіцяв допомагати і благословляти нас, якщо ми виконуємо Його заповіді. Ми можемо отримати благословення, які Бог тримає в запасі для нас, за умови, що ми вірні завітам і дотримуємося євангельських принципів.

Сім'я є центром у євангельському плані. Президент Гордон Б. Хінклі учив:

“Господь установив, що ми повинні одружуватися, що ми будемо жити разом у коханні, мирі і 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 згодний з тим, що в сім'ях нашого народу було б більше щастя, якби ми шукали одне в одному чесноти, а не вади. Наскільки тоді менше б було розлучень, невірності, гніву, злості та суперечок. Наскільки тоді більше було б прощення, любові, миру, щастя. Саме цього й хочеться Господу<sup>29</sup>.

**ПОСИЛАННЯ**

---

1. In Conference Report, Apr. 1949, 197.
2. Див. “Сім’я: Проголошення світові”, *Ліягона*, жовт. 2004 р., с. 49.
3. In Conference Report, Oct. 1997, 94; or *Ensign*, Nov. 1997, 69.
4. “Сім’я: Проголошення світові”, *Ліягона*, жовт. 2004, с. 49
5. *The Unexpected Legacy of Divorce: A 25 Year Landmark Study* (New York:Hyperion, 2000), xxvii.
6. *The Case for Marriage: Why Married People Are Happier, Healthier, and Better Off Financially* (New York: Doubleday, 2000), 125.
7. *The Case for Marriage*, 135, 159.
8. *Marriage and Divorce* (Salt Lake City: Deseret Book, 1976), 12–13.
9. *Marriage and Divorce*, 16.
10. *We Will Prove Them Herewith* (Salt Lake City: Deseret Book, 1982), 76.
11. *Teachings of the Prophet Joseph Smith*, sel. Joseph Fielding Smith (Salt Lake City: Deseret Book, 1976), 51.
12. *The Teachings of Spencer W. Kimball*, ed. Edward L. Kimball (Salt Lake City: Bookcraft, 1982], 38–39).
13. “Helping Couples in Counseling Remain Committed to Their Marriage,” in *Strengthening Our Families: An In-Depth Look at the Proclamation on the Family*, ed. David C. Dollahite (Salt Lake City: Bookcraft, 2000), 48–49.
14. In Conference Report, Oct. 1996, 34; or *Ensign*, Nov. 1996, 26.
15. *The Case for Marriage*, 148.
16. *The Case for Marriage*, 148.
17. *The Case for Marriage*, 47–48.
18. *The Case for Marriage*, 111–112.
19. *The Case for Marriage*, 77.
20. *The Case for Marriage*, 96.
21. In Conference Report, Oct. 1996, 35, 36.
22. *Discourses of Brigham Young*, sel. John A. Widtsoe (Salt Lake City: Deseret Book, 1941), 195.
23. In Conference Report, Apr. 1992, 94–95; or *Ensign*, May 1992, 68.
24. Див. Joseph Fielding Smith, *Doctrines of Salvation*, comp. Bruce R. McConkie, 3 vols. [Salt Lake City: (Bruce R. McConkie, *Doctrinal New Testament Commentary*, 3 vols. [Salt Lake City: Bookcraft, 1954–1973], 2:91.)
25. “To Single Adults,” *Ensign*, June 1989, 74.
26. In Conference Report, Oct. 1995, 118; or *Ensign*, Nov. 1995, 88.
27. Див. Russell M. Nelson, in Conference Report, Oct. 1995, 115–118.
28. William R. Newcott, “Time Exposures,” *National Geographic*, Apr. 1997, 11.
29. “Жити гідно тієї дівчини, з якою ви одного дня одружитесь”, *Ліягона*, лип. 1998 р., с. 59.

# ЯК ЗАВІТИ ВПЛИВАЮТЬ НА ПОВЕДІНКУ

Члени Церкви часто вступають у завіти з Господом. Наведений перелік вказує, як саме деякі із завітів скеровують поведінку. Потенційний вплив цих завітів величезний. Неухильне дотримання одного завіту хрищення усуне більшість проблем у шлюбі.

## Хрищення

(Див. 2 Нефій 31:17–21; Мосія 18:8–10; УЗ 20:37; Уложення віри 1:4.)

- Взяти на себе ім'я Ісуса Христа.
- Бути свідком Ісуса Христа.
- Завжди виконувати заповіді.
- Нести тягарі одне одного; сумувати з тими, хто сумує; втішати тих, хто потребує втішення.
- Виявляти свою готовність служити Богові упродовж усього життя.
- На ділі показувати своє розкаяння.

## Причастя

(Див. 3 Нефій 18:28–29; Мороній 4, 5; УЗ 20:75–79; 27:2; 46:4.)

- Відновлювати завіт хрищення.
- Знову зобов'язатися взяти на себе ім'я Христа, завжди пам'ятати Його і дотримуватися Його заповідей.

## Клятва і завіт священства

(Див. Кн. Якова 1:19; УЗ 84:33–44; 107:31.)

- Звеличувати покликання повноцінним виконанням обов'язків священства.
- Навчати Божому слову і старанно працювати, щоб здійснити Господні цілі.
- Бути слухняними; здобути знання євангелії і жити відповідно до цього знання.
- Служити іншим і працювати, щоб благословляти їхнє життя.

## Храмовий ендаумент

“Дотримуватися закону суворої моральності і цнотливості, бути милосердними, доброзичливими, терплячими і чистими; присвятити і таланти, і матеріальні засоби поширенню істини і звеличенню життя; залишатися відданими справі істини; намагатися усіма можливостями сприяти великій підготовці землі, щоб вона могла прийняти свого Царя, Господа Ісуса Христа” (James E. Talmage, *House of the Lord* [Salt Lake City: Bookcraft, 1962] 84).

## Целестіальний шлюб

- Любити свого чоловіка або дружину і залишатися вірними йому або їй та Богові на всю вічність.
- Жити так, щоб зробити щасливим сімейне життя, і працювати, щоб благословляти свого чоловіка або дружину і дітей.
- “Плодіться й розмножуйтеся, і наповнюйте землю” (Буття 1:28).





# СПІЛКУЙТЕСЯ З ЛЮБОВ'Ю

## ЦІЛІ УРОКУ

На цьому уроці допоможіть слухачам курсу:

- Зрозуміти, що коли вони ставатимуть більше схожими на Христа і змінюватимуться серцем, їхні бажання і вміння спілкуватися ефективно і належним чином зростатимуть.
- Набути навичок спілкування, які збільшуватимуть їхню здатність розуміти болісні почуття інших і ділитися своїми.
- Зрозуміти, що поведінка, схожа на Христову і доброзичливе спілкування зміцнюють шлюб.

## ЛЮБОВ І ДОБРОЗИЧЛИВЕ СПІЛКУВАННЯ

Пророки і апостоли останніх днів навчали, що батьки повинні любити одне одного і своїх дітей: “Чоловік і дружина мають урочисту відповідальність любити один одного... і піклуватися один про одного”<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 для досягнення вищих рівнів людської інтимності. Кожній подружній парі під силу навчитися вміло спілкуватися.

Президент Спенсер В. Кімбол так навчав про цінність доброзичливого спілкування:

“У словах, які вживаються належним чином, є якась чарівність. Одні люди вживають слова точно, а інші—недбало.

Слова—це засіб спілкування, і неправильні сигнали викликають неправильні уявлення. Вони призводять до безладу і непорозумінь. Слова—надзвичайно важливі упродовж усього нашого життя, вони є інструментом у веденні наших ділових справ, ними ми виявляємо нашу приязнь і записуємо, чого досягли. Слова змушують серце калатати і викликають сльози співчуття. Слова можуть бути щирими або лицемірними. Багато хто з нас бідний на слова, і через це наша мова неоковирна”<sup>2</sup>.

## Значимість проблем у спілкуванні

Під час вивчення на рівні країни 21501 подружньої пари психолог Девід Х. Олсон, з університету Міннесоти, і його колега Емі К. Олсон виявили, що



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

“СІМ'Я: ПРОГОЛОШЕННЯ СВІТОВІ”



проблема поганого спілкування була серед перших 10 основних причин, які перешкоджали мати задоволення від сімейного життя. У вісімдесяти двох процентах з цих пар чоловік або дружина хотіли, щоб їхній супутник життя частіше ділився з ними своїми почуттями. Інші відповіді стосовно спілкування, хоч вони і не входили в 10 основних, також мали високий показник: для 75 процентів опитаних було важко спитати свого супутника життя, чого він або вона хоче, 72 проценти—не відчували, що їх розуміють, 71 процент—сказали, що їхній супутник життя не обговорює з ними свої питання чи проблеми, і 67 процентів сказали, що їхній супутник життя своїми зауваженнями принижує їх<sup>3</sup>. Це дослідження також виявило, що “спілкування, яке задовольняє обидві сторони”, є найкращим передвісником щасливого шлюбу<sup>4</sup>.

### Пом'якшення серця

Пари досягають найбільшого прогресу у поліпшенні своїх навичок спілкуватися, коли мають скрушене серце та бажання прощати і просити прощення. Люди можуть пом'якшуватися серцем незалежно від того, що вибере робити їхній супутник 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, як спілкуватися, ні читання всіх найкращих книг на цю тему насправді не допоможуть заживити рани шлюбу, якщо тільки люди не починають упокорюватися духом або пом'якшуватися серцем. Таке пом'якшення серця звичайно має відбуватися у подружньої пари обопільно, 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>5</sup>.

У Писаннях сказано, що те, як люди спілкуються, вказує на те, якими вони є. Ісус навчав: “Що ж виходить із уст, те походить із серця” (Матвій 15:18). Яків так сказав у своєму посланні: “Коли хто не помиляється в слові, то це муж досконалий, спроможний приборкувати й усе тіло” (Якова 3:2). Можливо, поліпшення спілкування вимагатиме фундаментальних змін у самому характері людини, у способі її мислення, в її почуттях і поведінці. Як послідовники Христа, ми прагнемо ставати схожими на Нього, як Він це наказав, навчаючи своїх учнів-нефійців: “Якими людьми повинні ви бути? Істинно Я кажу вам, такими самими, як Я є” (3 Нефій 27:27).

### ПОЛІПШЕННЯ СПІЛКУВАННЯ

Подані далі рекомендації допоможуть подружнім парам поліпшити спілкування у їхньому шлюбі.

#### Позбудьтеся ображаючої манери розмовляти одне з одним

Більш як 20 років психолог Джон Готтман вивчав взаємостосунки між чоловіками і їхніми дружинами і виділив чотири види деструктивної поведінки у спілкуванні, які часто руйнують шлюб:

- **Критика:** “Різка критика особистих рис чи взагалі характеру... як правило, із звинуваченням у чомусь”.
- **Зневага:** Ображення чи приниження свого чоловіка або дружини; виявлення словами чи діями свого переконання, що він або вона—“тупиця, гидота, нездара, роззява”.

- **Вигорджування себе:** Захищатися у відповідь на невдоволення, критику або презирство, просячи вибачення, усе заперечуючи, сперечаючись, канючачи або ж починаючи теж 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>6</sup>.

Деякі чоловіки і дружини бездумно кажуть і роблять те, що заважає їм ділитися одне з одним і вислуховувати одне одного. Погані звички, які впродовж років повторюються і посилюються, стають закоренілими. Іноді проблеми набувають більшого розмаху, якщо подружні пари навмисно утруднюють спілкування через гнів, негативний спосіб мислення, особисте розчарування, порочність або байдужість. Для усунення цих проблем таким парам може знадобитися церковна і професійна допомога. Якщо у подружніх пар каменем спотикання у шлюбі є спілкування, вони, щоб розв'язати будь-яку пов'язану з цим проблему, повинні проаналізувати, як вони розмовляють одне з одним і чому вони розмовляють одне з одним саме так.

Крім того, щоб позбутися деструктивної манери спілкування, подружнім парам слід більше спілкуватися позитивно. *“Магічне співвідношення—це 5 до 1”,—сказав Готтман. Коли позитивних почуттів і взаємостосунків буває у п'ять разів більше, ніж негативних, “шлюб можна вважати міцним”<sup>7</sup>.*

У результаті свого дослідження Готтман дійшов висновку, що у вдоволених, щасливих подружніх парах чоловіки і їхні дружини набагато позитивніше ставилися одне до одного. Взаємодія між цими людьми була позитивною завдяки тому, що вони:

- Виявляли цікавість до того, що чоловік або дружина мали сказати.
- Були ласкавими одне до одного, показуючи у різний спосіб свою ніжність, тримаючи одне одного за руку і виявляючи свою любов.
- Показували свою турботу одне про одного тим, що виявляли одне до одного увагу непримітними вчинками, дарували час від часу подарунки і дзвонили по телефону.
- Виявляли, що цінують одне одного, висловлюючи вдячність, кажучи компліменти і виявляючи гордість за свого супутника життя.
- Турбувалися про свого супутника життя, коли в нього чи в неї були якісь неприємності.
- Були небайдужі, показуючи, що вони розуміли і відчували те, що переживав їхній супутник життя.
- Прихильно ставилися до свого супутника життя, даючи йому чи їй зрозуміти, що вони приймають і поважають те, що він чи вона сказали, навіть якщо ї мають з цього приводу іншу думку.
- Завжди знаходили привід для жартів і розваг, які не ображали нікого з них.
- Ділилися радістю, коли були від чогось у захопленні чи захваті<sup>8</sup>.

Хоч остаточна мета—повністю позбутися негативу у спілкуванні, подружні пари повинні все робити, щоб у своїх взаєминах збільшити позитивне і зменшити негативне.

## НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: ВИЗНАЧТЕ ВИДИ ВЗАЄМИН

Попросіть слухачів курсу зробити наступне:

- Визначити рівень позитивного і негативного у своїх взаєминах із супутником життя.
- Подивитися, чи погоджується супутник життя з такою їхньою оцінкою позитивного і негативного в їхніх взаєминах; якщо це не викличе конфлікту в сім'ї.
- Вияснити, якими, на думку їхнього супутника життя, мають бути позитивні взаємини. Записати його чи її думку про такі взаємини.
- Записати будь-яку деструктивну манеру спілкування, якої вони зазвичай дотримуються, наприклад: критика, зневага, вигороджування себе і зведення непробивної стіни.

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

Деякі люди поводять себе так, наче впевнені, що їхній чоловік або дружина повинні думати і чинити так, як це роблять вони. Якщо у подружній парі визнається, приймається і цінується те, що вони різні, то між чоловіком і дружиною буде більше взаєморозуміння, вони будуть краще знати потреби одне одного і знаходити шляхи, як їх задовольнити.

Багато було вже написано популярних і наукових книг та статей про різницю між чоловіками і жінками, особливо про типи і манери спілкування між ними. Справді, будь-які двоє людей можуть дуже сильно відрізнятись одне від одного. Деякі автори й лектори стверджують, що жінки більше цінують взаємозалежність, зв'язок з іншими, співпрацю і що вони беруться за вирішення проблем, шукаючи консенсусу, вислуховуючи, ставлячи запитання, розповідаючи про свої почуття і ділячись власними проблемами. Ці автори заявляють, що взагалі чоловіки більше цінують незалежність, свободу, суспільне становище, владу і що вони беруться за вирішення проблем, працюючи над ними, даючи поради, переконуючи інших і знаходячи рішення.

І хоч ці книги і статті є цікавими й доволі популярними, описані в них відмінності різняться від людини до людини, від культури до культури. Тенденції у суспільстві, сімейне виховання і професія впливають на спосіб мислення людини і те, як вона спілкується з іншими і ставиться до них. Чоловік і дружина повинні розуміти, що їхній супутник життя—особистість, яка дотримується інших способів спілкування. Ці відмінності не повинні ставати перешкодою; відмінність у спілкуванні чи інший спосіб реагування на якусь ситуацію можуть зміцнити подружні стосунки.

## НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: ЗРОЗУМІЙТЕ РІЗНИЦЮ У ВАШИХ МАНЕРАХ РОЗМОВЛЯТИ

Щоб допомогти подружнім парам навчитися краще розуміти різницю у їхніх манерах спілкування, попросіть їх упродовж двох чи трьох хвилин провести розмову, в якій би йшлося лише про почуття кожного з них і яка б закінчилася взаєморозумінням (нехай вони вирішать якусь проблему, шукаючи спільне рішення, вислуховуючи одне одного, ставлячи запитання, розповідаючи про свої почуття і ділячись власними



проблемами). Після цього попросіть їх поговорити дві або три хвилини, зосереджуючись на тому, щоб знайти рішення (це вони мають зробити, даючи поради, переконуючи, шукаючи вихід із становища, роблячи щось для вирішення проблеми). Темою їхньої розмови може бути як реальне, так і уявне безпечне питання, яке не призведе до конфлікту у подружжі.

Обговоріть із слухачами курсу, чи важко їм було перейняти одну із манер спілкування. Попросіть їх написати, якою є їхня власна манера спілкування, а якою є манера їхнього супутника життя. Потім, якщо ви бачите, що вони погодяться, запропонуйте їм поділитися своїми спостереженнями стосовно цих манер і обговорити їх.

### Розгляньте, які з ваших думок заважають вам

Люди відчувають, що їм важко спілкуватися позитивно, якщо вони мають негативні думки про свого чоловіка або дружину. Негативні думки часто викривлюють уявлення про дійсність; людина може перебільшувати свої переваги і в той же час зосереджуватися на недоліках свого чоловіка або дружини. Слухачі курсу можуть почати змінювати кожну таку думку, яка може у них виникати, для цього їм треба боротися з нею: шукати доказів її хибності, сприймати неприємну для них поведінку в іншому світлі і думати, що за такою поведінкою їхнього супутника життя можуть критися добрі наміри. Вони також можуть молитися, щоб Господь допоміг їм бачити свого чоловіка або дружину так, як його чи її бачить Він. Якщо один із подружжя говоритиме приязно до іншого, то обоє будуть зміцнюватися у позитивних думках і почуттях.

Готтман виявив, що деструктивні думки часто викликають у людини почуття, що вона є невинною жертвою, або ж обурення, що йде від її впевненості у своїй правоті; ці стани можуть виникати окремо або разом<sup>9</sup>. Люди, які є невинними жертвами, часто бояться свого супутника життя; вони відчувають себе несправедливо ображеними, вважають, що з ними жорстоко поводяться і що їх недооцінюють. Деякі з них стають такими наляканими, що навіть не насмілюються захищатися. Вони відчувають себе виправданими тим, що є жертвами, і виставляють те, що вони є невинними жертвами, як виправдання, щоб уникати відповідальності за збереження свого шлюбу<sup>10</sup>.

Обурені люди, які впевнені у своїй правоті, відчувають “ворожість і зневагу” до свого супутника життя і спрямовують ці почуття, щоб образити його або її. Такі люди відчувають, що для їхнього гніву є всі підстави і час від часу прагнуть помсти. Люди, які відчувають себе скривдженими або які впадають у гнів, часто не хочуть користуватися навичками правильного спілкування. Вони не турбуються про те, щоб вислухати або спробувати зрозуміти<sup>11</sup>.

І хоч для людей є цілком нормальним зважати на власні потреби у шлюбі, усе ж деякі чоловіки і дружини зосереджуються лише на самих собі і думають лише про власне задоволення. Вони скоріше будуть звинувачувати інших, ніж візьмуть на себе вирішення проблем, або вони можуть казати неправду про те, що роблять, або відмовлятися від того, що зробили. Вони можуть презирливо ставитися до свого супутника життя або принижувати його чи її через те, що він або вона не справджують їхніх егоїстичних сподівань.

Трапляється, що люди настільки негативно ставляться до себе або свого супутника життя, що стають вороже налаштованими, займають оборонну позицію або ж замикаються в собі і починають зводити непробивну стіну. У такому разі конструктивне спілкування стає майже неможливим.



## НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: ВИЗНАЧІТЬ ВИДИ ДЕСТРУКТИВНИХ ДУМОК

Попросіть слухачів курсу подумати, чи є у них негативні думки і почуття, які послаблюють їхнє бажання і здатність працювати над зміцненням свого шлюбу. Якщо у них такі думки є, попросіть їх скласти план, як позбутися їх, застосовуючи, якщо це потрібно, запропоновані вище пропозиції. У деяких чоловіків і дружин може виникнути потреба обговорити разом свої почуття, щоб розібратися що до чого. Якщо вони вважають, що можуть поговорити про свої почуття без сварки і протистояння, запропонуйте їм визначити місце і час упродовж тижня, щоб зробити це. В іншому випадку їм, можливо, потрібно буде почекати, поки вони не засвоять навички, як правильно спілкуватися і вирішувати проблеми. Порадьте подружнім парам взяти до уваги поради стосовно шлюбу, якщо негативні думки здаються їм нездоланими і якщо ці думки пов'язані із серйозними проблемами у стосунках.

### У спілкуванні дотримуйтеся приязної манери

Дружини і чоловіки можуть практикувати і розвивати навички, які допоможуть їм краще спілкуватися. Якщо вони замінять старі деструктивні манери спілкування на нові й кращі способи підтримувати стосунки, то цим створять кращу атмосферу, яка сприятиме зміні серця, про яку йшлося раніше на цьому занятті. Однак у вмілому спілкуванні криються й ризики. Коли чоловіки і дружини відкривають канали спілкування, вони починають відчувати себе безпечніше, ділячись болісними почуттями, про які раніше боялися розказати. Можуть виявитися розбіжності; можуть виникнути конфлікти. Проте гіркота від цього звичайно відчувається недовго. Рани у стосунках починають затягуватися, коли чоловік і дружина здатні зрозуміти почуття одне одного і правильно поставитися до них. Проблеми можна вирішити, якщо подружня пара здатна обговорювати основні питання з умінням і чуйністю.

Навички, про які йдеться далі, допоможуть подружнім парам покращити спілкування.

*Виявляйте зацікавленість і уважність, коли говорить чоловік або дружина.* Людина може виявляти свою зацікавленість до того, що каже супутник життя, і без слів, якщо дивиться на нього або неї спокійно, а не впиваючись очима, уважно, а не відсторонено чи ж прискіпливо.

Коли чоловік або дружина чимось занепокоєні або мають потребу поговорити, то їхнім супутникам життя треба поступитися власними інтересами і вислухати. Якщо виконання інших обов'язків не дозволяє зробити це, пара повинна домовитися якомога скоріше повернутися до цієї розмови. Чоловік і дружина, коли вислуховують одне одного, повинні не забувати про мову рухів, жести, міміку і мають показувати, що слухають, киваючи головою або кажучи: "Розумію", "Так" і т.п. Старійшина Рассел М. Нельсон, з Кворуму дванадцятьох, порадив: "Щоб підтримувати канали спілкування, необхідно виділяти час, щоб поговорити. Якщо шлюб—це найважливіші стосунки в житті, то він заслуговує і найважливішого часу!"<sup>12</sup>.

*Ставте запитання.* Людина може викликати свого супутника життя на розмову, спитавши, наприклад: "Тебе, здається, щось турбує. Ти не хочеш мені сказати, що трапилось?"

Дехто з чоловіків і дружин уникають конфлікту і дуже не люблять говорити про свої думки і почуття, щоб не викликати сварки. Саме тому вони можуть не

говорити одне з одним на чутливі теми. Однак почуття навряд чи зміняться, якщо їх не обговорити. Люди можуть допомогти своєму чоловіку або дружині обговорити чутливі теми, спитавши про їхні почуття й думки зі щирим бажанням зрозуміти їхню точку зору. Коли обоє хоч раз зрозуміють точку зору одне одного, вони зможуть розпочати пошук рішень.

**Слухайте активно.** Уважні слухачі час від часу перефразовують те, що почули. Перефразовуючи, вони показують свій інтерес до сказаного людиною і бажання зрозуміти сказане нею. Якщо вони почули неправильно, то ця людина може уточнити почуте.

Чоловіки і дружини можуть сказати так: "Давай я повторю те, що, на мою думку, ти сказав (чи сказала), аби впевнитися, що я правильно це розумію". (Наприклад: "Ти образився, що я нічого не сказала тобі перед тим, як купити диван. І ти відчув себе покинутим і що з тобою не порахувались. Це так?" або "Коли я купила диван, тобі здалося, що я порушила неписане правило, що всі важливі рішення ми приймаємо разом, і це образило тебе. Це так?") Люди можуть повторювати те, як саме вони зрозуміли послання доти, поки іншу людину не задовольнить те, як їх зрозумів слухач. Ті, хто слухають, не повинні вставляти свої упереджені зауваження, щоб довести своє. Вони повинні прийняти думки і почуття іншої людини без критики або осуду.

**Розкажіть про свої наміри.** Коли назріває якась важка ситуація, спершу люди можуть розказати про свої наміри: чого вони чекають від своїх стосунків, чого хочуть для свого супутника життя і для самих себе. Якщо їхні наміри добрі, то їхній супутник життя зрозуміє, що вони хочуть вирішити якесь питання, а не критикувати чи висловити своє невдоволення.

Коли у шлюбі виникають проблеми, людина, яка розстроєна, іноді буде лише нестримано виявляти свої негативні почуття або стане поводитися деструктивно: вона буде критикувати, зневажати, вигороджувати себе або зводити непробивну стіну у спілкуванні. Коли таке трапляється, то це, як правило, шкодить взаєминам, змушуючи чоловіка або дружину відчувати себе зневаженими, упослідженими, приниженими, сумними, ображеними, зайвими або розгніваними. Для чоловіка і дружини краще буде підійти до проблеми з ідеєю, як її розв'язати, а не просто виявляти своє невдоволення через неї. Отже, вони можуть почати з того, що скажуть про свій намір розв'язати цю проблему. Наприклад: "Я хочу, щоб ти знав (знала), що я кохаю тебе і ціную наші стосунки. Є проблема, яку нам треба обговорити. Мені хочеться, щоб ми вирішили цю проблему і щоб ми й надалі залишалися близькими одне одному і мали добрі почуття між собою".

**Використовуйте висловлення із займенником "я".** Коли чоловік або дружина чимось розстроєні, вони мають розповісти про свої почуття, передаючи їх реченнями із займенником "я", а не "ти".

Висловлювання із займенником "я" передає почуття людини і пояснює причину їх виникнення (наприклад: "Я засмучений/засмучена, бо не сплачено вчасно за квартиру і потім нам важче буде розрахуватися"), а не спрямовувати обвинувачення на чоловіка або дружину. Висловлювання із займенником "я" також передають особисту відповідальність за почуття (наприклад: "Я гніваюсь", а не: "Ти мене розгнівив/розгнівила").

У висловлюваннях із займенником "ти" відчувається осуд, негативне ставлення людини до чоловіка або дружини, і часто вони передають викривлену інформацію про них (наприклад: "Ти ледар" або "Ти після себе ніколи не прибереш"). Висловлювання із займенником "ти" викликають обурення, бажання захищати себе і самим сказати щось таке ж у відповідь.

## НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: ЗАСТОСУВАННЯ НАВИЧОК СЛУХАТИ І ВИКОРИСТАННЯ ВИСЛОВЛЮВАНЬ ІЗ ЗАЙМЕННИКОМ “Я”

Це завдання виконується через рольову гру; воно допоможе навчитися слухати і користуватися висловлюваннями із займенником “я”. Нехай кожна пара напише на аркуші паперу “Маю слово” і вирішить, хто з них буде говорити, а хто слухати. Той, хто говорить, тримає цей аркуш і “має слово”. Для цього завдання скористайтеся наведеним далі сценарієм або напишіть свій. Порадьте парам не торкатися особистих питань, поки у них для цього не буде більше часу і кращого вміння спілкуватися.

Той, хто “має слово”, говорить і повинен користатися висловлюваннями із займенником “я”, а не “ти”, щоб взятися за вирішення проблеми. Він або вона повинні висловлюватися доволі короткими реченнями, аби той, хто слухає, міг перефразувати їх. Той, хто слухає, повинен не перебивати того, хто говорить, і не висловлювати своєї незгоди, поки говорить інший.

Мета такого завдання—повністю зрозуміти точку зору того, хто говорить. Якщо той, хто слухає, не розуміє, що каже той, хто говорить, то він чи вона повинні ставити запитання, щоб отримати додаткову інформацію. Коли той, хто говорив, висловив реченнями свої почуття, і той, хто слухав, точно перефразував їх, кожна пара міняється ролями. Потім описаний вище процес повторюється. Той, хто слухав, тепер говорить і може розказати про своє бачення проблеми.

Після того як чоловік і дружина побували в обох ролях, нехай вони обговорять те, чого навчилися.

### СЦЕНАРІЙ

Подружня пара занепокоєна тим, що їхні діти ніяк не навчаться бути відповідальними. І хоч хатня робота розподілена між ними, часто посуд залишається не вимитим, кімнати не прибрані, ліжка не застелені, у дворі не заметено і т.д. Дружині хотілося б, аби її чоловік ставився більш відповідально до роботи з дітьми, щоб вся ця робота виконувалася. Чоловік працює по 50–70 годин щотижня і відчуває, що його дружині треба бути менш вимогливою до нього і самій приділяти більше часу для роботи з дітьми. Дружина проводить вдома більше часу, ніж чоловік, однак вона теж працює, хоч і неповний робочий день, і має церковне покликання, яке вимагає часу.

**Не виправдовуйтеся і погоджуйтеся зі справедливими зауваженнями.** Люди повинні погоджуватися, якщо їх критикують або їм докоряють справедливо. Якщо вони беруть на себе відповідальність за свої помилки, то цим сприяють примиренню і збільшенню довіри до себе. Якщо ж вони відкидають справедливі зауваження, то часто цим тільки ускладнюють проблеми і виявляють свою слабкість і провину.

Готтман описав вигороджування себе як один з найнебезпечніших деструктивних способів поведінки. Він зауважив, що “вигороджування себе може призвести до безкінечної спіралі негативності”. Людина вигороджує себе, відмовляючись виконувати свої обов’язки, виправдовуючись, сперечаючись, критикуючи, нападаючи, жаліючись, вдаючись до цинізму або сарказму.

А людина, яка не вигороджує себе, виконує свої обов’язки, визнає зроблені нею помилки, шукає способи вирішувати проблеми, щиро погоджується змінитися і з повагою ставиться до почуттів свого чоловіка або дружини. Готтман зауважив, що ті подружні пари, де чоловік і дружина вчать не вигороджувати себе, майже завжди зміцнюють свій шлюб: “Щоб позбутися

звички вигороджувати себе, існує єдина найважливіша тактика—вирішити позитивно ставитися до свого супутника життя і зробити все, щоб у ваших стосунках знову відчувалися захоплення і вдячність”<sup>13</sup>.

Коли люди погоджуються зі справедливими зауваженнями і вчаться не вигороджувати себе, їм слід не забувати про дієвість простих слів: “Вибач мені”. Щире вибачення кладе край конфлікту і втихомирює гнів і сварку.

### НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: НЕ ВИГОРОДЖУЙТЕ СЕБЕ І ПРИЙМАЙТЕ СПРАВЕДЛИВІ ЗАУВАЖЕННЯ

Це завдання виконується через рольову гру; воно допоможе навчитися не вигороджувати себе і приймати справедливі зауваження. Для цього завдання нехай пари використовують наведені далі сценарії або напишуть власний. Такий сценарій не повинен стосуватися жодного з питань, які виникають у їхньому шлюбі. Вони можуть вирішити, хто з них у рольовій грі буде звертатися зі своїм зауваженням, а хто буде сприймати це зауваження. Той, хто звертається, повинен м'яко сказати щось критичне або делікатно з чимось не погодитись, наприклад: “Я відчуваю себе обдуреною, коли ти потайки від мене ходиш грати у гольф”. Той, кого стосується це зауваження, має попрактикуватися відповідати без виправдовування, погоджуючись з кожним справедливо висловленим зауваженням. Після кількох хвилин чоловік і дружина мають помінятися ролями. Той, хто звертався із зауваженням, має відчути, як це—мати когось, хто тобі підзвітний, а той, до кого зверталися, має відчути, як це—визнавати свою недосконалість і провину. Після гри нехай пари обговорять те, чого навчилися.

#### СИТУАЦІЯ А

Дружина тільки-но дізналася від подруги, що чоловік завжди у другій половині дня грає у гольф, тоді як їй він каже, що допізна працює. Вона виявила, що він тримає свою сумку зі спорядженням для гольфу у багажнику машини. Вона відчуває себе обдуреною, бо, виходить, він брехав їй. Його ставлення до цієї ситуації: “Чому це засмучує й ображає її? Я ж відповідально ставився до своїх обов'язків”.

#### СИТУАЦІЯ Б

Чоловік розстроєний тим, що його дружина, яка продає косметику, витрачає багато годин на відвідування покупців. І навіть вдома вона продовжує свою роботу, розмовляючи по телефону. Він відчуває себе непотрібним і самотнім. Він звинувачує її в тому, що вона більше турбується про роботу, ніж про нього. Вона ж вважає, що таке спілкування є вкрай важливим для неї і її бізнесу.

**Щиро хваліть свого чоловіка або дружину.** Щира похвала поліпшує спілкування і допомагає людям добре думати про себе. Як сказав Готтман: “Вірогідно, ваше нагадування своєму партнерові (і собі!), що ви справді захоплюєтеся ним чи нею, буде сильно й позитивно позначатися на вашій розмові, аж до її закінчення”<sup>14</sup>. Така похвала зміцнює стосунки.

**Ясно кажіть, чого б вам хотілося перш за все.** Письменниця Сюзен Пейдж зауважила, що в деяких парах чоловік і дружина роками не розказують одне одному, чого б їм хотілося перш за все або на що вони сподіваються<sup>15</sup>. Одні очікування бувають прості, наприклад, щоб виносили сміття або клали тарілку після обіду в раковину; інші—не такі приземлені. Пані Пейдж припустила, що невисловлені бажання можуть довгі роки заважати спілкуванню. Коли очікування так і не здійснюються, люди часто починають

відчувати себе розчарованими, засмученими, сердитими, навіть якщо вони їй не сказали про свої бажання чи сподівання. Урешті-решт вони стають недовірливими у стосунках з чоловіком чи дружиною.

Серед поширених причин того, щоб не казати про свої бажання або очікування, є й такі думки: “Він мав би знати, чого мені хочеться”; “Вона ще подумає, що критикую”; “Я маю бути задоволений тим, що маю” або “У мене цього ніколи і ні за яких умов не буде, то навіщо їй просити?” І все ж люди, висловлюючи свої бажання, тим самим показують, що беруть на себе відповідальність у стосунках. Процес прохання сам по собі вже зміцнює стосунки. Навіть якщо прохання не виконується або викликає конфлікт, воно все ж виявить існування самої проблеми. А оскільки про цю проблему було сказано, то над нею можна працювати і зрештою вирішити<sup>16</sup>.

Люди повинні бути розсудливими, кажучи чого вони хочуть, але слід пам'ятати, що не всі прохання є доречними. Люди повинні:

- Перш ніж просити, ясно усвідомити, чого саме вони хочуть.
- Вибрати для прохання слушний час. Вірогідно, чоловік або дружина будуть менш готові відгукнутися на прохання, якщо в цей час вони чимось зайняті.
- Бути конкретними; наприклад, вони можуть сказати: “Чи не хочеш ти винести сміття?”, а не “Я хочу, щоб ти більше мені допомагав”.
- Стисло висловлювати своє бажання, не “розводити” його зайвими словами, наче виправдовуючи його; наприклад, вони можуть сказати: “Я хочу, щоб ти поцілував мене перед тим, як я піду на роботу”, а не “Я знаю, така вже моя доля—просити, до того ж ти ще й не зовсім прокинувся, але мені було б набагато легше, якби...”
- Просити, не вимагаючи. “Ти не проти...”—ось гарний вступ до прохання. Люди повинні розуміти, що чоловік або дружина мають право сказати “ні”, особливо коли прохання є недоречним<sup>17</sup>.

Якщо прохання видається доречним і людина відчуває, що дуже хоче того, що просить, а чоловік або дружина відмовляються це зробити, то людина може знову попросити, але вже в інший спосіб. Можливо, чоловіку або дружині потрібен час, щоб зрозуміти, наскільки важливим для цієї людини є її прохання<sup>18</sup>.

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

Трапляється, що подружні пари надто зосереджуються на поточних проблемах, наприклад, кому сплачувати за квитанціями або виносити сміття (предмет спору), і не помічають серйознішу свою проблему—манеру спілкування між собою (процес). Вони намагаються усунути проблеми у спілкуванні, продовжуючи робити те, що не приносить результату, наприклад, кричати, сваритися або вичитувати одне одного. Усе це лише розпалює суперечку, а не допомагає розв'язувати проблеми. Якщо подружні пари проаналізують процес свого спілкування і вноситимуть в нього зміни, тим самим роблячи його більш продуктивним, вони краще залагоджуватимуть конфлікти і побачать нові перспективи, що поліпшать їхні взаємини.

У психотерапевта лікувалася одна подружня пара, в якій дружина боялася гніву чоловіка. Під час сварки він так сильно вдарив кулаком у стіну в спальні, що пробив стінову плиту. Під час лікування він наполягав, що ніколи нікому не хотів завдати шкоди, вона ж наполягала на своєму: якщо людина може бити по чомусь, то це може призвести до того, що вона почне бити й людей (предмет спору).



Замість того, щоб дати цій парі можливість без кінця сперечатися, чи дійде чи не дійде до того, що чоловік вдарить когось, психотерапевт зосередився на тому, як у них звичайно проходить сварка, звернувши увагу й на ту, яка тривала в його присутності. Дружина часто висловлювала своє невдоволення чоловіку через проблеми, які діяли її. Він відчував, що його звинувачують, і ледь стримувався. Не знаючи, що відповісти, він замовкав і виходив геть. Вона ж розцінювала його вихід з кімнати як зневажання її почуттів. І починала ходити за ним з кімнати в кімнату, вимагаючи, щоб він говорив з нею. Урешті-решт він вибухав гнівом.

Після того як пара проаналізувала цей процес, психотерапевт допоміг їм змінити їхній підхід до вирішення проблем. Дружина навчилася ділитися своїми почуттями менш нав'язливо, а чоловік навчився вислуховувати дружину і належним чином ставитися до її почуттів.

### НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: ПРОАНАЛІЗУЙТЕ ПРОЦЕС СПІЛКУВАННЯ

Попросіть подружні пари подумати, як вони розмовляють між собою, обговорюючи якісь проблеми, розв'язують їх і як кожний з них впливає на мислення і поведінку іншого. Чи злагоджено вони обговорюють свої питання? Вони критикують, сперечаються, сваряться, читають мораль, нав'язують свою думку чи замовкають і упокоюються або ж уперто чинять спротив? Вони в позитивній манері відповідають одне одному чи начебто обороняючись? Чи їхній підхід до вирішення питань допомагає їм досягнути задовольняючих обидві сторони результатів чи, навпаки, створює додаткові проблеми? Чи вони обоє задоволені тим, як відбувається у них обговорення питань? Нехай вони обговорять, як їм поліпшити обговорення проблем, що виникають у їхніх стосунках.

### ЕФЕКТИВНЕ СПІЛКУВАННЯ

Старійшина Марвін Дж. Ештон, з Кворуму дванадцятьох, вказав, як людям навчитися ефективніше 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. ... Спілкування допоможе сім'ї об'єднатися, якщо ми будемо працювати над цим і жертвувати заради цього"<sup>19</sup>.

### НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: СКЛАДІТЬ РОЗКЛАД ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Запропонуйте слухачам курсу написати, над якими навичками їм ще треба попрацювати. Попросіть їх записати дату і час, коли вони будуть в них практикуватися. Вони повинні більше приділяти часу для набуття саме тих навичок, які для них є найнеобхіднішими. Порадьте їм продовжувати практикування певної навички доти, поки вона не стане для них звичкою. Навчаючись певних навичок, найкраще зосереджуватися на видуманих чи незначних питаннях. Якщо подружні пари зосереджуються на важливих питаннях своїх стосунків, вони можуть втягнутися в конфлікт і неповною мірою засвоють ці навички.



## ПОСИЛАННЯ

1. "Сім'я: Проголошення світові", *Ліягона*, жовт. 2004 р., с. 49.
2. "Love Versus Lust," in *Brigham Young University Speeches of the Year* (Provo: Brigham Young University, 1962), 2.
3. David H. Olson and Amy K. Olson, *Empowering Couples: Building on Your Strengths* (Minneapolis: Life Innovations, Inc., 2000), 7, 24. Докладнішу інформацію можна знайти на веб-сайті [www.prepare-enrich.com](http://www.prepare-enrich.com). Цей веб-сайт не є церковним, і посилання на нього не означає погодження з розміщеною на ньому інформацією.
4. *Empowering Couples*, 9.
5. "Healing Wounds in Marriage," *Ensign*, July 1993, 18.
6. З *Why Marriages Succeed or Fail* by John Gottman, Ph.D. Copyright © 1994 by John Gottman. Передруковано з дозволу Simon & Schuster, Inc. NY. Pages 72–95. Цитати зі сторінок 73, 79.
7. *Why Marriages Succeed or Fail*, 57.
8. *Why Marriages Succeed or Fail*, 59–61.
9. *Why Marriages Succeed or Fail*, 105.
10. *Why Marriages Succeed or Fail*, 105–7.
11. *Why Marriages Succeed or Fail*, 107–8.
12. In Conference Report, Apr. 1991, 28; or *Ensign*, May 1991, 23.
13. *Why Marriages Succeed or Fail*, 181.
14. *Why Marriages Succeed or Fail*, 196.
15. *The 8 Essential Traits of Couples Who Thrive* (New York: Dell Publishing, 1997), 152.
16. *The 8 Essential Traits*, 152–53.
17. *The 8 Essential Traits*, 157–58, 160–61.
18. *The 8 Essential Traits*, 161.
19. In Conference Report, Apr. 1976, 82; or *Ensign*, May 1976, 54.



“ЗА ПЛАНОМ ГОСПОДА, МІЖ ЧОЛОВІКОМ  
І ДРУЖИНОЮ НЕ МОЖЕ БУТИ ЖОДНИХ  
ПРОЯВІВ ПРИНИЖЕНОСТІ ЧИ ЗВЕРХНОСТІ”.

ПРЕЗИДЕНТ ГОРДОН Б. ХІНКЛІ





# ПРАГНІТЬ ДО РІВНОСТІ ТА ЄДНОСТІ

## ЦІЛІ ЗАНЯТТЯ

На цьому занятті допоможіть слухачам курсу:

- Зрозуміти, що чоловіки і дружини мають любити одне одного і турбуватися одне про одного як рівноправні партнери у шлюбі.
- Позбутися рис і звичок, які призводять до нерівності і несправедного владарювання.
- Зрозуміти, що найбільше щастя можна знайти тоді, коли їхні старання взаємодоповнюються і вони разом зустрічають і долають труднощі.

## ДОСЯГНЕННЯ НАШОГО ПОВНОГО ПОТЕНЦІАЛУ

Перше Президентство і Кворум Дванадцятьох Апостолів навчали, що чоловіки і дружини мають “любити один одного і піклуватися один про одного” та, як рівні партнери, “допомагати один одному”<sup>1</sup>.

Президент Гордон Б. Хінклі підкреслював, що між чоловіком і дружиною повинна бути єдність і рівність: “У шлюбних стосунках немає місця ні зверхньому ставленню, ні почуттям неповноцінності. Ні жінка не повинна йти перед чоловіком, ні чоловік перед жінкою. Вони йдуть пліч-о-пліч як син і дочка Бога у цій вічній подорожі”.

Він навчав, що чоловіки і дружини будуть відповідати перед Господом за те, як вони ставилися одне до одного: “Я впевнений, що коли ми постанемо перед місцем суду Бога, тоді дуже мало значитиме, скільки багатства ми накопичили протягом життя або яких почестей заслужили. Але там нам поставлять конкретні запитання стосовно наших сімейних стосунків. І я впевнений, що лише ті, хто пройшов життя, маючи любов, повагу і вдячність до свого супутника і дітей, почує від нашого вічного судді слова: “Гаразд, рабе добрий і вірний! . . увійди до радощів пана свого!” (Матвій 25:21).”<sup>2</sup>

Ісус Христос у Своїй заступницькій молитві, промовленій перед тим, як Його розп’яли, сказав, якою має бути єдність. Він молився, щоб ті, хто вірять в Нього, “були всі одно: як Ти, Отче, в Мені, а Я—у Тобі, щоб одно були в Нас і вони” (Іван 17:21).

Старійшина Генрі Б. Айрінг, з Кворуму Дванадцятьох Апостолів, навчав, що досягнення такого ідеалу єдності—це заповідь і необхідність: “Спаситель світу, Ісус Христос, сказав тим, хто міг би бути частиною Його Церкви: “Будьте єдиними; а якщо ви не єдині, ви не Мої” (УЗ 38:27). І під час сотворіння чоловіка і жінки, єдність між ними в шлюбі була дана не як сподівання, а як заповідь! “Покине тому чоловік свого батька та матір свою, та й пристане до жінки

свої,—і стануть вони одним тілом” (Буття 2:24). Небесний Батько хоче, щоб наші серця були об’єднані разом. Такий союз у любові—не просто ідеал. Він—необхідність”<sup>3</sup>.

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>4</sup>.

### Проблема нерівності

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.

Під час цього дослідження 93 проценти з 21501 подружньої пари погодилися з думкою: “У нас є проблема з рівністю у керуванні сім’єю”. Три інші з десяти найважливіших перешкод для сімейного щастя також пов’язані з нерівністю і відсутністю єдності: “Мій супутник життя ставиться до мене надто негативно або критично” (83 проценти), “Завжди виходить, що проблема виникла саме через мене” (81 процент) і “Здається, ми ніколи не порозуміємося” (78 процентів).

Дослідники, користуючись шкалою для визначення задоволення сімейним життям, класифікували сімейні пари як щасливі (5153 пари) або нещасливі (5127 пар). Це дослідження показало, що принаймні три з десяти основних сильних рис щасливої сім’ї обумовлюються розподілом лідерських функцій у парі: “Ми придумали, як поводитися, коли є розбіжності” (78 проценти), “Мій партнер рідко коли розпоряджається сам” (78 процентів) і “Ми домовляємося, як витратити гроші” (89 процентів)<sup>5</sup>.

На жаль, дехто неправильно розуміє, що означає мати владу, і намагається у всьому контролювати свого супутника життя і дітей. Перебуваючи у в’язниці Ліберті, пророк Джозеф Сміт написав: “Ми пізнали з сумного досвіду, що це в природі й характері майже всіх людей: як тільки вони отримують трохи влади, як вони вважають, вони починають одразу вдаватися до несправедного владарювання” (УЗ 121:39).

Серед членів Церкви більш поширені форми несправедного владарювання виявляються в тому, що чоловіки або дружини намагаються перебрати на себе контроль над прийняттям рішень, вирішенням проблем, витрачанням грошей, навчанням і вихованням дітей, не даючи можливості своєму супутнику життя брати в цьому участь належним чином. Найгірші форми несправедного владарювання виявляються в жорстокому поводженні із супутником життя та дітьми.

Президент Хінклі засудив жорстоке поводження в сім’ї та інші вияви принижуючої або образливої поведінки, особливо якщо таке дозволяють собі носії священства:

“Як це трагічно й жахливо, коли з дружиною жорстоко поводяться. Будь-який чоловік, який жорстоко ставиться до дружини, принижує її, ображає її, який несправедливо владарює над нею, не гідний бути носієм священства. Навіть якщо його було висвячено, небеса віддаляться, Дух Господа засмутиться і аминь повноваженням священства того чоловіка. ...

Мої браття, якщо мене сьогодні слухає той, хто винний у подібній поведінці, я закликаю вас покаятися. Станьте на коліна і просіть Господа простити вас. Моліться, щоб Він дав вам силу контролювати свою мову і важку руку. Просіть прощення у своєї дружини і дітей”<sup>6</sup>.

## ДОСЯГНЕННЯ РІВНОСТІ

Щоб досягнути рівності у шлюбі, чоловікам і дружинам, можливо, треба змінити свої старі думки і звички, пам'ятаючи, що радість від вашої єдності великою мірою винагородить вас за зусилля позбутися старих звичок. Живучи за євангелією Ісуса Христа, чоловіки і дружини можуть мати щастя і любов між собою. Апостол Павло навчав, що кожний чоловік повинен “любит[и] так свою дружину, як самого себе”, а кожна дружина повинна шанувати свого чоловіка (Ефесеянам 5:33). Ісус заявив Своїм учням: “Нову заповідь Я вам даю: Любіть один одного! Як Я вас полюбив, так любіть один одного й ви!” (Іван 13:34). Він також наказав: ““Будьте єдиними; а якщо ви не єдині, ви не Мої” (УЗ 38:27). Наведені далі поради допоможуть чоловіку і дружині досягти рівності і єдності у своєму шлюбі.

### Любіть і поважайте одне одного як рівні партнери

Президент Хінклі навчав, що подружні пари повинні “йти пліч-о-пліч з повагою, вдячністю і любов'ю одне до одного. За планом Господа, між чоловіком і дружиною не може бути жодних проявів приниженості чи зверхності”<sup>7</sup>. Президент Говард В. Хантер пояснював: “Чоловік, який має священство, сприймає свою дружину як партнера у керівництві домом 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>8</sup>.

Президент Хінклі навчав, що розуміння стосунків Бога з Його дітьми допомагає людям діяти належним чином: “Коли визнається рівність між чоловіком і дружиною, коли усвідомлюється, що кожна народжена у світі дитина є дитиною Бога, тоді прийде сильніше відчуття обов'язку виховувати, допомагати, любити безмежною любов'ю тих, за кого ми відповідальні”<sup>9</sup>.

Президент Спенсер В. Кімбол наголошував на важливості безкорисливості: “Повна безкорисливість, безсумнівно, грає свою роль у щасливому шлюбі. Якщо чоловік і дружина завжди прагнуть задоволення інтересів одне одного, спокою і щастя одне одного, то любов, знайдена ще у залицянні і скріплена шлюбом, буде зростати безмірно. ... Безумовно, найбільше любов живлять люб'язність, доброта, уважність, турбота, виявлення прихильності, атмосфера вдячності, захоплення, гордості за свого супутника, товаришування, довіри, віри, партнерства, рівності та взаємовиручки”<sup>10</sup>.



## НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: ТЕСТ: СТОСУНКИ І РІВНІСТЬ

Щоб допомогти слухачам курсу оцінити, якою є рівність і єдність у їхньому шлюбі, зробіть копії з таблиці "Рівноправність у шлюбних стосунках", що на сторінці 36, і попросіть присутніх оцінити їхню рівність у шлюбі, і як, на їхню думку, оцінять цю рівність їхні чоловік або дружина відповідно до їхніх почуттів і ставлення до їхніх стосунків, користуючись шкалою від 1-го до 5-ти. Попросіть присутніх порівняти свої оцінки в обох категоріях (свою і чоловіка або дружини) з оцінками, які зробили їхні чоловік або дружина в обох цих категоріях. Нехай вони знайдуть схожість і відмінність у тому, як вони бачать одне одного. Попросіть їх написати на окремому аркуші паперу те, в чому вони сильні, і те, що потребує покращення. Можливо, вам треба буде допомогти їм вирахувати їхні оцінки.

Попросіть їх упродовж наступних тижнів розвивати свої стосунки на тому, в чому вони сильні, і працювати над тим, що потребує покращення. Ви можете підказати, як саме вони можуть це робити. Запропонуйте їм розповісти про їхні успіхи в класі, якщо вони вважатимуть це корисним.

### Головувати у праведності

У процитованих на сторінці 24 словах Президента Хінклі суворо засуджується жорстоке поводження у шлюбі. Він заявив, що будь-який чоловік, "який неправедно владарює над [своєю дружиною], не гідний бути носієм священства"<sup>11</sup>. Господь навчав, що стосунки мають направлятися праведністю, переконанням, довготерпінням, м'якістю, лагідністю, любов'ю і добротою (див. УЗ 121:41–42).

Перше Президентство і Кворум Дванадцятьох Апостолів описали, якою має бути роль батька в сім'ї: "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"<sup>12</sup>. Старійшина Л. Том Перрі, з Кворуму дванадцятьох, пояснював, що в праведному керівництві існує єдність і рівність між партнерами у шлюбі: "Пам'ятайте, брати, що у вашій ролі провідників сім'ї дружина є вашим напарником. ... Від початку Бог навчав людство, що шлюб повинен з'єднати чоловіка і дружину (див. Буття 2:24). Отже, в сім'ї немає президента або віце-президента. Подружжя вічно працює разом заради блага своєї сім'ї. Вони об'єднані в слові і в справі, скеровуючи, ведучи та направляючи свою сім'ю. Вони рівні. Вони планують і організують справи сім'ї разом і одночасно, рухаючись уперед"<sup>13</sup>.

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

Ваші розпорядження оточуючим людям можуть дати швидкий та помітний результат, однак вони часто викликають обурення й образу, особливо серед членів сім'ї. Якщо чоловіки і дружини помічають за собою хоч найменшу схильність контролювати інших, вони можуть позбутися її і навчитися контролювати себе, слідкуючи за тим, що вони думають, що роблять і що кажуть. Якщо вони навчатися тому, про що написано в Ученні і Завітах 121:41–42, то це допоможе їм позбутися схильності контролювати інших.

Розпоряджатися доцільно за певних обставин, наприклад, на робочому місці. Шкільні вчителі, посадовці, вихователі дитсадків, поліцейські та інші



повинні давати розпорядження, щоб мати порядок або досягнути цілей, пов'язаних з роботою. Але розпоряджатися—це не те саме, що контролювати інших. Спроби контролювати інших викликають проблеми, розв'язання яких може вимагати більших зусиль, ніж ті, які треба було докласти, щоб встановити хороші стосунки від самого початку. Члени Церкви—ті, хто вступив у завіт наслідувати Ісуса Христа,—мають зобов'язання чинити так, як Він чинив. Спаситель навчав людей. Він переконував і був дуже терпеливим, а не маніпулював людьми чи контролював їх.

### НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: ВИЗНАЧІТЬ, ЧИ Є У ВАС ЗВИЧКА КОНТРОЛЮВАТИ ІНШИХ

Попросіть присутніх у класі написати будь-які способи, якими вони схильні контролювати інших. Якщо буде доречно, запропонуйте їм спитати свого чоловіка або дружину про їхню думку з цього приводу.

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

Фактично, думки лежать в основі всіх наших почуттів і поведінки. Чоловік, що контролює дружину, може свідомо чи ні думати: “Моя дружина не повинна нічого робити без мого дозволу, це стосується і витрачання грошей. Вона не дуже вміє складати бюджет сім'ї”. Дружина, яка контролює чоловіка, може думати: “Якщо треба щось зробити як слід, то це маю робити тільки я. Я не можу довірити це зробити комусь, бо з цим же ніхто не впорається”.

Якщо такі думки піддавати сумніву і корегувати, то, вірогідно, у подальшому ви будете діяти так, як треба. Один із способів, яким люди можуть розпізнати мимовільні думки,—це поставити самим собі запитання “чому?”. Наприклад, дружина може запитати себе: “Чому я не хочу, щоб чоловік допомагав мені підраховувати витрати за чеками?” Несподівано їй в голову може прийти мимовільна думка: “Якщо він прогляне підписані мною чеки, то критикуватиме мене за те, що я розбазарюю гроші”. Або вона може подумати: “Він завжди робить помилки, а ми не можемо дозволити собі робити помилки у наших фінансових справах”. У деяких випадках такі думки можуть бути вірними, а в багатьох випадках—ні. Якщо дружина скаже своєму чоловікові про її побоювання, то вона може виявити, що її побоювання надмірно перебільшені і що її чоловік може дуже добре допомагати їй у веденні фінансових справ сім'ї.

### НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: ЗМІНЮЙТЕ НЕПРАВИЛЬНІ ДУМКИ

Попросіть присутніх написати свої думки з приводу будь-якої їхньої звички контролювати інших. Нехай вони знайдуть, що саме перекручено в їхніх уявленнях, порівнюючи свої думки і вчинки з Господнім стандартом поведінки, про який сказано в Ученні і Завітах 121:41–42. Допоможіть їм записати скореговані думки, щоб ті могли направляти їхнє мислення і поведінку у майбутньому. Члени класу, які невпевнені, що мають цю проблему—контролювати інших,—можуть спитати про це у свого чоловіка або дружини, членів сім'ї чи близьких друзів.

## Приймайте рішення разом

У міцних шлюбах чоловік і дружина одні рішення приймають самостійно, а інші—спільно. Вони повинні приймати рішення спільно, якщо подальші його наслідки мають значення для них обох або коли вони позначаються на інших у їхній сім'ї. Деякі чоловіки і дружини підходять до прийняття спільного рішення, сприймаючи себе тільки як переможця і переможеного. Не докладаючи великих зусиль і маючи бажання обговорити питання, вони можуть прийняти рішення, прийнятне для них обох, при цьому не буде переможених.

Чоловікам і дружинам часто треба враховувати не лише свої особисті потреби, а й потреби свого супутника життя і дітей. Рішення, які приймає кожний із подружжя, завжди впливають на всю сім'ю. Президент Кімбол пояснив:

“До шлюбу кожен живе, як йому подобається, організовує і планує своє життя так, як це здається йому найкращим, в усіх рішеннях ставить за головну мету задоволення своїх потреб. Закохані, перш ніж дати урочисті обіцянки, які кожен з них має прийняти буквально і повністю, повинні усвідомити, що на першому місці завжди має бути благополуччя нової маленької сім'ї, а не чоловіка або дружини. Кожен з них повинен усунути слова “я” та “моє”, а замість них поставити “ми” та “наше”. Кожне рішення має прийматися з урахуванням, що воно буде торкатися двох або більше людей. Тепер, коли дружина буде приймати важливі рішення, вона буде турбуватися про те, як вони вплинуть на батьків, дітей, сім'ю та їхнє духовне життя. А чоловік, обираючи собі професію, заняття, друзів, кожне із своїх захоплень, тепер має зважати на те, що він вже є частиною сім'ї і має це враховувати для збереження її цілісності”<sup>16</sup>.

Подружні пари вчаться, як їм стати єдиними, коли вони наслідують Господа. Старійшина Айрінг пояснював, що Дух об'єднує: “Там, де люди мають Духа [Святого Духа] з ними, ми можемо очікувати гармонії. Дух вкладає свідчення про істину в наші серця, яке об'єднує тих, хто ділиться тим свідченням. Дух Бога ніколи не викликає суперечок (див. 3 Нефій 11:29)”<sup>15</sup>. Коли чоловіки і дружини взаємодіють з терпінням, лагідністю, м'якістю, любов'ю, добротою і знанням, з ними буде перебувати Святий Дух, Який об'єднуватиме їх, і вони стануть одним—у меті і зусиллях. Такий вплив допомагатиме їм приймати мудрі й належні рішення.

Також коли чоловіки і дружини приймають рішення разом, у них з'являється впевненість, що коли приймати рішення доведеться їм самим, вони будуть краще враховувати точку зору їх обох.

### НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: ВИЗНАЧІТЬ, ХТО МАЄ ПРИЙМАТИ РІШЕННЯ

Напишіть на білій або звичайній дошці п'ять наведених нижче варіантів. Поясніть, що в міцному шлюбі чоловік і дружина іноді приймають рішення самостійно, а іноді разом. Вони можуть приймати рішення п'ятьма такими способами:

- Чоловік і дружина приймають рішення разом.
- Дружина приймає рішення після того, як порадиться з чоловіком.
- Чоловік приймає рішення після того, як порадиться з дружиною.
- Рішення приймає тільки дружина.
- Рішення приймає тільки чоловік.

Скажіть членам класу, що ви прочитаєте кілька питань, які вимагають прийняття рішень. Попросіть їх вибрати з п'яти можливих варіантів, щоб визначити їхню думку з приводу того, як має прийматися рішення стосовно кожного питання. Нехай вони запишуть свої відповіді. Попросіть чоловіків і дружин не порівнювати зараз свої відповіді. Зазначте, що дані ними відповіді можуть відрізнятись, оскільки у кожного різні обставини.

1. Де повинна жити сім'я?
2. На яку роботу має влаштуватися чоловік?
3. Скільки годин повинен працювати чоловік?
4. Скільки дітей слід мати сім'ї?
5. Коли їм слід мати дітей?
6. Як і коли вони повинні виховувати своїх дітей?
7. Чи повинна дружина десь працювати?
8. Якою має бути робота, якщо дружина працює?
9. Якщо дружина десь працює, скільки годин вона має працювати?
10. Якими улюбленими справами має займатися дружина?
11. Скільки часу подружжя має проводити із сім'єю і друзями?
12. На що вони повинні витратити свої гроші?
13. В яких оздоровчих програмах має брати участь чоловік, щоб залишатися в гарній фізичній формі?
14. Коли подружжя має купувати нове авто?
15. Як повинен чоловік розпорядитися грошима, які йому подарували на день народження?
16. Скільки грошей подружжя має віддавати в Церкву або як благодійні внески?
17. Скільки часу вони мають витратити на церковні заходи?
18. Як має дружина дисциплінувати дитину, якщо чоловіка в цей час немає вдома?
19. Скільки часу кожний з них має виділяти для своїх захоплень чи цікавих справ?
20. Коли і куди має поїхати сім'я у відпустку?
21. На який математичний курс має записатися дружина?
22. Як має чоловік проводити свій вихідний?

Попросіть чоловіків і дружин порівняти свої відповіді. Спитайте їх, чи зможуть вони в питаннях, на які відповіли по-різному, прийти до спільного рішення. Попросіть їх в'яснити, більшу чи меншу участь хоче чоловік або дружина брати у прийнятті рішень.<sup>16</sup>

### Будьте наполегливими

Часто буває важко змінити звичний спосіб мислення і поведінки. Від старих звичок нелегко відмовитися, однак цього можна добитись, якщо наполегливо старатися.

Ймовірно зміни настануть, якщо чоловіки і дружини наполегливо старатимуться поліпшити стосунки. Хороші наміри швидко пропадають, якщо

подружні пари не будуть наполегливо продовжувати спілкуватися по-новому. Щоб зміни відбулися, вам також треба:

- Усвідомити, що зміни необхідні.
- Сказати своєму супутнику життя або іншим людям, що ви хочете змінитися.
- Дати обіцяння своєму супутнику життя або іншим людям, що будете змінюватися.
- Скласти конкретний план, в якому були б проміжкові кроки й цілі, що дадуть вам внести позитивні зміни у повсякденне життя.
- Заручитися допомогою (інших, хто заохочує у намаганнях змінитися).
- Звітувати, наприклад: повідомляти чоловіка або дружину, єпископа або друзів про те, наскільки успішно ви змінюєтеся.

Коли чоловік і дружина приділяють час і сили, щоб між ними були єдність і рівність, вони допомагають розвиватися собі як подружній парі і як особистостям та дають нове життя своєму шлюбу. Вони також будуть більше кохати і поважати одне одного.

### ДІЙТЕ І РАДІЙТЕ РАЗОМ

Коли дружина і чоловік працюють разом у любові і єдності як рівні партнери, їхні результати будуть кращими, бо сила їхнього об'єднаного зусилля буде значно більшою за суму їхніх окремих зусиль. Старійшина Річард Г. Скотт так написав про силу, яка приходить, коли взаємодоповнюючі здібності чоловіка і дружини об'єднуються, як це й призначено Господом: "Щоб сім'я була якнайщасливішою і якнайпродуктивнішою у житті, потрібні обоє—і чоловік і дружина. Їхні зусилля поєднуються і взаємодоповнюються. ... 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 та розумінні і через храмові обряди з'єднатися узами як одне ціле, назавжди. Такий план"<sup>17</sup>.

Президент Езра Тефт Бенсон навчав, наскільки важливим є служіння для щастя в шлюбі і для особистого зростання: "Секрет щасливого шлюбу в тому, що треба служити Богу 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>18</sup>.

### НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: ДОСЯГНЕННЯ БІЛЬШОЇ ЄДНОСТІ

Нехай кожна пара вибере один з розглянутих на цьому занятті принципів, який є важливим для них і над яким вони будуть працювати для досягнення більшої єдності між собою. Нехай вони дотримуються цього принципу кожний окремо або разом, в залежності від потреб. Запропонуйте їм переглянути поради стосовно змін в поведінці, вміщені під заголовком "Будьте наполегливими". Попросіть їх скласти план, щоб вчитися застосовувати цей принцип доти, доки не настануть зміни в їхній поведінці. Запропонуйте їм продовжувати цю роботу, склавши план, щоб навчитися застосовувати наступний найбільш важливий для них принцип.

## ПОСИЛАННЯ

1. "Сім'я: Проголошення світові", *Ліягона*, жовт. 2004 р., с. 49.
2. Гордон Б. Хінклі, "Особиста гідність у застосуванні священства", *Ліягона*, лип., 2002 р., с. 60.
3. Генрі Б. Айрінг, "Щоб ми могли бути єдиним", *Ліягона*, лип. 1998, с. 71.
4. Шері Л. Дью, "Не добре, щоб бути чоловіку або жінці самотніми", *Ліягона*, січ. 2002 р., с. 13.
5. David H. Olson and Amy K. Olson, *Empowering Couples: Building on Your Strengths* (Minneapolis: Life Innovations, Inc., 2000), 6–9. Докладнішу інформацію можна знайти на веб-сайті [www.prepare-enrich.com](http://www.prepare-enrich.com). Цей веб-сайт не є церковним, і посилання на нього не означає погодження з розміщеною на ньому інформацією.
6. Гордон Б. Хінклі, "Особиста гідність у застосуванні священства", *Ліягона*, лип., 2002 р., с. 60.
7. *Teachings of Gordon B. Hinckley* (Salt Lake City: Deseret Book, 1997), 322.
8. In Conference Report, Oct. 1994, 68; or *Ensign*, Nov. 1994, 50–51.
9. In Conference Report, Oct. 1998, 93; or *Ensign*, Nov. 1998, 72.
10. "Oneness in Marriage," *Ensign*, Mar. 1977, 5, 4.
11. Гордон Б. Хінклі, "Особиста гідність у застосуванні священства", *Ліягона*, лип., 2002 р., с. 60.
12. "Сім'я: Проголошення світові", *Ліягона*, жовт. 2004 р., с. 49.
13. Л. Том Перрі, "Бути батьком—вічне покликання", *Ліягона*, трав. 2004 р., с. 69.
14. "Oneness in Marriage," *Ensign*, Mar. 1977, 3, 4.
15. Генрі Б. Айрінг, "Щоб ми могли бути єдиним", *Ліягона*, лип. 1998, с. 71.
16. Адаптовано з Brent Barlow, *Twelve Traps in Today's Marriage and How to Avoid Them* (Salt Lake City: Deseret Book, 1986), 99–100, і з Richard B. Stuart, *Helping Couples Change: A Social Learning Approach to Marital Therapy* (New York: Guilford Press, 1980), 266–67.
17. In Conference Report, Oct. 1996, 101; or *Ensign*, Nov. 1996, 74.
18. In Conference Report, Oct. 1982, 86; or *Ensign*, Nov. 1982, 60.

# РІВНОПРАВНІСТЬ У ШЛЮБНИХ СТОСУНКАХ

Оцініть себе і те, як, на вашу думку, оцінює вас ваш супутник життя по кожній вказаній далі позиції за такою шкалою:  
1—Ніколи; 2—Рідко коли; 3—Іноді; 4—Часто; 5—Завжди.

Моя оцінка самого/самої себе					Позиції, що характеризують стосунки	Як, на мою думку, мене оцінює мій супутник життя по цій позиції				
Ніколи		Завжди				Ніколи		Завжди		
1	2	3	4	5	Я веду нашу сім'ю відповідно до сказаного у Писаннях.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Я спрямовую свою любов на свого чоловіка/свою дружину та дітей, і вони відчують мою любов до них.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Я поважаю членів сім'ї, не гніваюсь і не ображаю їх.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Я перш за все турбуюся про те, щоб ставитися до свого чоловіка/своєї дружини з любов'ю й добротою.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Я люблю свого чоловіка/свою дружину так, що він (вона) хоче бути зі мною вічно.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Я ставлюсь до свого чоловіка/своєї дружини як до рівного партнера.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Я живу так, щоб в нашому домі відчувався вплив Духа.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Я намагаюсь вирішувати проблеми, радячись зі своїм чоловіком/своєю дружиною.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Я намагаюсь зрозуміти і ставитися з повагою до думок і почуттів свого чоловіка/своєї дружини.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Я поважаю потребу свого супутника життя побути насамоті.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Як рівні партнери, ми вирішуємо, на що витратити гроші.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Коли ми вдома, то розподіляємо між собою домашні обов'язки.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Я стараюсь допомогти своєму супутнику життя знаходити час і можливість, щоб розвинути таланти і займатися своїм захопленням.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	У нас спільні духовні цілі і зобов'язання жити за євангелією.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Ми обоє беремо участь у вихованні дітей.	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Ми обоє добре ставимося до ролі чоловіка як голови сім'ї.	1	2	3	4	5





# ДОЛАЙТЕ ГНІВ

## ЦІЛІ ЗАНЯТТЯ

На цьому занятті допоможіть слухачам курсу:

- Зрозуміти, які проблеми виникають через гнів і чого вони коштують людині.
- Зрозуміти емоційні і фізіологічні фактори, що викликають гнів.
- Зрозуміти, як саме подолати гнів.

## ПРОБЛЕМИ, ЯКІ ПОРОДЖУЄ ГНІВ

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

Деякі люди вважають, що виявлення гніву приносить їм розрядку і приємне збудження. Вони відчують себе повновладними і кращими за інших, коли наводять на людей жах. Проте гнів шкодить тим, у кого він виникає. Мало кому подобається знаходитися поряд із розгніваними людьми.

Писання застерігають проти гніву. Давид радив ізраїльтянам: “Повстримайсь від гніву й покинь пересердя” (Псалми 37:8). У Приповістях сказано: “Ліпший від силача, хто не скорий до гніву, хто ж панує над собою самим, ліпший від завойовника міста” (Приповісті 16:32). Автор книги Екклезіяста написав: “Не спіши в своїм дусі, щоб гніватися, бо гнів спочиває у надрах глушців” (Екклезіяст 7:9).

Під час Свого служіння на землі Спаситель пророкував, що в останні дні “багато-хто... один одного будуть ненавидіти” і “через розріст беззаконства любов багатьох охолоне” (Матвій 24:10, 12). Він навчав нефійців:

“Дух суперечок... від диявола, який є батьком суперечок, і він підбурює серця людей сперечатися із злістю, один з другим.

Ось, це не Моє вчення—підбурювати серця людей на злість один проти одного; але Моє вчення у тому, щоб з цим було покінчено” (3 Нефій 11:29–30).

Нефій пророкував, що в наші дні Сатана “розгнівається у серцях дітей людських, і збурить їх до злоби проти того, що є добрим” (2 Нефій 28:20). Частково виповнення цього пророцтва можна побачити у жорстокому поведженні чоловіків із дружинами, дружин з чоловіками, батьків з дітьми.

Наслідки вияву гніву людини для її друзів, членів родини та інших людей набагато тяжчі, ніж це часто вважається. Старійшина Лінн Дж. Роббінс, сімдесятник, описав гнів як “думку-гріх, яка веде до ворожого ставлення чи



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

ПРЕЗИДЕНТ ГОРДОН Б. ХІНКЛІ



агресивної поведінки. Саме це є детонатором шаленства на автостраді, спалахів обурення на спортивній арені і виявлення жорстокості в сім'ях"<sup>2</sup>.

Президент Хінклі неодноразово наполегливо радив членам Церкви, особливо носіям священства, контролювати свій гнів, попереджаючи, що той, хто не може робити цього, втрачає духовну силу: "Жоден чоловік, який є тираном у своїй сім'ї, не гідний священства. Він не може бути вправним знаряддям у руках Господа, якщо не виявляє поваги, доброти та любові до супутниці, яку обрав. Так само будь-який чоловік, який... не може контролювати себе,... побачить, що його сила священства зникла"<sup>3</sup>.

Завдяки гніву людині може і вдасться досягнути якоїсь проміжкової мети, але далекосяжні наслідки гніву набагато переважають будь-яку здобуту за його допомогою користь. А ці наслідки такі:

- Втрачається Дух
- Зникає повага (як до самих себе, так і повага інших людей), дружба і зв'язок з іншими людьми
- Зникає впевненість у собі
- З'являється відчуття вини
- Самотність
- Натягнутість стосунків
- Психологічна, емоційна і духовна шкода для себе й інших людей
- Діти більше не вірять тому, чого навчають батьки
- Судове розслідування і позбавлення волі
- Розлучення
- Втрата роботи

Гнів також викликає певні проблеми зі здоров'ям або ускладнює їх, це стосується виразки шлунка, головного болю, серцевих захворювань, болю у спині, високого кров'яного тиску. Такі проблеми зі здоров'ям часто виникають, коли люди нестримні у гніву впродовж тривалого часу.

## НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: УСВІДОМТЕ НАСЛІДКИ ГНІВУ

Гнівливі люди часто заперечують або применшують наслідки своєї нестриманості. Повне усвідомлення, якими є наслідки гніву, спонукатиме їх позбутися звички гніватися. Запропонуйте членам класу згадати про останні випадки, коли вони гнівалися, і подумати, якою була тоді ситуація—як саме вони виявили свій гнів і на кого він був спрямований. Попросіть членів класу подумати, до яких наслідків призвів вияв їхнього гніву, і записати ті з них, які вони відчули на собі через свою розперезаність. Коли вони складуть список таких наслідків, попросіть їх часто заглядати в нього. Постійне нагадування собі про наслідки гніву може бути сильною спонукою, якщо людина намагається позбутися проблем, пов'язаних з виявленням гніву. Почавши усувати проблеми, пов'язані з виявленням гніву, і не відчувачи більше на собі наслідків своєї нестриманості, вони почнуть викреслювати їх один за одним зі свого списку. Такий крок може бути винагородою, яка допоможе їм усвідомити досягнуті ними успіхи.

## Види і причини гніву та як він виражається

Деякі люди вдаються до гніву, щоб застрахати і контролювати інших, відчувати свою вищість і уникати вирішення проблем та виконання своїх обов'язків. Гнів також може породжуватися гордовитістю й егоїзмом, наприклад, коли людина відчуває, що їй не вдається зробити по-своєму, коли не вистачає лагідності або терпіння, коли її щось дратує. Деякі люди гніваються, коли відчувають себе чимось засмученими, скривдженими або розчарованими.

Деякі люди починають гніватися, майже не задумуючись, коли їх щось дратує. Такий гнів часто буває важко контролювати, бо він виникає дуже швидко. В інших ситуаціях гнів визріває повільно, це буває, коли людина постійно відчуває загрози, несправедливість, погане поводження з собою або впродовж певного часу її щось постійно дратує. Загрози можуть бути фізичного або емоційного характеру. Наприклад, людина може боятися, що їй завдадуть тілесних ушкоджень, що її принизять або вона втратить самоповагу або повагу інших людей. У всіх цих випадках людина сама вибирає—розгніватися їй чи ні.

Відчуття загрози або небезпеки часто є перекрученим, надмірно перебільшеним або уявним. Дуже часто гнів виникає, коли людина неправильно розцінює наміри інших: “Він це робить, щоб образити мене”, “Вона не дає мені робити те, що я хочу”, “Йому байдуже, що я відчуваю”, “Вона просто використовує мене”.

Коли люди відчувають загрозу і відповідають комусь у гніві, їхнє тіло готується до дії. У них підскакує кров'яний тиск, їхні м'язи напружуються, вони починають частіше дихати і їхній мозок зосереджується на тому, як сприйняти відчуту загрозу або ж погане поводження. Така фізична готовність може проявитися через разову словесну чи фізичну відповідь на відчуту загрозу. Або ж думки, які викликають гнів, посилюються до тих пір, поки людина не вибухне гнівом; іноді це стається через якусь неважливу ситуацію чи подію, на яку за нормальних обставин він чи вона навіть не звернули б уваги.

Гнів часто виливається трьома небезпечними способами: агресією, затаєнням і пасивно агресивною поведінкою.

**Агресія.** Агресія виявляється через:

- Фізичне насильство (удари, кусання, биття ногами, сильне побиття, тягання за волосся, щипання, бійку, знищення майна).
- Емоційне або словесне ображення (крики, обзивання, лайка, погрози, докори, висміювання, суперечки, дратування, залякування, маніпулювання, приниження).
- Сексуальне знуцання (згвалтування, кровозміщення, приставання, сексуальна агресія).

**Затаєння.** Людина спрямовує гнів на саму себе, що призводить до самозвинувачення, депресії, небезпечних дій (вживання алкоголю, наркотиків, спроби самогубства, самопокалічення).

**Пасивна агресивна поведінка.** Гнів виражається не прямо, а якимось іншим чином (запізненням, безвідповідальністю, упертістю, сарказмом, нечесністю, роздратуванням, невдоволенням, критикою, зволіканням).

Розуміння того, що сприйняття ситуацій може бути перекрученим, а також знання про фізичні зміни, якими це сприйняття супроводжується, дають важливі ключі, щоб контролювати гнів. Для людини найкращий час розірвати цикл гніву—це коли вона вперше помітила, що у стані напруження її гнів

дужчає. Тоді людина може шукати додаткову інформацію про відчуту нею загрозу чи несправедливість і краще розібратися, що відбувається.

Краще розуміння того, що відбувається, може зменшити відчуття загрози, що, в свою чергу, зменшує вірогідність вибуху гніву. Ще до того як людина відчує себе напруженою, вона може знайти кращі способи, як відповісти на загрозу чи несправедливість; і це буде відповідь, яка допоможе розв'язати проблему, а не ускладнить її.

Людина, яка напружена, також може уникати ситуацій, які, вірогідно, викличуть у неї ще більше напруження, до тих пір, поки вона не стане більш спокійною і не буде краще контролювати себе. Після цього вона може працювати над виходом з таких ситуацій, не гніваючись.

## ЖИВІТЬ БЕЗ ГНІВУ

Старійшина Уейн С. Пітерсон, сімдесятник, пояснив, як приклад Спасителя може надихнути членів Церкви контролювати свій гнів та інші вияви емоцій:

“Христос подав бездоганний приклад того, як контролювати емоції за будь-яких обставин. Коли став Він перед Кайафою і Пілатом, кати били Його, ударили по щоках, плювали на Нього і насміхалися (див. Матвій 26; Лука 23). Великою іронією є те, що вони зневажали свого Творця, Який з любові до них прийняв на Себе страждання.

Несправедливо засуджений, Ісус зберігав самовладання, відмовляючись відповідати злом. Навіть на хресті, у час невимовного страждання, Його благанням було: “Отче, відпусти їм,—бо не знають, що чинять вони” (Лука 23:34).

Він очікує того ж самого від нас. Тим, хто піде за Ним, Він сказав: “По тому пізнають усі, що ви учні Мої, як будете мати любов між собою” (Іоанн 13:35)”<sup>4</sup>.

Указані далі принципи допомогли багатьом людям позбутися проблем, пов'язаних з гнівом.

## Визначте цикл свого гніву

Гнів, який є проявом насильницької поведінки, характеризується циклічністю, і його цикли знову й знову повторюються. Психологи по-різному називають фази цього циклу, але основні складові його одні й ті самі. Муррей Каллен та Роберт Фрімен-Лонго, спеціалісти, які вивчають можливості стримувати гнів, описали цей цикл, характеристика якого подається далі<sup>5</sup>. Людям вдається краще контролювати гнів у початкових фазах його циклу, ще до того, як станеться психологічне накопичення.

**Фаза, коли здається, що все йде нормально.** Життя проходить спокійно, але під зовнішнім спокоєм ховається гнів, впливаючи на те, як людина живе і думає. Події або ситуації готові стати поштовхом для звичних людині перевернутих моделей мислення. Людина усвідомлює і виправдовує таке перевернення.

**Фаза накопичення.** Коли людина зосереджується на думках, які виникають через перевернене сприйняття, вона відчуває фізичну або емоційну загрозу і починає гнівно реагувати. Думки людини знову й знову повертаються до знайомих тем, наприклад: “Вона не дає їй кроку ступити, щоб не проконтролювати мене” або “Усе, що тут є, зроблено лише моїми руками”. Фізичні сигнали вказують на те, що людина починає гніватися (напруженість, натягнутість, скованість, серцебиття, часте дихання, розлад шлунку, схвильованість або нестримність почуттів). Людина задумує і складає плани, щоб якимсь чином



виразити придавлений гнів, і може призвичаїтися до того, що підживлює гнів (зловживання наркотиками та алкоголем, переїдання, надмірна праця).

**Фаза прояву гніву.** Гнів виливається на інших через крик на них, приниження або фізичне чи сексуальне насильство. Або ж він може бути звернутий людиною на саму себе, це виявляється через самозвинувачення, спроби самогубства або зловживання алкоголем чи наркотиками.

**Фаза низхідної спіралі.** Людина відчуває вину і сором. Вона виправдовується і намагається залагодити наслідки гніву намаганнями взагалі-то робити щось добре, аби довести, що є непоганою людиною. Людина вирішує, що буде контролювати свою нестриманість. Коли вона забуває про свій намір, цикл повертається на фазу, коли здається, що все йде нормально.

### НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: ВИЗНАЧІТЬ СВІЙ ЦИКЛ ГНІВУ

Це завдання допоможе членам класу визначити їхній цикл гніву, якщо це їх стосується. Роздайте членам класу копії форми, вміщеної на сторінці 48. Нехай вони заповнять цю форму.

### Опишіть свій гнів

Якщо люди аналізують обставини, в яких вони стають розгніваними, і свою реакцію на цей гнів, то зможуть навчитися, як їм краще справлятися з ним. Одним із способів більше дізнатися про свій гнів—описувати його. Після вияву гніву вони можуть написати, яка подія чи людина підштовхнула їх до цього, дату та інтенсивність свого гніву за шкалою від 1-го до 10-ти, вважаючи, що 1—це легке роздратування, а 10—сильний гнів. Вони мають записувати думки, які розпалюють їхній гнів, як вони поводитися у гніві (вдавалося чи не вдавалося його контролювати), що допомагало і що вони наступного разу можуть зробити краще. Ведучи записи про свій гнів, вони більше дізнаватимуться про свій цикл гніву. Вони зможуть, використовуючи знання принципів, які вивчаються на цьому занятті, зупинити гнів на ранніх стадіях його виникнення<sup>6</sup>.

### НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: ВЕДЕННЯ ЗАПИСІВ ПРО ГНІВ

Дайте завдання членам класу описувати свій гнів завжди, коли вони його відчувають. (Приклад опису гніву вміщено на сторінці 49. Форма для опису гніву знаходиться на сторінці 50. Зробіть по одній копії прикладу, як описувати гнів, і по три-чотири копії форми опису гніву для кожного члена класу.) Ця вправа допоможе їм зрозуміти їхній цикл гніву. Вона допоможе їм більше дізнатися, що вони думають, відчувають і як реагують, коли ситуація викликає їхній гнів. У них зміцниться впевненість, що необхідно змінити ті чи інші свої звички. Таке описування буде ще й нагадувати їм, що слід почати думати й діяти так, щоб це приводило до кращих наслідків.

### Викиньте з голови думки, які викликають гнів

Психотерапевти неодноразово підкреслювали, що на людину події в житті негативно не впливають; негативно діє те, що саме люди думають про ці події. Багато людей постійно страждає через те, що вони думають про життєві



труднощі у перекручений, негативний спосіб. Наприклад, хтось робить критичне зауваження з наміром допомогти. Людина, якій воно адресується, абсолютно неправильно його інтерпретує: “Він вважає мене за ідіота. Він старається принизити мене, щоб виставити мене нікчемою. Він не діждеться, щоб я на це заплющив очі”. Думки викликають почуття, почуття позначаються на поведінці. Люди виснажують себе і надзвичайно страждають через те, що неправильно думають про щось.

У книзі *The Feeling Good Handbook* психіатр Девід Бернс визначає основні способи мислення, які обумовлюють неправильне ставлення людини до чогось<sup>7</sup>. Серед них такі:

- Біле або чорне. (“Я звикла думати, що він пристойна людина. Але сьогодні він показав, хто є насправді”.)
- Поспішні висновки. (“Вона піклується лише про себе. Мої почуття до уваги не беруться”.)
- Применшення позитивного в стосунках і постійне зосередження на негативному. (“Ти побачила, як він повівся зі мною? І після цього ми все ще залишаємося разом. Він не турбується про мене”.)

Спільне у цих прикладах—перекручене сприйняття дійсності, сформоване в думки, що призводять до емоційного виснаження і гніву. Щоб контролювати свій гнів, люди можуть знайти собі альтернативне пояснення тому, що виводить їх з рівноваги. Вони можуть скорегувати неправильні думки, намагаючись подивитися на дражливу для них подію очима стороннього спостерігача. Як би камера показала цей випадок, що викликав у людини гнів? Чи підтвердила б камера таке різке сприйняття подій цією розгніваною людиною? Звісно, ні.

Ще один спосіб скорегувати неправильні думки—це спробувати подивитися на ситуацію з точки зору іншої людини. Наприклад, можливо, людина, яка “підрізує” інших на трасі, запізнюється на призначену зустріч. Співчуття і милосердя добре відвертають гнівну відповідь. Люди також можуть поставити собі два таких запитання:

- “Що вказує на те, що мої негативні думки мають підставу?”
- “Що вказує на те, що ці думки не мають підстави?”

Якщо люди ставлять собі ці два запитання, то, як правило, вони знаходять мало підстав для негативного тлумачення і вагомій підставі того, що негативне тлумачення подій не відповідає дійсності. Коли люди таким чином оцінюють і корегують свої думки, вони схильні заспокоюватися і легше сприймати інших.

У тих не частих випадках, коли негативне тлумачення відповідає дійсності, людям все ж треба шукати кращих способів прореагувати, ніж розгніватися. Якщо спроби розв’язати проблему не приносять успіху, люди можуть послухатися настанови Спасителя: “Любіть ворогів своїх, благословляйте тих, хто вас проклинає, творить добро тим, хто ненавидить вас, і моліться за тих, хто вас переслідує” (Матвій 5:44).

Люди можуть думати про важкі ситуації як про проблеми, що потребують розв’язання, або як про сприятливі можливості, а не як про загрозові події, які вимагають вражаючої реакції. Щоб боротися з думками, які викликають у вас гнів, Раймон Новеко, з університету Каліфорнії в Ервайні, рекомендував у таких випадках казати собі щось, відповідно до ситуації<sup>8</sup>. Наприклад: “Я ж нічого не доб’юся, виходячи із себе. Якщо я розгніваюсь, то потім буду шкодувати”. Чоловіки і дружини можуть повторювати такі речення ще до того, як розгніватися, і якщо в цих словах виникне потреба, вони будуть у них наготові.

## НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: ПОЗБУДЬТЕСЯ НЕГАТИВНИХ ДУМОК

Попросіть членів класу описати ситуації, які викликають їхній гнів. Потім нехай вони напишуть підходящі вислови, які б допомагали їм не гніватися у тих ситуаціях. Запропонуйте їм поділитися з класом деякими із таких висловів. Потім нехай члени класу уявлять кожну з названих ними ситуацій, яка викликає у них гнів, і попрактикуються казати самим собі ті висловлювання. Попросіть їх робити цю вправу кілька разів на день доти, поки вони не почнуть думати по-новому. Повторення в пам'яті—ефективний спосіб підготувати себе до правильної відповіді в реальних ситуаціях.

### Уникайте ситуацій, які можуть викликати у вас гнів

Коли гнів посилюється і відбуваються певні хімічні процеси в тілі, здатність бути розважливими і контролювати поведінку послаблюється. Людям допоможе, якщо вони уявлять собі термометр, яким вимірюється “градус” їхнього гніву. Якщо вони втрачають контроль над собою на відмітці 80, то це може підказати їм, що треба знайти вихід із ситуації ще до того, як гнів розгориться. І якщо їм треба вийти із ситуації, вони можуть сказати іншій людині: “Я вже починаю гніватися. Мені треба час, щоб охолонути”.

Корисно заздалегідь домовитися про якийсь сигнал, щоб припинити дискусію; ним може бути сигнал “Т” (тайм аут), який використовують у спорті. Обидва партнери повинні домовитися, що приймають такий сигнал, якщо він подається. Перерви будуть корисні, якщо обидва партнери розраховують закінчити дискусію пізніше. Разом із перервою чоловік або дружина можуть запропонувати, коли вони можуть повернутися до цієї дискусії, наприклад, через 30 хвилин, дві години або наступного дня.

### Визначіть, що заспокоює вас

Багато чого може допомогти людям заспокоїтися, коли вони тільки-но починають гніватися. Серед того, що дасть їм заспокоїтися, можна назвати роздумування, заняття чимось, біг підтюпцем, плавання, слухання музики, читання книги або молитву. Чоловіки і дружини повинні слідкувати за тим, щоб не давати виходу своєму гніву і не зациклюватися на неприємній події чи подіях, пов'язаних з цим. Якщо вони дають вихід гніву або ж зациклюються на неприємних подіях, найвірогідніше, що їхній гнів буде дужчати. Якщо вони знову й знову повертаються в пам'яті до цієї події, то часто тим самим будуть дедалі більше ускладнювати цю ситуацію. Ті, хто гніваються, досягають того самого, виправдовуючи у своєму розумі несамовите виявлення гніву.

Щоб контролювати свій гнів, люди можуть прислухатися до поради президента Бойда К. Пекера, з Кворуму Дванадцятьох Апостолів, який запропонував небажані думки замінювати священною музикою: “Коли починає звучати музика гімну і його слова формуються у ваших думках, то недостойні думки посоромлено зникнуть. Це повністю змінить настрої на сцені вашого розуму. Оскільки гімн піднесений і чистий, низькі думки зникнуть. Бо коли ми вибираємо добродетель, тоді немає місця для непристойності, бо зло не може перебувати в присутності світла”.

### Відкривайте душу

Часто гнів виникає у відповідь на образу, страх, нерішучість або зневагу. Деякі люди дуже не люблять розповідати про ці почуття, оскільки бояться виявити

свою слабкість або вразливість. Однак, коли вони відкривають душу, то часто з'ясовують, що це полегшує вихід із конфліктів. Люди, з якими вони спілкуються, будуть менше вигороджувати себе і охочіше працювати над вирішенням проблем.

Почуття, що викликають гнів, наприклад, образа чи страх, часто дуже тонкі і тісно пов'язані з почуттям гідності і благополуччя людини. Багато людей вважає, що безпечніше розгніватися, ніж виявити ці почуття. Однак, якщо люди чесно скажуть, як вони страждають від вчинків інших, то часто виявляється, що інші реагують на це краще, ніж вони сподівались, і що конфлікти залагоджуються набагато легше. Часто гнів стихає, і стосунки стають міцнішими, як це показано на такому прикладі:

### БЕТ І МАРК

*Завжди, коли Бет була десь на зборах, вона боялася, що Марк буде гніватися через це на неї. Закінчивши курс “Зміцнення шлюбу”, Марк почав розказувати, які почуття викликали його гнів. “Я боявся, що в тебе з'явиться ще хтось і ти залишиш мене, як моя мати залишила мого батька”,—признався він. У відповідь Бет завірила Марка у своїй цілковитій подружній вірності. Марк відчув заспокоєння і підтримував її в подальшій її діяльності.*

Людям треба керуватися здоровим глуздом, коли вони діляться своїми потаємними почуттями. Наприклад, людина перебуває у конфронтації з іншою, якій дуже подобається жорстоко поводитися—емоційно і фізично—з іншими. І якщо ця людина розповість тій про свої страждання, це може призвести до подальшого знуцання. Однак є кращі способи реагувати, ніж мститися у гніві. Про Спасителеву настанову “любити своїх ворогів” (Матвій 5:44) уже згадувалося. У деяких же випадках найкраще просто уникати конфронтації.

### Прагніть духовних змін у собі

Процес наближення до Христа відбувається через духовну трансформацію і проявляється в миролюбній і доброзичливій поведінці. Старійшина Марвін Дж. Ештон, з Кворуму дванадцятьох, пояснив, що 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>10</sup>.

У Книзі Мормона написано про “сильну зміну” серця, яка відбулася завдяки тому, що люди навернулися і стали учнями Христа,—у них з'явилося бажання “постійно чинити добро” (Мосія 5:2). Павло написав про плоди Духа: “любов, радість, мир, довготерпіння, добрість, милосердя, віра, здержливість, лагідність” (Галатам 5:22–23). Президент Езра Тефт Бенсон пообіцяв, що така зміна настане, якщо наслідувати Спасителя: “Коли ви вибрали йти за Христом, ви вибрали змінитися. ... Чи може серце людини змінитися? Чому ж ні! Це щодня відбувається у великій місіонерській роботі Церкви. Це одне з найпоширеніших чудес Христа, які стаються в наші дні. Якщо це ще не сталося з вами, то неодмінно має статися”<sup>11</sup>.

Старійшина Л. Уїтні Клейтон, сімдесятник, навчав, що піст допоможе тим, хто прагне змінити свою натуру: “Нам також слід пам'ятати, що щирий піст живить сильну віру. Це має особливе значення, коли ми з усією вірою прагнемо позбавитися застарілих недоліків характеру, яких не позбутися “інакше, як тільки молитвою й постом” (Матвій 17:21; див. також Марк 9:29)”<sup>12</sup>.

## НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: ПІДВИЩЕННЯ ДУХОВНОСТІ

Попросіть слухачів курсу подумати, що вони можуть зробити, аби їм більше наближатися до Спасителя. Серед відповідей може бути: вивчати Писання, жити за вченнями Ісуса Христа, щодня молитися про допомогу у стримуванні гніву, каятися, постійно ходити на церковні збори і відвідувати храм. Закличте їх зосереджено думати і молитися про це, шукаючи допомоги, якщо потрібно, у єпископа або президента філії. Запропонуйте їм написати план для підвищення духовності і часто переглядати його, щоб побачити, яких успіхів вони досягають.

## ЗАПОБІГАЙТЕ ПОВТОРНИМ ВИЯВАМ ГНІВУ

Запобігання повторним виявам гніву—це процес, коли розривається цикл гніву за допомогою зміни думок та поведінки і з використанням інших методів втручання, які людина для себе знайде. Методи втручання протидіють накопиченню гніву. Щоб запобігти повторним виявам гніву і скористатися методами втручання, можна звернутися по допомогу до сім'ї, друзів, співробітників, єпископа або викладача цього курсу. Як правило, запобігання повторним виявам гніву найкраще відбувається на перших двох фазах циклу гніву: на фазі, коли здається, що все йде нормально, і фазі накопичення. Людина вчиться усвідомлювати і реагувати на фактори ризику (події чи емоції, які викликають гнів) так, щоб розірвати цей цикл і запобігти повторним виявам гніву. У наведеному далі прикладі показано, як людина може запобігти повторним виявам гніву.

### Фаза, коли здається, що все йде нормально

Людина усвідомлює, що вона не може стримувати гнів, але без зайвих зусиль може опановувати себе. Вона знає, що саме викликає її гнів, і вдається до методів стримування чи ухиляння від конфронтації, наприклад: уникає дуже ризикованих ситуацій, розслаблюється і бере перерву. Така людина активно працює над вирішенням конфліктів і проблем, які викликають у неї гнів<sup>13</sup>.

### Фаза накопичення і застосування втручань

Людина вдається до нових стратегій стримування себе, щоб понизити рівень та інтенсивність гніву. Вона коригує негативні думки позитивними висловлюваннями (“Я з цим впораюсь” або “Я знайду, як інакше вирішити цю проблему”). Вона розуміє, які болісні почуття таїть в собі гнів, і признає ці почуття нормальними. Людина відмовляється від своїх усталених звичок, у тому числі й від фантазування, як виявити подавлені емоції і вилити свій гнів. Вона обговорює проблеми або, якщо ситуація не змінюється, пише про них. Людина направляє свою енергію на якісь фізичні заняття і набуває впевненості в собі, займаючись тим, що їй приносить радість. Така людина старається духовно переродитися<sup>14</sup>.

## НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: СКЛАДІТЬ ПЛАН ЗАПОБІГАННЯ ПОВТОРНИМ ВИЯВАМ ГНІВУ

Загальна схема, як запобігати повторним виявам гніву, вміщена на сторінці 51, допоможе слухачам курсу скласти план, як не допускати повторних виявів гніву. Підготуйте копії цієї схеми для членів класу. Обговоріть, як можна застосувати поради з цього заняття до даної схеми. Порадьте присутнім, щоб вони, складаючи й виконуючи свій план, з молитвою шукали допомоги від Господа, а також від своєї сім'ї, друзів та єпископа.

### БОЖИЙ МИР

Апостол Павло писав про “мир Божий, що вищий від усякого розуму” (Філіпп'янам 4:7). Ті, хто боролися зі своїм гнівом і успішно долають його, знають, яке приходить відчуття миру і свободи, коли звільняєшся від цієї емоції. Хтось описав цей стан так: “Я звикся з почуттям, наче б то 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, то позбувся гніву. Тепер же в оточенні людей я можу відчувати радість. До мене неначе знову повернулося життя”.

### ПОСИЛАННЯ

1. In Conference Report, Apr. 1991, 97; or *Ensign*, May 1991, 74.
2. Лінн Г. Роббінс, “Свобода вибору і гнів”, *Ліягона*, лип. 1998 р., с. 86
3. Гордон Б. Хінклі, “Нахилитися, щоб підняти іншого”, *Ліягона*, січ. 2002 р., с. 60.
4. Уейн С. Пітерсон, “Наші дії визначають наш характер”, *Ліягона*, січ. 2002 р., с. 96.
5. Див. *Men and Anger: Understanding and Managing Your Anger* (Holyoke, Massachusetts: NEARI Press, 2004), 67–70. ISBN# 1-929657-12-9.
6. Адаптовано з опису гніву, наведеного в Cullen and Freeman-Longo, *Men and Anger*, 31–32.
7. *The Feeling Good Handbook*, переглянуте видання (New York: Plume, 1999), 8–9.
8. Див. Raymond Novaco, *Anger Control: The Development and Evaluation of an Experimental Treatment* (Lexington, Massachusetts: Lexington Books, 1975), 7, 95–96.
9. In Conference Report, Oct. 1973, 24; or *Ensign*, Jan. 1974, 28).
10. In Conference Report, Apr. 1992, 26; or *Ensign*, May 1992, 20.
11. In Conference Report, Oct. 1985, 4; or *Ensign*, Nov. 1985, 5.
12. Л. Уїтні Клейтон, “Поможи недовірству моєму”, *Ліягона*, січ. 2002 р., с. 31.
13. Див. *Men and Anger*, 70–71.
14. Див. *Men and Anger*, 72–74.

# ВИЗНАЧІТЬ СВІЙ ЦИКЛ ГНІВУ

Опишіть типові ситуації, які викликають ваш гнів (наприклад: ваш супутник життя сперечається з вами, закінчилися гроші, у домі не прибрано):

---

---

---

---

Опишіть думки або судження, які підживлюють ваш гнів (наприклад: моя дружина не турбується ні про кого, крім себе; мій чоловік абсолютно безвідповідальний):

---

---

---

---

Опишіть почуття, які спричиняють ваш гнів (наприклад: зневажливе ставлення до вас, відчуття, що вас використовують, ігнорують):

---

---

---

---

Опишіть, які фізичні прояви сигналізують, що ви починаєте гніватися (наприклад: спітніли долоні, посилюється серцебиття, з'явилися скованість, роздратування):

---

---

---

---

Опишіть, які ваші дії підживлюють ваш гнів (наприклад: ви затаюєте образу, відмовляєтеся говорити про неї, випиваєте):

---

---

---

---

Опишіть, як ви даєте вихід своєму гніву (в тому числі і найгірші вчинки):

---

---

---

---

Опишіть свої думки, почуття і поведінку після вияву гніву (наприклад: зм'якшуєте своє ставлення, відчуваєте вину, смуток, жалкування):

---

---

---

---



# ПРИКЛАД, ЯК ОПИСАТИ ГНІВ

Необхідна інформація	Ситуація А	Ситуація Б
Дата і подія чи людина, які викликають гнів:	10/19 Сперечання з чоловіком.	10/20 Погана поведінка дітей.
Інтенсивність мого гніву:	Легке роздратування 1 2 3 4 5 6 7 8 <b>9</b> 10 Сильний гнів	Легке роздратування 1 2 3 4 <b>5</b> 6 7 8 9 10 Сильний гнів
Думки, які живлять мій гнів:	Він нікчема. Не дбає про мене.	Діти ніколи не слухають. Вони не поважають мене.
Почуття, що зумовлюють мій гнів:	Відчуваю, що мене не люблять, ігнорують, не цінять.	Відчуваю, що мене використовують, ігнорують.
Як я справляюся зі своїм гнівом:	Кричу на нього. Обзиваю його нікчемою.	Спокійно наказувала їм іти у свою кімнату, поки вони не послушалися.
Що я кажу собі, справляючись зі своїм гнівом:	Він заслуговує на своє покарання. Він ображає мене. Я лише плачу йому тим же.	Вони ж ще діти. Вони не хотіли образити мене.
Успіхи в контролюванні свого гніву:	Зовсім немає 1 <b>2</b> 3 4 5 6 7 8 9 10 Великий	Зовсім немає 1 2 3 4 5 6 7 8 <b>9</b> 10 Великий
Що допомагало:	Ніщо не допомогло. Усе, що я тільки робив, лише погіршувало ситуацію.	Узяла перерву. Пішла прогулятися, а потім поговорила з дітьми.
Стримування, виявлення гніву або вихід із розгніваного стану:	Після того як вибухнув гнівом, стримував свої почуття.	Сказала, що саме мене образило.
Що мені треба зробити краще наступного разу:	Не реагую. Заспокоююся перед тим, як говорити.	Нічого. Тоді я все зробила добре.

Адаптовано з Murray Cullen and Robert E. Freeman-Longo, *Men and Anger: Understanding and Managing Your Anger* (Holyoke, Massachusetts: NEARI Press, 2004), 33–34. ISBN# 1-929657-12-9.

# ОПИС ГНІВУ

Необхідна інформація	Ситуація А	Ситуація Б
Дата і подія чи людина, які викликають гнів:		
Інтенсивність мого гніву:	Легке роздратування 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Сильний гнів	Легке роздратування 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Сильний гнів
Думки, які живлять мій гнів:		
Почуття, які зумовлюють мій гнів:		
Як я справляюся зі своїм гнівом:		
Що я кажу собі, справляючись зі своїм гнівом:		
Успіхи в контролюванні свого гніву:	Не було 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Великий	Не було 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Великий
Що допомагало:		
Стримування, виявлення гніву або вихід із розгніваного стану:		
Що мені треба зробити краще наступного разу:		

Адаптовано з Murray Cullen and Robert E. Freeman-Longo, *Men and Anger: Understanding and Managing Your Anger* (Holyoke, Massachusetts: NEARI Press, 2004), 33–34, 117. ISBN# 1-929657-12-9.

# МІЙ ПЛАН ЗАПОБІГАННЯ ПОВТОРНИМ ПРОЯВАМ ГНІВУ

## НОРМАЛЬНА ФАЗА

Гнів викликають:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Стратегії стримування себе або уникання конфронтації:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дії, направлені на розв'язання проблеми, які викликають гнів:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ФАЗА НАКОПИЧЕННЯ І СТРАТЕГІЇ ВТРУЧАННЯ

Гнів викликають:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Стратегії стримування себе або уникання конфронтації:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



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

3 НЕФІЙ 11:29





# ЗАЛАГОДЖУЙТЕ КОНФЛІКТИ

## ЦІЛІ ЗАНЯТТЯ

На цьому занятті допоможіть слухачам курсу:

- Зрозуміти, що відмінності між чоловіком і дружиною є нормальним явищем і що залагодження конфліктів може зміцнити стосунки, посилити віру, стійкість і сам характер.
- Навчитися користуватись триетапною моделлю залагодження конфлікту.
- Засвоїти правила, як слід обговорювати проблеми, щоб позбутися розбіжностей.

## ЗНАХОДЬТЕ ВИХІД, ЯКЩО МАЄТЕ РІЗНІ ПОГЛЯДИ НА ЩОСЬ

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>.

Старійшина Роберт Е. Уеллс, сімдесятник, сказав, що оскільки чоловіки і їхні дружини походять з різних сімей, мають різну освіту, досвід, вони неодмінно матимуть відмінності: “Але відрізняться одне від одного—не обов’язково означає, що один правий, а інший помиляється або що один шлях кращий за інший. ... Навіть якщо можуть бути різними погляди на щось, склад характеру, походження й освіта, чоловіки і дружини можуть “скріпи[ти] свої серця у єдності і в любові один до одного” (Мосія 18:21)”<sup>2</sup>.

Відмінності між чоловіком і дружиною можуть принести користь, якщо вони люблять одне одного і вчаться працювати разом; їхні інтереси і здібності починають взаємодоповнюватися і подружжя може досягнути набагато більшого, ніж це їм вдалося б поодиноці.

На жаль, багатьом подружнім парам не вдається полюбовно усувати розбіжності. Дебора Теннен, викладач і автор книг, описала західну цивілізацію як “спір культур”, в якій громадян заохочують дивитися на інших через “призму протилежної думки”<sup>3</sup>. Результат цього—цинізм, судові процеси і суди, заповнені людьми, які прагнуть розв’язати свої конфлікти.

Залишаючись не усунутими, відмінності можуть призвести до більшого конфлікту, як про це свідчать статистичні дані стосовно розлучень в країні, які показують, що в США шлюб приблизно половини подружніх пар закінчується розлученням. Якщо шлюб, в якому існує безліч невирішених конфліктів, і не розпадається, то часто в ньому виникає дуже багато інших проблем, у тому числі: у сім’ї немає щастя, відчувається невдоволеність, пригніченість і відокремленість.

Розлучення і конфлікти мають свої наслідки, які часто позначаються на дітях упродовж усього їхнього життя. Лінда Уейт, з Чиказького університету, і її співавтор Меггі Геллегер, повідомляють: “Є вірогідність, що діти, які виростили у неповних сім’ях, у середньому, живуть бідніше, мають проблеми зі здоров’ям і психічні відхилення, схильні вчиняти злочини та інші правопорушення, мають гірші стосунки із сім’єю та однолітками, а вже ставши дорослими, вони менше років навчаються і мають менш престижну роботу, ніж діти, чий батьки взяли шлюб і залишалися одруженими”<sup>4</sup>.

### Успішне залагодження конфлікту

Успішно залагодити конфлікт можливо, якщо позбутися егоїзму, шукати спільне і зосереджуватися на схожому, а не на відмінностях. Залагодження конфліктів також вимагає правильного спілкування, співпраці і бажання знайти прийнятне для обох рішення проблем. Вирішення конфлікту, хоч часом буває і болісним, є здоровою складовою життя, яка зміцнює віру, стійкість, характер і особисту праведність.

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>5</sup>.

Євангелія навчає нас уникати сперечань. Господь наказав: “Будьте єдиними; а якщо ви не єдині, ви не Мої” (УЗ 38:27). Він навчав нефійців, що диявол викликає суперечки: “І не буде сперечань між вами. ... той, в кому є дух суперечок, не від Мене, але від диявола, який є батьком суперечок, і він підбурює серця людей сперечатися із злістю, один з другим” (3 Нефій 11:28–29).

Щоб досягти єдності, подружня пара повинна не піддаватися пориву розпочати суперечку; їм необхідно навчитися залагоджувати конфлікт полюбовно. Деякі конфлікти роз’язуються, коли хтось один з пари вирішує не піддаватися на провокацію іншого або коли хтось із них просить вибачення за скоєне і змінює у своїй поведінці те, що потрібно змінити. Така зміна часто викликає в іншого бажання також змінити дещо у своїй поведінці. Багато конфліктів можуть бути залагоджені, коли і чоловік і дружина стараються більше зрозуміти одне одного, а менше змінювати.

### Що радять Писання

У Писаннях є поради, як запобігти конфліктам і розв’язувати їх. Цар Веніямин попереджав свій народ, що треба уникати суперечок: “О люди мої, стережіться, щоб не виникло суперечок між вами” (Мосія 2:32). Алма називав любов тією чеснотою, яка може уберегти від суперечок. Він навчав, що “кожна людина має любити свого ближнього, як самого себе, щоб не було ніяких суперечок між ними” (Мосія 23:15). Господь наказав Своїм послідовникам: “Припиніть сперечатися один з одним” (УЗ 136:23) і попросив, щоб вони “єдине були”, як є Він і Батько (Іван 17:11).

Навернення до євангелії також приносить мир і злагоду. Після Спасителевого служіння нефійцям і ламанійцям “всіх людей було навернено до Господа... і не було суперечок і сперечань серед них... через любов Бога, яка жила в серцях людей. І не було ані заздрощів, ані розбрату, ані заворушень... і певно не могло бути щасливішого народу серед усіх людей, яких було створено рукою Бога” (4 Нефій 1:2, 15–16).



Чоловіки і дружини, які є дійсно наверненими,—ті, хто стараються любити одне одного і турбуються про благополуччя одне одного,—будуть більше здатні усувати проблеми, які виникнуть у їхньому житті.

## МОДЕЛЬ ЗАЛАГОДЖЕННЯ КОНФЛІКТУ

Наведена далі модель залагодження конфліктів, адаптована з роботи психолога Сюзен Хайтлер, допоможе подружнім парам виходити з конфліктів полюбовно і результативно<sup>6</sup>. Вона допоможе їм вибирати ті рішення, які будуть задовольняти як чоловіка, так і дружину.

Ця триетапна модель має такі характеристики:

- Вона базується на тому, що подружжя спілкується і кожний подає своє бачення ситуації, що є ключем до вирішення проблем.
- Вона вимагає кооперування, а не суперництва, хитрощів, примусу або протистояння.
- Вона може бути використана для вирішення всіх проблем, і тому веде до результату, прийнятного для кожного.

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

На цьому етапі чоловік і дружина повинні повністю викласти своє бачення конфлікту. Наприклад, Джон може сказати: “Я хочу зайнятися нашими фінансами—складати бюджет, платити за квитанціями, ліквідувати дефіцит по наших чекових книжках”. Джейн може сказати: “Я хочу розпоряджатися нашими грошима. У мене є час і вміння”. Чоловік і дружина мають з повагою вислухати точку зору одне одного.

Іноді їхні розбіжності вичерпуються, коли вони обоє ясно висловлюють свою точку зору. Конфлікт, який розглядався ними, виник через непорозуміння.

Якщо і чоловік і дружина все ж продовжують наполягати на своєму і їхні позиції залишаються непримиримими, подружжя на цьому етапі може зайти у глухий кут через, як видається, свої несумісні позиції. Як видно в наведеному вище прикладі, ні Джон, ні Джейн не можуть поступитися одне одному в тому, хто буде розпоряджатися грошима. Якщо подружня пара у глухомо куті і не може дійти згоди, їм потрібно перейти до наступного етапу моделі залагодження конфліктів.

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

Подружня пара аналізує, що саме визначає погляди кожного з них на проблему: їхні почуття, бажання, побоювання, спогади, симпатії, антипатії і цінності. Їм слід зосередитися на тому, щоб зрозуміти та сприйняти погляди іншої сторони і чітко пояснити, що саме турбує їх самих.

Чоловік і дружина, виясняючи, що їх турбує, часто виявляють, що багато з їхніх цінностей, думок, почуттів і бажань схожі і співпадають. У прикладі з Джоном і Джейн, Джон не хоче залежати від Джейн і хоче сам вести їхні фінансові справи; він боїться втратити контроль над їхнім економічним благополуччям. Джейн не хоче передати Джону повний контроль над їхніми фінансами, бо знає, що вміння добре розпоряджатися грошима—одна з її сильних рис. Обоє цінують як незалежність, так і взаємозалежність. Обоє виростили в сім'ях, де тільки один з батьків керував фінансовими справами, а інший відчував себе усуненим від цього.

На цьому етапі протилежність позицій відкриває шлях до співпраці. Замість того, щоб дивитися одне на одного як на опонента, чоловік і дружина

сприймають себе як членів однієї команди, які з'ясовують, що ж насправді викликало ту чи іншу проблему у їхніх стосунках.

Якщо цей етап завершується успішно, то чоловіку і дружині вдалося розширити рамки проблеми від “що я хочу і “що ти хочеш” до “що задовольнило б нас обох”. Вони доходять висновку: те, що непокоїть одного, те є важливим і для іншого. Поки позиції розходяться, причини занепокоєння у них можуть бути різними і все ще не співпадати. Як правило, їхнє вміння розуміти одне одного покращується, коли вони починають розуміти побоювання, образи та бажання одне одного і рахуватися з ними. Іноді рішення стає очевидним, якщо обоє розкажуть, що саме викликає їхнє занепокоєння.

Якщо погляди на проблему, схоже, є несумісними і знайти для неї рішення не вдається, то подружній парі, можливо, потрібно проаналізувати її глибше. Не абияку роль в цьому відіграє вміння правильно спілкуватися. Критика, захист себе або інші установки на сперечання зупиняють процес співпраці над вирішенням проблеми. А ось тактовність, вміння вислухати, щоб зрозуміти одне одного, прихильність, сміх і взаємна доброзичливість сприяють поліпшенню взаєморозуміння і знаходженню рішень, які підуть на користь обом. Інформацію, як спілкуватися ефективно, подружні пари можуть проглянути в матеріалах другого заняття.

### Третій етап—виберіть взаємоприйнятне рішення

Іноді прийнятне рішення буде легко знайти, якщо подружня пара разом ретельно і до кінця проаналізує все, що є причиною їхнього занепокоєння. Якщо таке рішення викликає сумнів, подружня пара може вдатися до “мозкової атаки”, записуючи кожен з ідей, яка приходить їм в голову. Потім вони можуть шукати рішення, яке б найкраще усувало найважливіші причини занепокоєння, і змінювати чи обговорювати його доти, поки воно не задовольнить їх обох.

І чоловік і дружина зосереджуються на тому, що він або вона може зробити для зняття найважливіших причин занепокоєння, а не намагатися визначити, що має зробити інший. Сюзен Хайтлер називає цей процес знаходження рішення так: “створення атмосфери для прийняття рішень, а не простий... пошук якогось чи саме такого рішення”<sup>7</sup>.

Коли вони прийняли рішення, то їм обом буде корисно запитати себе, чи немає ще якогось аспекту у цій проблемі, який, на їхнє відчуття, ще не вирішений<sup>8</sup>. Якщо вони відчувають, що проблему не вирішено, або якщо вони не змогли знайти прийнятне рішення, нехай повторять другий етап, виділивши на нього більше часу, щоб проаналізувати те, що їх найбільше непокоїть. Потім, повторивши третій етап, вони, скоріш за все, таки знайдуть прийнятне рішення.

Знаходження рішення може виявитися напрочуд легким, якщо чоловік і дружина разом і до кінця вияснили, що обумовлює їхнє занепокоєння. Навіть якщо вибір і невеликий, подружня пара може зупинитися на рішенні, яке здається найкращим або найпривабливішим для обох.

У прикладі з Джоном і Джейн вони обоє погоджувалися розпоряджатися своїми прибутками разом і розділити відповідальність за витрати. Вони домовилися радитися одне з одним перед тим, як витратити гроші на те, що не значилося у бюджеті сім'ї. Вони погодилися в кінці місяця оцінити їхній план.

Часто при послідовному переході від першого до третього етапу вихід із конфлікту не знаходиться. Можливо, подружній парі треба буде знову й знову повертатися до обговорення проблеми між усіма трьома етапами.

## ПРАВИЛА, ЯК СЛІД ОБГОВОРЮВАТИ ПРОБЛЕМИ

Правила обговорення проблем, наведені на сторінці 60, допоможуть подружнім парам успішно користуватися моделлю залагодження конфліктів. Слухачі курсу мають копію цих правил у своїх посібниках, але ви можете, за бажанням, зробити для них копії цього матеріалу для зручності, коли присутні в класі будуть працювати над засвоєнням цих правил, або якщо хтось з них забуде принести свій посібник.

Прогляньте й обговоріть класом ці правила до того, як попросити подружні пари почати застосовувати модель залагодження конфліктів. Якщо члени класу мають питання стосовно якогось із цих правил, ви можете розглянути принципи, які вивчалися на 2-му занятті, якщо в цьому є потреба.

### НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: ЗАСТОСУЙТЕ МОДЕЛЬ ЗАЛАГОДЖЕННЯ КОНФЛІКТІВ

Запросіть одну з подружніх пар через рольову гру показати, як скористатися моделлю залагодження конфліктів. Підготуйте їх до цього, вказавши на кожний етап моделі, і допомагайте їм, коли вони будуть проходити через нього. Запропонуйте цій подружній парі скористатися наведеним нижче сценарієм, напишіть свій або ж нехай вони виберуть для цього якусь не дуже важливу проблему, що існує в їхньому шлюбі. Подружнім парам, після того як вони навчаться застосовувати цю модель для вирішення не дуже важливих питань, буде легше приступати до залагодження більш складних конфліктів.

#### СЦЕНАРІЙ

Чоловік має свій бізнес, який за 10 років ледь почав поживляватися. Його дружина вчителює, щоб збільшити їхні доходи. Вона хоче, щоб він продав свій бізнес і знайшов собі якусь іншу роботу. Їй хотілося б залишити свою роботу і бути вдома, виховуючи їхніх п'ятьох дітей, віком від 3 до 12 років. Він же хоче, щоб вона була терпелива і повірила, що його бізнес скоро піде вгору. Він віддав цьому бізнесу стільки часу й сил і не хоче, щоб все це пропало.

#### ПЕРШИЙ ЕТАП

Нехай подружня пара визначить і висловить свої різні позиції. Нагадайте їм, що свою позицію слід сформулювати чітко і вислухати іншу сторону, не перебиваючи. Якщо вони починають сперечатися, зупиніть обговорення і вчіть їх застосовувати навички більш ефективного спілкування із 2-го заняття та правила обговорення проблем. Коли кожний висловить свою позицію, попросіть їх переконатися, що вони її чітко виклали. Кожний з них може сказати: "Такі мої найважливіші бажання й почуття. Вони тобі зрозумілі?"

Щоб перейти від першого етапу залагодження конфлікту до другого, нехай вони підсумують бажання, якими поділилися. Попросіть їх поставити в цей загальний список слова **і** (замість **так, але...**), аби цим передати, що бажання, які викликають конфлікт, враховуються, і **ми** (замість **я**), щоб передати відчуття єдності у вирішенні конфлікту. У цьому процесі допоможе така схема:

Я хочу... (узагальніть свою позицію).

І ти хочеш... (узагальніть позицію свого супутника життя).

**Нам** треба... (напишіть суть конфлікту, який вам треба залагодити).

**ДРУГИЙ ЕТАП**

Нехай ця подружня пара поділиться, що саме турбує кожного з них, використовуючи раніше дані поради. Дайте подружній парі час, щоб вони проаналізували те, що їх непокоїть. Прослідкуйте, щоб кожний з них мав можливість висловити свої почуття без перебивання або критики. Якщо потрібно, ставте їм запитання, аби допомогти повністю розкрити те, що їх непокоїть. Під час їхнього обговорення записуйте на дошці те, що їх турбує. Після цього нехай вони визначать, що ще турбує.

**ТРЕТІЙ ЕТАП**

Щоб розпочати цей етап, ви можете запропонувати, щоб дружина або чоловік запитали: “Що ми можемо зробити, щоб розв’язати цю проблему?” Відповіді можуть прийти відразу, якщо подружня пара повністю вияснила між собою все, що їх непокоїть. Запропонуйте їм знайти рішення, які б відповідали інтересам як чоловіка, так і дружини та усували причини їхнього занепокоєння.

Не дозволяйте, щоб хтось із партнерів критикував ідеї, що приходять від іншого під час “мозкової атаки”. Критика буде заважати творчому процесу і стримуватиме бажання ділитися ідеями, тим самим перериваючи процес знаходження можливих рішень.

Коли можливі рішення будуть висловлені, попросіть подружню пару оцінити їх і знайти рішення, яке б найкраще відповідало інтересам і потребам обох партнерів. Якщо один з партнерів відчуває, що це рішення не влаштовує його чи її або якщо подружній парі не вдалося знайти рішення, допоможіть їм глибше проаналізувати проблему (другий етап).

**ГАРМОНІЙНІ СТОСУНКИ**

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

Президент Гордон Б. Хінклі вчив:

“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 покайнанні і прощенні, проявах доброти і турботи. Вона в застосуванні “Золотого правила”<sup>9</sup>.

Президент Хінклі також пояснив:

“Шлюб прекрасний, коли його краси шукають і за нею доглядають. ... Я можу вказати в цій Церкві сотні тисяч сімей, які роблять це з любов’ю і спокоєм, в порядку й чесності, турботі й безкорисливості.

І чоловік і дружина мають визнавати значимість і святість шлюбу та задум Бога щодо нього.

Повинна бути готовність не зважати на малі помилки, пробачати їх, а потім про них забути.

Необхідно стримувати свій язик. Нестриманість—це страшна і роз’їдаюча річ, яка знищує прихильність і прогання любов. ...

Необхідно, щоб відчувався Дух Божий, цього треба прагнути і заради цього треба старатися, щоб бути Ним насиченими і зміцненими. Повинно бути визнання того факту, що кожний—це Боже дитя: батько, мати, син і дочка, кожний з божественним перворідством,—а ще визнання й того факту, що коли ми ображаємо одного з них, ми ображаємо нашого Батька на Небесах”<sup>10</sup>.

#### ПОСИЛАННЯ

1. In Conference Report, Apr. 1995, 86; or *Ensign*, May 1995, 65.
2. “Overcoming Those Differences of Opinion,” *Ensign*, Jan. 1987, 60.
3. *The Argument Culture: Moving from Debate to Dialogue* (New York: Random House, 1998), 3.
4. *The Case for Marriage* (New York: Doubleday, 2000), 125.
5. In Conference Report, Apr. 1991, 109; or *Ensign*, May 1991, 82.
6. 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.
7. *The Power of Two: Secrets to a Strong and Loving Marriage* (California: New Harbinger Publications, 1997), 202.
8. Див. Susan Heitler, *The Power of Two*, 203; *From Conflict to Resolution*, 41–42.
9. Гордон Б. Хінклі, “Жінки в нашому житті”, *Ліляна*, лист. 2004 р., с. 84.
10. In Conference Report, Apr. 1991, 97; or *Ensign*, May 1991, 74.

# ПРАВИЛА ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ ПРОБЛЕМ

- 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 перемоги у переконанні одне одного.
- 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 копирсайтесь 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 погрожуйте, 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 серце 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 посильним і за його 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.





# ЗБАГАЧУЙТЕ СВІЙ ШЛЮБ

## ЦІЛІ ЗАНЯТТЯ

Під час цього заняття допоможіть слухачам курсу:

- Зрозуміти: якщо бути неуважними і постійно не збагачувати свій шлюб, то він може розпастися.
- Дізнатися про ключові принципи і заходи, за допомогою яких можна збагатити шлюб.
- Скласти план збагачення їхнього шлюбу.

## ЛЮБИТЬ І БЕРЕЖІТЬ ОДНЕ ОДНОГО

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. Вони заявили: "Чоловік і дружина мають урочисту відповідальність любити один одного... і піклуватися один про одного"<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>.

Чоловіки і дружини не можуть дозволяти собі недбало ставитися до своїх подружніх стосунків. На жаль, багато людей дозволяють собі це. Президент Джеймс Е. Фауст, 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 знають.

З досвіду знаю, що існує ще одна причина, яка, хоч і не явна, але передусім 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>.

У період залицяння пари часто проводять багато часу разом. Вони зосереджуються на своїх стосунках і прагнуть задовольнити потреби одне одного. Вони часто показують свою закоханість, виявляючи доброту й повагу, щедрість, розповідаючи про свої цілі та цінності, проводячи разом час, кажучи компліменти, говорячи й слухаючи, роблячи подарунки, пам'ятаючи про якісь особливі події, посылаючи любовні записки, листи і картки.

Але після того як пара одружується, їхнє життя починає заповнювати інше: освіта, кар'єра, діти і служіння. Безліч різних справ, у тому числі: робота, сім'я,



“У ЗБАГАЧЕННІ ШЛЮБУ МАЛЕ Є ВЕЛИКИМ. ...  
ШЛЮБ—ЦЕ СПІЛЬНЕ ПРАГНЕННЯ ТОГО, ЩО Є  
ДОБРИМ, ПРЕКРАСНИМ І БОЖЕСТВЕННИМ”.

ПРЕЗИДЕНТ ДЖЕЙМС Е. ФАУСТ



власні заняття, церковні та суспільні обов'язки вимагають від них багато часу. Оскільки обов'язки збільшуються, то деякі подружні пари менше і рідше спілкуються. Час проходить, і чоловіки та їхні дружини стають надто зайнятими різними справами; шлюб уже не видається їм таким важливим, як це було колись, і це позначається на їхніх стосунках. Прояви доброти послаблюються або й зовсім зникають, спілкування відбувається дедалі рідше і стає приземленим, прояви закоханості і любові поступово зникають. Подружня пара перестає турбуватися про те, що вони кажуть і як поведуться. Романтика стосунків кудись дівається, і подружні стосунки починають чахнути.

Старійшина Марлін К. Дженсен, сімдесятник, попереджав, що диявол відіграє свою роль у віддаленні пріоритетів від шлюбу: "Звабливі голоси будуть казати нам про світські досягнення і надбання, і це може привести нас на небезпечні обхідні шляхи, з яких вдасться повернутися лише ціною великих зусиль. Наш вибір у чомусь незначному, на перший погляд, маловажливому матиме важливі наслідки, які визначають нашу остаточну долю"<sup>4</sup>. Надто часто чоловіки і жінки обмінюють обіцяння миру, щастя і вічного життя на шанс мати скороминучі авторитет, владу, потішену гордість. Поступово людина все частіше й частіше вибирає саме це, і так триває, аж поки вона не пробудиться і не збагне, що втратила те, що найбільше цінувала.

## УРІЗНОМАНІТНЮЙТЕ СВОЄ ЖИТТЯ

Президент Спенсер В. Кімбол так описав цю проблему: "Багато людей... дозволили, щоб їхній шлюб видихнувся, ослаб і знецінився. ... Такі люди зроблять добре, якщо знову почнуть цінувати його, відновлять залицяння, говоритимуть про своє кохання, дякуватимуть за доброту і більше думатимуть над тим, як знову зробити свій шлюб прекрасним, приємним і солодким"<sup>5</sup>. Щоб не дати шлюбу знецінитися, він порадив подружнім парам плекати свою любов: "Не можна сподіватися, що любов триватиме вічно, якщо її постійно не підживлювати сильнішим коханням, виявами поваги й захоплення, словами вдячності й безкорисливості"<sup>6</sup>.

Перше Президентство і Кворум дванадцятьох проголосили, що "сім'я є центральною частиною Творцевого плану для вічної долі Його дітей"<sup>7</sup>. Писання стверджують: "Покине тому чоловік свого батька та матір свою, та й припаде до жінки своєї" (Мойсей 3:24). Оскільки сім'я займає центральне місце у Творцевому плані, ті, хто слухаються його, ставлять свій шлюб і свою сім'ю на центральне місце у своєму житті. І хоч багато інших справ гідні того, щоб ними займатися, вони не повинні настільки ставати важливими, щоб заважати подружній парі приділяти необхідний час і сили для збагачення своїх стосунків. Якщо чоловік і дружина ставлять одне одного і свій шлюб на перше місце, то відчуватимуть щастя, мир і, зрештою, матимуть вічні подружні стосунки.

Євангелія Ісуса Христа допомагає людям надати їхньому шлюбу високий пріоритет. Лише любов до Бога є вищим пріоритетом за цей. Сестра Марджорі П. Хінклі розповіла про пріоритети чоловіка, за якого вона вийшла заміж: "Коли ми вже збиралися одружуватися, я була абсолютно впевнена, що Гордон мене кохає. Але я також якимось чином відчувала, що не я буду на першому місці в його житті. Я знала, що збираюсь бути на другому місці в його житті, а Господь буде на першому. І це було правильно"<sup>8</sup>.

Якщо чоловік і дружина люблять Бога і виконують Його заповіді, вони також люблять, оберігають і поважають одне одного. Вони залишаються вірними завітам, які уклали. Любов до Бога і служіння Йому—їхній перший пріоритет; любов до свого супутника життя і служіння йому—стає десь другим

пріоритетом або й частиною першого. До того ж, якщо вони люблять Бога, їхня здатність любити одне одного збільшується і їхнє зобов'язання бути вірними у шлюбі стає непохитним.

Так само як неправильний вибір у малому може відвести людину від її шлюбу, так і незначні на перший погляд прояви доброти, милосердя і любові можуть заживити емоційні рани і створити міцну основу для здорових і повноцінних стосунків.

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>9</sup>.

Чоловік і дружина будуть збагачувати свій шлюб, якщо будуватимуть свої стосунки на євангелії, виділятимуть час одне для одного, разом розважатимуться, часто розмовлятимуть у гарному настрої, вчинками виявлятимуть свою доброту.

### НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: ЗМІЦНЮЙТЕ СВІЙ ШЛЮБ

Попросіть членів класу подумати, які переваги вони матимуть, якщо будуть більше часу і сил віддавати своєму шлюбу. Обговорюючи в класі ці переваги, нехай вони записують їх. (Такими перевагами можуть бути: більше щастя; відчуття мети і досягнення її; покращення стану фізичного, емоційного і духовного здоров'я; зміцнення любові; посилення близькості; краще спілкування і спокійний настрій).

Попросіть, щоб кожна подружня пара склала список маленьких справ, якими вони зможуть зміцнити свій шлюб, наприклад: постійно виявляти одне одному свою зацікавленість, цінування і вдячність; підбадьорювати одне одного, підтримувати одне одного у труднощах і випробуваннях. Запропонуйте членам класу порадитися з їхнім супутником життя, коли це робити і як.

Попросіть членів класу зобов'язатися виконувати те, що вони визначили для себе. Запропонуйте їм приємно вразити свого чоловіка або дружину, спілкуючись із любов'ю і виявляючи її через схвалення, цінування, прихильність, при цьому показуючи, що вони знають про його чи її потреби.

### У своєму шлюбі тримайтеся євангелії Ісуса Христа

Президент Фауст зауважив: “Є один особливий зміцнюючий компонент, який, як ніщо інше, допомагає поєднати чоловіка і жінку разом таким чином, що б це було справді реально, священно й духовно. Це—присутність у шлюбі божественного”<sup>10</sup>.

Президент Спенсер В. Кімбол навчав, що подружні пари будуть щасливішими, якщо любитимуть Господа і одне одного більше, ніж самих себе, і якщо вони будуть часто відвідувати храм, молитися разом, ходити на церковні збори, тримати своє життя у цілковитій цнотливості і працювати разом над розбудовою Царства Божого<sup>11</sup>.

Коли дружина і чоловік будують свої стосунки на євангелії Ісуса Христа, їхній шлюб та особисте життя стають кращими. Подружні пари повинні молитися разом вранці і ввечері, вивчати Писання і щотижня проводити домашній сімейний вечір.

Євангелія навчає людей з любов'ю ставитися до інших, служити одне одному і “нести тягарі одне одного” (Мосія 18:8). Коли люди беруть на себе ім'я Христа, вони вступають у завіт саме так любити інших людей. Ставлення і вчинки, які нагадують Христові, живлять і зміцнюють шлюбні стосунки, якщо чоловік і дружина вірні своїм завітам.

Президент Фауст сказав, що одне з найбільших джерел щастя—це “бути у парі і відчувати плоди Святої і Божественної Присутності. ... Духовна єдність—це якір”. Він зазначав: “Розлучень більшає, тому що у багатьох випадках немає тієї єдності, яка з'являється завдяки освячуючому благоговінню, що приходить через виконання заповідей Бога. Це—відсутність духовного живлення”<sup>12</sup>.

### НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: ПРАГНІТЬ ДУХОВНОЇ ЄДНОСТІ

Попросіть членів класу обговорити, що вони відчувають стосовно прагнення духовної єдності в шлюбі. Наскільки важливою вона є для них? Як вона може змінити їхні стосунки? Що їм треба робити інакше для досягнення духовної єдності? Попросіть їх написати деякі з цілей, над досягненням яких вони, вірогідно, працюватимуть удвох, щоб посилити духовність і єдність. Їм слід також написати, хто бере на себе обов'язок пропонувати щось зробити для досягнення таких цілей.

### Знаходьте час одне для одного

Чоловіки і дружини мають наполегливо шукати, як зміцнювати свої стосунки. Доволі часто заняття, на які йде багато часу і сил, є корисними для шлюбу. Але завершення навчання, зростання в кар'єрі, виховання дітей, служіння в церковних покликаннях і виконання своїх громадських та військових обов'язків—усе це конкурує зі шлюбом та сімейним дозвіллям.

Звертаючись до провідників Церкви, Президент Гордон Б. Хінклі попередив: “По-перше, найважливішим є те, щоб ви ніколи не нехували вашими сім'ями. Сім'я—найцінніше з усього, що ви маєте. ... Після всього, що вже сказано і зроблено, саме ці сімейні стосунки ми візьмемо з собою у майбутнє життя”<sup>13</sup>.

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

Президент Хінклі радив: “Разом [зі своєю сім'єю] визначайте, скільки часу ви будете проводити разом і коли. А потім дотримуйтеся цього. Намагайтеся, щоб ніщо вам не стало на заваді. Вважайте це священним. Вважайте це обов'язковим. Вважайте, що це заслужений час для отримання радості.

Нехай вечір понеділка стане священним для проведення домашнього сімейного вечора. Виділяйте час, щоб вам провести його наодинці з дружиною. Заплануйте час відпустки, щоб провести його з усією сім'єю”<sup>14</sup>.



## НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: ВИЗНАЧІТЬ ПРІОРИТЕТИ І СКЛАДІТЬ ПЛАН, ЯК ПОКРАЩИТИ СВІЙ ШЛЮБ

Чоловікам і дружинам може бути корисним з'ясувати, стосовно чого їхні пріоритети збігаються. Напишіть на звичайній чи білій дошці вказані далі цілі. Попросіть членів класу розставити ці сім цілей за пріоритетами, від найвищого до найнижчого. Потім попросіть розставити пріоритети так, як це, на їхню думку, зробив би їхній супутник життя.

- Досягти цілей на роботі
- Звеличувати церковне покликання
- Громадське служіння
- Зміцнюватися в любові до Небесного Батька та Ісуса Христа та вірі в Них
- Зробити щасливим свій шлюб
- Мати хороші стосунки зі своїми дітьми
- Розвивати таланти

Попросіть, щоб чоловіки і їхні дружини порівняли свої списки, обговорюючи, що в них співпадає, а що ні. Спитайте, чи є будь-яка з цих відмінностей настільки великою, щоб позначитися на їхніх стосунках.

Попросіть, щоб подружні пари склали план, як приділити більше часу та уваги своєму шлюбу. Допоможіть їм проаналізувати такі ідеї, як включити “розклад часу для двох” у порядок денний для щотижневих зборів сімейної ради, відмовитися від менш важливих справ, знаходити кілька хвилин, щоб поговорити наприкінці кожного буднього дня, запланувати вечірнє побачення, навіть якщо це буде просто прогулянка по парку або поряд з домом.

### Розважайтеся разом

Провідники Церкви навчали, що відпочинок зміцнює сімейне життя. Перше Президентство і Кворум дванадцятьох визначили “здоровий відпочинок” як один із факторів щасливого існування шлюбу та сім'ї<sup>15</sup>.

Психологи Говард Маркмен, Скотт Стенлі і Сюзен Блумберг після своїх спостережень зробили висновок, що в парах, які мають погані стосунки, 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 для одного, і перш за все—дружбі і розвагам”<sup>16</sup>. Вони рекомендували, щоб подружні пари виділяли час для розваг і не намагалися розв'язувати свої проблеми у цей час<sup>17</sup>.

Письменниця Сюзен Пейдж сказала: “Соціологи, які досліджували важливість дозвілля, дійшли того ж висновку, що і я під час співбесід [з процвітаючими подружніми парами]: чоловіки і дружини, які проводять дозвілля разом, більш схильні вважати себе задоволеними сімейним життям, ніж ті, які цього не роблять”<sup>18</sup>.

Пані Пейдж сказала, що пари, з якими вона мала співбесіду, роблять багато чого разом: “Вони 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 і т.д.” Вона додала, що “більшість із цих пар не вважали, що дивитися телевізор є хорошою розвагою, винятком може бути лише спільний перегляд якихось особливих програм”<sup>19</sup>.

Маркмен, Стенлі і Блумберг серед таких занять назвали також фізичні вправи, плавання, туризм, йога, різні ігри, готування їжі, збирання морських раковин, перегляд кінофільмів, невеликі прийошення, бесіди (розказувати про свої цілі, мрії, плани, надії; казати компліменти)<sup>20</sup>. Не так важливі заняття, які вибирають подружні пари для відпочинку, як їхній настрій при цьому. Хатня робота, виконана разом, може принести задоволення. Часто на найвеселіші заняття витрачається найменше грошей.

Коли подружні пари вибирають, чим вони можуть займатися разом, нагадайте їм, що вони не повинні брати до уваги лише ті заняття, які подобаються їм обом. Якщо чоловік і дружина по черзі вибирають заняття і діляться тим, що їм цікаво, вони зможуть краще розуміти одне одного і, можливо, зацікавляться ще чимось. Їхня готовність спробувати зайнятися новими справами і підтримувати одне одного зміцнить їхній шлюб. Чоловікам і дружинам не потрібно відмовлятися від того, що вони вміють добре робити; вони можуть навчити цьому свого супутника життя і потім робити це разом.

Президент Езра Тефт Бенсон вказував на те, що домашні сімейні вечори— гарний час для сімейних розваг: “Кожного тижня слід планувати проведення домашнього сімейного вечора як часу для відпочинку, роботи над проектами, веселих сценек, співу біля піаніно, ігор, особливих прийошень та сімейної молитви. Як залізні ланки у ланцюгу, ця практика об’єднає разом вашу сім’ю у любові, гордості, традиції, силі і прихильності”<sup>21</sup>.

### НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: ПЛАНУЙТЕ, ЩО МОЖЕТЕ РОБИТИ РАЗОМ

Попросіть подружні пари через “мозкову атаку” назвати справи, які б могли принести їм обом радість. Нехай вони запишуть усі ідеї, які тільки прийдуть їм у голову, роблячи свій список якомога довшим. Із свого списку нехай вони виберуть одне чи два заняття, якими вони будуть займатися разом щотижня впродовж наступного місяця. Ви також можете запропонувати їм скласти план, як вони будуть святкувати найважливіші події їхнього шлюбу, наприклад, другий медовий місяць або 10-ту, 20-ту, 25-ту чи 30-ту річницю їхнього весілля.

### Розмовляйте часто і дружельюбно

Старійшина Рассел М. Нельсон, з Кворуму дванадцятьох, 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>22</sup>.

Президент Фауст заявив: “Шлюбні стосунки можна зміцнити кращим спілкуванням. ... Спілкування відбувається тисячами різних способів, наприклад: посміхнувшись, погладивши по голові, ніжно доторкнувшись, не забувши щодня сказати слова: “Я кохаю тебе”; чоловіки мають частіше казати: “Ти прекрасна”. “Пробач!”—ось ще одне важливе слово, яке треба казати, коли це потрібно. Вміння вислухати робить спілкування неперевершеним”<sup>23</sup>.

На 2-му занятті мова йшла про дослідження Джона Готмана, який виявив, що успішні в шлюбі пари спілкуються у позитивній манері, виявляючи інтерес одне до одного, ніжність, турботу, вдячність; вони дбають одне про одного і співпереживають, сприймають точку зору супутника життя, навіть якщо з нею і не погоджуються; перебувають у грайливому настрої і при кожній нагоді діляться своєю радістю<sup>24</sup>.

Сюзен Пейдж, проводячи дослідження серед успішних, щасливих подружніх пар, також встановила велику важливість ефективного спілкування. Спілкування подружніх пар, які процвітали, “рідко коли заходило у глухий кут; їм було неважко обговорювати важкі питання; вони відчували, що розуміють одне одного, вони майже нічого не приховували одне від одного; вони були впевнені, що можуть залагоджувати конфлікти”. Пані Пейдж виявила, що деякі подружні пари ніколи не навчалися правилам спілкування, але, як видно, дотримувалися їх інтуїтивно. Інші подружні пари набували навичок спілкування завдяки книгам, статтям, семінарам, розмовам з іншими або спеціалістами<sup>25</sup>.

### НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: ПОКРАЩУЙТЕ СПІЛКУВАННЯ

*Попросіть, щоб кожна подружня пара розглянула характеристики правильного спілкування. Нехай вони визначать, що вони роблять правильно, коли спілкуються одне з одним, і як вони, можливо, покращили своє вміння спілкуватися після 2-го заняття. Потім дайте їм таке завдання.*

*Упродовж наступних двох тижнів вони повинні мати щодня діалог (по 5 хвилин у робочі дні і по 15 хвилин принаймні двічі на тиждень) стосовно їхніх почуттів одне до одного і їхнього спільного життя. Попросіть їх обговорити (1) що їх задовольняло у їхніх стосунках того дня і (2) що принесло їм найбільшу радість від спілкування того дня. Цей час не слід витратити на негативні зауваження, обговорення того, чим вони занепокоєні, або розв'язання проблем. Чоловік і дружина повинні казати одне одному щонайменше по одному компліменту щодня, який приверне увагу до їхніх сильних сторін.*

*Це завдання допоможе їм побачити сильні сторони своїх стосунків і поділитися хорошими почуттями, які вони мають одне до одного. Воно допоможе їм зміцнити свій шлюб, але це станеться при умові, що вони будуть виконувати його із щирими намірами.*

### Робіть усе по-доброму

Президент Гордон Б. Хінклі наголошував на важливості доброти, яку чоловіки і дружини мають виявляти одне до одного: “Якщо кожен чоловік і кожна дружина постійно робитимуть усе можливе, щоб забезпечити затишок і щастя своєї супутниці або свого супутника, розлучень буде мало, якщо взагалі будуть. Ніколи не буде чути суперечок. Ніколи не прозвучать звинувачення. Спалахам гніву не буде місця. Любов і турбота витіснять жорстокість і злість”.

Президент Хінклі закликав чоловіків, які належать до Церкви, допомагати жінкам, які йдуть з ними по життю, виявляти і розвивати таланти й інші сильні риси: “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, і я любила тебе за це”<sup>26</sup>.

Залицяння ще більш важливе після шлюбу, ніж перед ним. Чоловіки і дружини допомагають одне одному долати труднощі життя, виявляючи одне до одного справжню повагу, доброту і закоханість. Стосунки надзвичайно багато втрачають, якщо цього немає. **Постійне виявлення доброти і любові створює міцні, вічні узи між чоловіком і дружиною.**

### НАВЧАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ: СКЛАДІТЬ СПИСОК ТОГО, ЯК МОЖНА ВИЯВЛЯТИ ДОБРОТУ

Щоб допомогти подружнім парам виявляти більший інтерес і прихильність одне до одного, ви можете попросити їх скласти список з 10 або більше побажань того, що вони хочуть, аби їхній чоловік чи дружина робили частіше. Такі побажання мають бути конкретними ("Спитати, як пройшов у мене день"), а не загальними ("Більше цікавитися мною"), які важко визначити. Вони не повинні стосуватися суттєвих тем складного конфлікту у їхніх стосунках. Також прохання мають бути простими і їхнє виконання не повинно вимагати великих коштів. Запропонуйте, щоб подружні пари подумали про те, щоб просити виявляти доброту через компліменти, любовні записки, телефонні дзвінки і т.д.

Іншими можливими проханнями можуть бути: попрацювати або виконати якусь іншу хатню роботу, взявшись за руки або міцно обнявшись, посидіти на дивані, виявляти вдячність або подяку, дзвонити одне одному по телефону, спостерігати за дітьми, слухати, ходити до друзів чи родичів разом, змінити дитині пелюшки або сходити в магазин.

Упродовж наступного тижня члени класу повинні виконувати щодня щонайменше по три побажання із списку свого чоловіка або дружини, навіть якщо він або вона зі свого боку забуватимуть це робити. Вони не повинні дратуватися або опускати руки, якщо їхній чоловік або дружина не виконують те, що вони хочуть від них.

Попросіть членів класу звертати увагу на те, що вони відчують, коли їхній чоловік або дружина виконують побажання із їхнього списку. Порадьте їм радо приймати ці прояви доброти і дякувати за них. Також вони повинні звернути увагу на те, що вони відчують, виконуючи побажання свого чоловіка або дружини.

І хоч це—лише навчальне завдання, воно допоможе членам класу поліпшити свої шлюбні стосунки, особливо якщо вони будуть виконувати це завдання, щиро виявляючи любов, вдячність і відданість.

Попросіть членів класу скласти розклад на місяць, на шість місяців і на рік, коли вони разом могли б оцінити, наскільки їм вдалося засвоїти інформацію, дану на цьому занятті.

## ЩАСТЯ У ШЛЮБІ

Шлюбні стосунки будуть процвітати, якщо чоловік і дружина виявляють одне до одного любов і вдячність. Прояви ніжності, послужливості і співчуття є просто необхідними підживлювачами. Коли люди отримують такі підживлювачі, вони відчують себе сповненими бадьорості і бажання досягти свого найвищого потенціалу. Чоловіку і дружині не слід сподіватися, що все завжди йтиме добре. Але якщо вони обоє люблять і поважають одне одного, то знайдуть велике задоволення у шлюбі. Як зауважив президент Фауст: "Щастя у шлюбі і батьківстві може в тисячу разів перевищувати будь-яке інше щастя"<sup>27</sup>.

Подружні пари знайдуть велике щастя, якщо будуть жити за євангелією, твердо дотримуватися натхненних учень провідників Церкви і користуватися

правильними принципами і навичками спілкування. Труднощі будуть. Але подружні пари можуть знайти надію в словах Президента Спенсера В. Кімбола: “Ви не витримаєте труднощів тільки тоді, коли припините боротися з ними!”<sup>28</sup> Наполегливість принесе обіцяну нагороду більшого щастя у цьому житті і вічне сімейне життя у світі прийдешньому.

#### ПОСИЛАННЯ

1. “Сім’я: Проголошення світові”, *Ліягона*, жовт. 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. “A Union of Love and Understanding,” *Ensign*, Oct. 1994, 50.
5. *Marriage and Divorce* (Salt Lake City: Deseret Book, 1976), 22.
6. *Marriage and Divorce*, 23.
7. “Сім’я: Проголошення світові”, *Ліягона*, жовт. 2004 р., с. 49.
8. Процитовано в Sheri L. Dew, *Go Forward with Faith: The Biography of Gordon B. Hinckley* (1996), 141. Deseret Book, 1996), 114.
9. In Conference Report, Oct. 1977, 14.
10. In Conference Report, Oct. 1977, 14.
11. Див. *Marriage and Divorce*, 24.
12. In Conference Report, Oct. 1977, 14.
13. “Насолоджуватися привілеєм служити”, *Всесвітні навчальні збори для провідників*, черв. 2003 р., с. 22.
14. *Всесвітні навчальні збори для провідників*, черв. 2003 р., сс. 22–23.
15. “Сім’я: Проголошення світові”, *Ліягона*, жовт. 2004 р., с. 49.
16. *Fighting for Your Marriage* (San Francisco: Jossey-Bass, Inc., 1994), 262–263.
17. *Fighting for Your Marriage*, 254–256.
18. *The 8 Essential Traits of Couples Who Thrive* (New York: Dell Publishing, 1997), 56.
19. *The 8 Essential Traits*, 54.
20. *Fighting for Your Marriage*, 257–261.
21. In Conference Report, Oct. 1982, 86; or *Ensign*, Nov. 1982, 60.
22. In Conference Report, Apr. 1991, 28; or *Ensign*, May 1991, 23.
23. In Conference Report, Oct. 1977, 13.
24. З *Why Marriages Succeed or Fail* by John Gottman, Ph.D. Copyright © 1994 by John Gottman. Передруковано з дозволу Simon & Schuster, Inc. NY. Pages 59–61.
25. *The 8 Essential Traits*, 133.
26. In Conference Report, Oct. 2004, 87, -88; or *Ensign*, Nov. 2004, 84, -85.
27. In Conference Report, Oct. 1977, 14.
28. In Conference Report, Oct. 1980, 5; or *Ensign*, Nov. 1980, 5.

# ДОДАТОК

# ЗМІЦНЕННЯ ШЛЮБУ

## КУРС ДЛЯ ПОЛІПШЕННЯ СТОСУНКІВ

Підготовлено агенцією Служби сім'ї СОД

## ЩО ДАСТЬ МЕНІ ЦЕЙ КУРС?

Цей курс пропонує подружнім парам практичну допомогу на основі євангелії. Він призначений, щоб допомогти вам:

- Зрозуміти, як вічні принципи і завіти можуть впливати на шлюб.
- Ефективно спілкуватися зі своїм чоловіком або дружиною та дітьми.
- Досягти у шлюбі єдності, рівності і взаємодовіри.
- Подолати проблеми, пов'язані з гнівом.
- Навчитися залагоджувати конфлікти.
- Збагатити свій шлюб і зробити його пріоритетним.

## ХТО МОЖЕ ВІДВІДУВАТИ ЗАНЯТТЯ ЦЬОГО КУРСУ?

Курс особливо буде корисним для подружніх пар, які мають проблеми і труднощі у шлюбі, але принципи, які вивчаються на його заняттях, можуть поліпшити кожний шлюб. Наполегливо рекомендуємо парі відвідувати заняття курсу разом.

## СКІЛЬКИ ТРИВАЄ ВИВЧЕННЯ КУРСУ?

Тривалість вивчення курсу залежить від потреб його слухачів. Як правило, проводиться шість-вісім планових занять, по одному на тиждень. Кожне заняття триває приблизно 90 хвилин.

## ЩО ОЧІКУЄТЬСЯ ВІД МЕНЕ, ЯКЩО Я СТАНУ СЛУХАЧЕМ КУРСУ?

Ви повинні приходити на кожне заняття. Ви отримаєте *Зміцнення шлюбу: Посібник для подружніх пар*. Цей посібник містить інформацію та завдання, що допоможуть вам зміцнити ваш шлюб. Після закінчення курсу вас також попросять заповнити анкету, що допоможе оцінити його корисність. Цю анкету вам не треба буде підписувати. Уся інформація є суворо конфіденційною.

## СКІЛЬКИ ТРЕБА СПЛАТИТИ ЗА ЦЮ ПРОГРАМУ?

Плата за навчання в сумі \_\_\_\_\_ піде на покриття витрат.

## КОЛИ І ДЕ РОЗПОЧНУТЬСЯ ЗАНЯТТЯ?

Вивчення курсу *Зміцнення шлюбу* заплановано на \_\_\_\_\_, початок о \_\_\_\_\_ за адресою \_\_\_\_\_.

## ЯК МЕНІ ЗАПИСАТИСЯ НА ЦЕЙ КУРС АБО БІЛЬШЕ ДІЗНАТИСЯ ПРО НЬОГО?

Подзвоніть \_\_\_\_\_  
або \_\_\_\_\_ в агенцію Служби сім'ї СОД, \_\_\_\_\_.

## ХТО БУДЕ ВИКЛАДАЧЕМ?

Представник агенції Служби сім'ї СОД або волонтер з приходу чи колу.



# СПИСОК НЕОБХІДНОГО

Дрібниці можуть значною мірою сприяти успішному навчанню за цим курсом. Скористайтеся наведеним далі списком, щоб нагадати собі, про що треба подбати.

Треба мати:

- |  |                       |
|--|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> мікрофон або звукову систему      | крейду                |
| <input type="checkbox"/> відео або DVD                     | підставку/блок паперу |
| <input type="checkbox"/> трибуну                           | маркери               |
| <input type="checkbox"/> проектор                          | бланки                |
| <input type="checkbox"/> телевізор і VCR або DVD програвач | олівці                |
| <input type="checkbox"/> дошку                             | інше: _____           |

- Треба зробити копії всіх матеріалів, необхідних для слухачів курсу, і розкласти їх по порядку.
- Мати кімнату для занять.
- Ця кімната має бути розрахована на очікувану кількість слухачів.
- Треба мати кілька додаткових стільців.
- Треба, щоб туалетні кімнати були чисті і їх легко було знайти. (Якщо важко знайти, дорогу треба позначити вказівниками).
- Кімнатний кондиціонер або нагрівач треба увімкнути заздалегідь, щоб у кімнаті була належна температура.



# ФОРМА ДЛЯ ОЦІНКИ ПРОГРАМИ

Дякуємо вам за участь у нашому семінарі, що стосувався шлюбу. Ви присвятили свій час, щоб засвоїти інформацію та набути навичок, які допоможуть вам покращити свій шлюб. Нам хотілося б дізнатися, чи допоміг вам семінар досягнути цієї мети. Будь ласка, заповніть цю форму для оцінення курсу. Своє прізвище та ім'я не вказуйте. Ми б хотіли, щоб на запитання ви відповіли відверто, не турбуючись про своє інкогніто. З вашою допомогою нам вдасться покращити наступні семінари на тему шлюбу.

Будь ласка, обведіть кружечком відповідь у кожній колонці, яка б найкраще вказувала, наскільки краще йдуть у вас справи у порівнянні з тим, як це було до відвідування цього курсу.

	Порівняно з тим, як було до навчання за цим курсом, тепер це мені вдається:					
	Як це мені вдається зараз:					
	Погано	Посередньо	Добре	Гірше	Так само	Краще
А. Впевненість, що наш шлюб буде вічним.						
Б. Здатність краще спілкуватися зі своїм супутником життя.						
В. Рівність в шлюбі та вміння приймати рішення разом.						
Г. Здатність контролювати і позбуватися гніву.						
Д. Вміння залагоджувати конфлікти так, щоб це задовольняло обох.						
Е. Встановлення пріоритетів у наших стосунках.						

У чому саме цей курс допоміг вам найбільше?

---

---

У яких сферах вам ще потрібна допомога для зміцнення свого шлюбу?

---

---

У чому можна покращити цей курс?

---

---

Що вам сподобалося і що ні у манері навчання вашого вчителя?

---

---

Скільки занять ви пройшли? \_\_\_\_

Вкажіть, будь ласка, за шкалою від 1 до 5, як ви взагалі оцінюєте допомогу, яку вам дали заняття.

Не цінна Дуже цінна

1            2            3            4            5

Ви виконували навчальні завдання на кожному уроці? \_\_\_\_ Так \_\_\_\_ Ні

Вкажіть за шкалою від 1 до 5 загальну оцінку, як ви взагалі оцінюєте допомогу, яку вам дали навчальні завдання.

Не цінна Дуже цінна

1            2            3            4            5

# ЗМІЦНЕННЯ ШЛЮБУ

*Це засвідчує, що*

---

*закінчив/закінчила*

*курс “Зміцнення шлюбу”,*

*розроблений*

*Службою сім'ї СОД*

---

ДИРЕКТОР АГЕНЦІЇ

---

УЧИТЕЛЬ

---

ДАТА



СЛУЖБА *з питань сім'ї*  
С О П

UKRAINIAN



4 02368 89192 2

36889 192