Onege

ПУТЕВОДИТЕЛЬ *счастливого брака*

Семья без ошибок!

УДК 159.9
ББК 88.4
Б 18

Рекомендовано
Общественным фондом «Центр комплексной поддержки семьи «Семейная академия».

Проект реализован в рамках государственного гранта
НАО «Центр поддержки гражданских инициатив»
Министерства информации и общественного развития РК.

Рецензент: и.о. профессора КазНУ им. аль-Фараби,
канд. психол. наук, доцент М.П. Кабакова

Б18 Байболова М.Д. Путеводитель счастливого брака: семья без ошибок! / Худож. Адильбекова К. – Алматы, 2019. – 32 с.

ISBN 978-9965-23-520-7

Существуют ли универсальные рекомендации о том, как сделать брак счастливым? В данном пособии автор, исходя из принципов осознанности, предлагает полезные советы и идеи, как создать прочны и счастливый союз. Ведь каждая пара способна пронести свое счастье через годы, если действительно этого желает. Книга поможет вам сделать ценные открытия, прежде всего в самих себе, а простые, на первый взгляд, идеи создания и поддержания счастливого семейного союза вы сможете претворить в своей жизни.

Пособие предназначено для тех, кто хочет создать счастливую семью, прежде всего для юношей и девушек, вступающих в возраст создания семьи, а также всем, кому небезразличны идеи и смысл счастливого семейного союза.

Публикуется при поддержке государственного гранта НАО «Центр поддержки гражданских инициатив» Министерства информации и общественного развития РК.

ОФ «Центр комплексной поддержки семьи «Семейная академия» несет ответственность за содержание публикации, которое не обязательно отражает позицию НАО «Центр поддержки гражданских инициатив». Точка зрения авторов, отраженная в настоящем сборнике, может не совпадать с точкой зрения НАО «Центр поддержки гражданских инициатив».

ISBN 978-9965-23-520-7

УДК 159.9
ББК 88.4

© ОФ «Семейная академия», 2019
© Байболова М.Д., 2019
© Адильбекова К., иллюстрации, 2019

Редактор Спиридонова Н.В.
Художник Адильбекова К.
Дизайн и верстка Шипиловой Т.А.

Подписано в печать 06.09.19. Формат 60x81 1/16. Бумага мелованная.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 2. Тираж _____ экз. Заказ № _____.
Отпечатано в типографии ТОО «Print House Gerona». г. Алматы, ул. Сатпаева, 30а/3, оф. 124.
Тел.: 7(727)399 94 59, 399 94 60, 399 94 61, 399 94 62

ПУТЕВОДИТЕЛЬ СЧАСТЛИВОГО БРАКА:
семья без ошибок!

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ 2
4 СЧАСТЛИВЫЙ БРАК – ЭТО РАБОТА
ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРУДНОСТЕЙ 8
20 ЛИЧНОЕ ВРЕМЯ И ПРОСТРАНСТВО
ЛЮБОВЬ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ 24
28 ВКЛАДЫВАТЬ В ЧУВСТВА

ПРЕДИСЛОВИЕ

Onege

Как сделать свой брак счастливым?

Есть ли какие-то универсальные рецепты для этого? Мы уверены, что из разнообразия принципов и подходов к семейной гармонии главным является осознанное желание делать партнера счастливым.

В день свадьбы, глядя на сияющее лицо своего избранника или избранницы и выпуская в небо пару белых голубей, вы мечтаете прожить вместе долго и счастливо, даже не предполагая, какие повороты и сюрпризы ждут вас на этом пути. Возможно, не все будет так гладко, как вы мечтали. Но важно то, что каждая пара может пронести свое счастье через годы, если действительно этого хочет и вкладывает немного времени в свою любовь каждый день.

На страницах этого пособия мы постарались представить вам некоторые простые идеи, как можно этого достичь. Надеемся, что, читая эту книгу, вы сможете сделать какие-то ценные открытия, которые сделают вашу семейную жизнь ярче и счастливее!

СЧАСТЛИВЫЙ БРАК – *это работа*

Onege

Если вы хотите создать
по-настоящему счастливую
семью, прежде всего
запомните, что супружество –
это работа.
Не обманывайтесь, думая,
что это состояние.
Это процесс длиною в жизнь,
который нужно проходить
вместе каждый день.
И если его не налаживать,
не заботиться о нем,
а пустить все на самотек,
неизбежно возникнут трудности.
Ведь даже обычная одежда
требует от вас действий –
постирать, погладить, зашить,
отдать вовремя в химчистку.
А человеческие
взаимоотношения тем более
нуждаются во внимании
и заботе.

В классической модели брака мужчина – добытчик, который заботиться о том, как обеспечить свою семью и защитить ее от внешнего мира, а женщина направляет свою энергию вовнутрь, наполняя отношения глубиной, а дом – теплыми эмоциями, вкусными ароматами, веселым смехом.

Может быть в вашей паре роли будут распределены по-другому, это тоже хорошо, если оба согласны с этим, и равноправно стремятся создавать вместе атмосферу любви и радости в доме.

Да, в современном мире традиционное распределение ролей в семье на «мужские и женские» претерпевает изменения, но, тем не менее, в партнерстве у каждого должна быть своя роль, а вот какая – молодоженам лучше определиться и договориться заранее. Есть хорошее практическое упражнение, которое предложил в своей книге Гэри Чепмен «Одной любви недостаточно. 12 вопросов, на которые нужно ответить, прежде чем решиться на брак».

Если вы серьезно настроены связать жизнь с этим человеком, составьте список всех домашних дел, которые придется делать в семейной жизни. Не забудьте включить туда покупки, приготовление пищи, уход за детьми, стирку, уборку и чистку ковров. Попросите своего партнера составить такой же список. А потом сравните списки и объедините их. Сделайте две копии общего списка, возьмите свою копию и проставьте свои инициалы рядом с теми заданиями, которые будут вашей ответственностью после свадьбы. Если какие-то дела кажутся вам общими, поставьте все инициалы, но подчеркните того, кто будет отвечать за них в большей степени. Справившись с этой задачей, выделите вечер на то, чтобы проанализировать ответы и понять, удалось ли вам достичь согласия в распределении обязанностей. Любые разногласия нужно обсудить и найти решения. Приведите обоснования принятых вами решений. Будьте открыты и честны. Выслушав друг друга, придите к согласию относительно распределения обязанностей. Если вы не можете договориться до свадьбы, то почему думаете, что это удастся вам потом?

Óonege

Построение
гармоничных семейных
отношений зависит в равной
степени от обоих супругов.
И если вы ничего не делаете
для укрепления отношений,
ожидая, что партнер создаст
прекрасные отношения
самостоятельно, вы очень
сильно заблуждаетесь.
Солнце светит днем,
а луна – ночью, потому что
у каждого из них своя задача.
В браке – то же самое.
У каждого своя роль.
И поэтому, если ваш союз
действительно важен для вас, –
возьмите ответственность
каждый за свою часть.

ПРЕОДОЛЕНИЕ *трудностей*

Иногда при виде счастливых супружеских пар может показаться, что у этих людей не бывает проблем. В их стране каждый день светит солнце, жизненный путь выстлан мягким ковром, а все неурядицы выпали на долю менее везучих пар.

Но не стоит обманываться: несмотря на всю кажущуюся радужность чужой жизни, отношений без периодических испытаний не бывает. Просто счастливые пары обладают тем важным качеством, которое действительно делает их жизнь лучше, чем у тех, кто к этому еще не пришел. Они умеют оставаться вместе несмотря ни на что. Легко любить на шелковых простынях в лучах заката с видом на море, но сможете ли вы пойти дальше, если вдруг сказка прервалась на самом интересном месте?

Принимайте неизбежное

По статистике, более 50% «юных» браков (продолжительностью от 1 до 5 лет) распадаются из-за того, что супруги оказываются не готовы к реальным трудностям, которые встречаются на жизненном пути, потому что ожидали более легкой, интересной, романтической, материально устойчивой жизни. Каждый из двоих привносит в семью собственные ожидания и требования, а когда они не совпадают с реальностью, многие выбирают самый простой вариант – выйти из отношений. Желание бросить все и сбежать – это показатель личностной незрелости, однако ее можно преодолеть, если пара готова осознать свои внутренние мотивы и начать расти вместе. Главное в этот момент стоять плечом к плечу вместе против проблемы, а не друг против друга.

Самый лучший способ преодолевать любые кризисы – это изначально, только вступая в брак, иметь твердое намерение пройти с этим человеком по жизни до конца, не смотря ни на какие сложности, которые могут возникнуть на вашем пути. Не зря ведь в брачной клятве говорится «в болезни и здравии, богатстве и бедности». Да, жизнь полна приливов и отливов, но крепкие отношения строятся именно на непоколебимом решении быть вместе. Не просто на идее – сыграть свадьбу и попробовать, получится или нет семейная жизнь, а на четкой уверенности, что ваш союз – это на всю жизнь.

Если вы будете относиться к семье, как к отношениям на всю жизнь, то сможете преодолеть любые кризисы. Подумайте, если вдруг дети начнут причинять вам неудобства, вы же не сбежите от них, не порвете отношения, не поменяете их на других беспроблемных детей? Нет, вместо этого вы будете искать компромиссы, точки соприкосновения и варианты решения ситуации. Точно так же нужно относиться и к отношениям в браке: с позиции, что в жизни бывает всякое, но несмотря на любой шторм, он (она) – моя команда до конца.

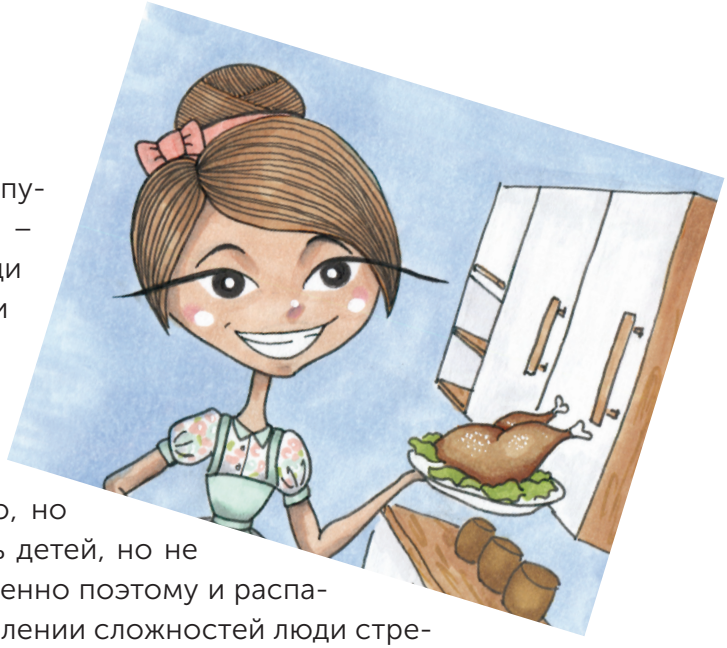
Однажды журналист спросил пожилую пару:
– Как вам удалось сохранить свою семью и прожить вместе 60 лет?
А они ответили:
– Просто мы родились в то время, когда если что-то ломалось, это чинили, а не выбрасывали.

Жизнь устроена так, что в этом мире нет ничего идеального, у каждого человека есть свои препятствия, которые ему предстоит пройти, своя дорога, своя судьба. Точно так же в каждой семье есть свой определенный, отведенный ей набор испытаний, которые или сплотят пару, или, наоборот, ускорят ее распад.

Как же оставаться счастливыми в браке, несмотря на трудные и неприятные обстоятельства?

- Понять, что определенные сложности неизбежны, относиться к ним, как к погодным явлениям.
- Согласиться, что брак – это всегда какие-то уступки и компромиссы (если хочешь жить только так,как ты хочешь, – живи один).
- Сохранять уважение и терпение друг к другу даже в разгар семейной бури.

Компромиссы, компромиссы



Второй момент, который нельзя упускать из виду, проходя испытания, – у каждой медали две стороны. Люди часто хотят принимать от жизни только ту часть, которая им нравится, и стремятся избежать того, что неприятно или неинтересно. Наслаждаться десертами, но не прибавлять в весе. Создать семью, но не заботиться друг о друге. Иметь детей, но не тратить на них много времени. Именно поэтому и распадаются многие браки – при наступлении сложностей люди стремятся не проработать их, а избежать, так ничего и не сделав для их преодоления.

Некоторые жены часто жалуются на то, что их мужья все время пропадают на работе, совсем не уделяют времени ни им, ни детям. Но если при этом муж хорошо зарабатывает, то это цена их финансовой свободы. Если же он поменяет работу на более спокойную, будут ли они тогда довольны? Возможно, что нет, ведь придется принять вторую сторону «мужа-который-работает-меньше» – снижение привычного уровня комфорта в жизни. Или же есть мужья, которым не нравится, что жена сидит дома с детьми и не стремится выходить из декрета. Им важно понять, что если супруга все же пойдет работать, понадобится няня (чужой человек в доме) или садик (нужно будет успевать отвозить и забирать детей, не считаясь со своим рабочим графиком), кроме того у жены будет гораздо меньше времени на поддержание чистоты в доме и приготовление еды. Одним словом, у каждой вещи есть своя цена, у брака – это терпение, принятие, отказ от эгоизма и совместное решение проблем. Поэтому очень важно принимать обе стороны медали.

Создавая семью важно осознавать, что отныне не существует только моего пути или только твоего. Когда вместе собирается больше одного человека – это уже команда, в которой для эффективного взаимодействия должны быть свои задачи. Проблемы же начинаются там, где люди, вступая в брак, не понимают или не принимают в расчет интересы другого человека. Супруг или супруга – это человек, на которого можно положиться, это партнер, друг, которому ты доверяешь во всем. Супружество – это партнерство, а не конкуренция. Если об этом помнить, то вы наверняка сможете договориться, даже по самым сложным вопросам.

Сохраняйте достоинство друг друга

Третий пункт программы преодоления сложностей – это сохранение достоинства и уважения в любых ситуациях, или высокий уровень внутренней культуры. Это именно то качество, которое не позволяет вам бросаться оскорблениями, кричать и упрекать друг друга в сложные моменты жизни. Потому что проблемы приходят и уходят, а шрамы от такого поведения остаются навсегда.

Если вы только начинаете совместную жизнь – возьмите себе за правило проявлять взаимное уважение в любых ситуациях. Если же вы давно вместе и уже наломали дров в этом вопросе – примите решение больше так не поступать. Уважайте того, кто живет с вами. Иначе, зачем вообще просыпаться рядом каждый день?

Разве тот, кто идет с вами по жизненному пути, не заслуживает большего принятия, чем случайные встречные или знакомые, которых вы видите пару раз в месяц? Почему большинство людей так красиво, деликатно и воспитанно ведут себя с посторонними людьми – вежливо улыбаются, пропускают вперед, разговаривают на «вы», производят впечатление культурного доброжелательного человека? А близкие люди, которые живут под одной крышей годами, зачастую не удостаиваются от них элементарного «спасибо» за налитую чашку чая. Показатель истинной культуры именно в том, как ты ведешь себя в семье, когда снимаешь свою социальную маску.

Никогда не повышайте голос друг на друга, не говорите грубых слов, не давайте оскорбительных прозвищ, не допускайте унизительных шуток ни наедине, ни тем более на публике. Конечно, у вас могут быть споры и разногласия, но не переступайте при этом черту достойного поведения по отношению к партнеру.

Onege

«Как-то мы выехали на природу в большой компании. Отдыхая в своем номере, мы услышали, как за стенкой пара начала ругаться. Я подумала: «Как же можно потом жить с человеком, которого назвал козлом или ведьмой? Это неприемлемо, непозволительно. Если живешь с человеком – надо его уважать априори, не говорить плохого, как бы ни сердилась на него в эту минуту. Это золотое правило семейного счастья».

Как с достоинством выходить из «горячей» ситуации, когда эмоции так и рвутся наружу?

Нужно просто задать себе вопрос: «Хотелось бы мне на месте мужа (жены) услышать то, что я сейчас говорю?»

Это хорошо отрезвляет.

Если все же произошел конфликт, нужно разбираться только вдвоем, не привлекать друзей или родственников. Поссорились – решайте вместе путем конструктивного диалога. Важно обязательно проговорить причину проблемы, вместо того чтобы молча обижаться, а потом «мстить». Хранить обиду в себе – это неконструктивно, неполезно, как для вас лично, так и для ваших отношений с супругом (супругой). Также не нужно молчать из страха (лишь бы не поссориться), потому что обида рано или поздно все равно выйдет наружу, но уже с еще большим взрывом. Вместо этого четко и ясно донесите свою позицию, не теряя при этом своего достоинства и не обвиняя партнера, а рассказывая о своих чувствах (мне было обидно услышать, я почувствовала себя неважной и т.д.). Запомните: отношения становятся счастливыми не потому, что люди так здорово ладят друг с другом, а потому, что они настойчиво преодолевают те моменты, где они не ладят. Для практики возьмите на вооружение несколько принципов:

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ЖАЛОВАТЬСЯ, НАЙДИТЕ СВОЕ АВТОРСТВО.

В счастливом браке важно пройти слом жизненного принципа – «или по-моему, или никак» и отказаться от «детсадовской» позиции – «Почему я? Пусть сначала он (она)!». Найдите ответ на вопрос: «Как я допустил (допустила) эту ситуацию?» Мы авторы своей жизни. Например, если муж задерживается допоздна и мало проводит времени с детьми, может, это жена требует от него слишком больших достижений? Или она постоянно отчитывает его по поводу и без, а он всячески избегает общения с ней и поэтому приходит очень поздно? А если жена часто пребывает в плохом настроении, возможно, причина в том, что муж перестал уделять ей внимание, а последний комплимент говорил в день свадьбы? Нашли проблему? Задавайте себе вопросы, находите причины. Человек, который имеет мужество признать свое авторство в неприятной ситуации, может повернуть ее в самую благоприятную сторону, в отличие от жертвы, которая не получает ничего, кроме сомнительного удовольствия пожалеть себя.

НЕКОТОРЫЕ ВЕЩИ ЛУЧШЕ НЕ ЗАМЕЧАТЬ.

Есть замечательная пословица: до свадьбы смотри в оба глаза, после – прикрой один. Недостатки есть у каждого, но если рассматривать их под лупой каждый день – конфликты неизбежны. Вы уже вместе и выбрали друг друга в спутники жизни, в чем смысл каждый день тратить время на ссоры из-за мелочей? Ранжируйте проблемы. Есть важные, которые обязательно надо обсуждать, а есть те, которые можно даже и не трогать, не делать из мухи слона. Чем меньше разборок из-за разбросанных носков и незакрытой зубной пасты, тем лучше.

Семейное счастье складывается из ежедневной погоды в доме.

ДАЙТЕ СВОЕЙ ВТОРОЙ ПОЛОВИНЕ ПРАВО БЫТЬ САМОЙ СОБОЙ.

Да, это значит, что иногда ваш партнер будет делать не то, что хотите вы, и даже совершать ошибки. Если промах уже допущен, нужно просто выдохнуть и сказать себе: «Это уже случилось, что будем делать дальше?». Никаких упреков супругу (супруге), и так осознающему свою вину, только понимание и стремление найти выход из ситуации. Человек, который внутренне уже втягивает голову в плечи, ожидая удар, настолько вдохновляется правильным отношением партнера к своей ошибке, что тут же готов сделать для него все. Поэтому не прячьте за спиной меч, чтобы рубить головы при случае. Напротив, будьте готовы в любой момент понять и принять своего супруга (супругу) таким, какой он есть.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ СИЛУ ПОХВАЛЫ И БЛАГОДАРНОСТИ.

Если вам нужна помощь, а партнер не спешит на выручку, вспомните, вознаградили ли вы его добрым словом в прошлый раз? Никому не хочется делать то, что все равно никто не оценит. Поэтому искренне благодарите за уделенное время. Восхищайтесь силой, когда муж передвинул мебель, или восхищайтесь красотой, когда жена одела новое платье (а лучше вообще без повода). Признавайте, что он замечательный отец, когда ему удалось договориться с ребенком или вдохновить его своим примером. Говорите, что она прекрасная мать, когда она провела целый день дома с детьми. Молчаливой поддержки недостаточно, не скупитесь на похвалу. Психологи говорят, и мужчинам, и женщинам необходимо признание их заслуг партнером. Поэтому не забывайте хвалить и благодарить друг друга – это очень важно!

НЕ СТАНОВИТЕСЬ СОПЕРНИКАМИ ДРУГ ДРУГУ.

Специалисты по отношениям предупреждают: бесконечные споры супругов приводят к отдалению. Это тупиковая модель поведения. Представьте, что вы спорите, и партнер победил. Как вы себя почувствуете, если человек, который должен быть самым близким, вместо того чтобы быть вашей поддержкой, вдруг стал по другую сторону баррикады? А какие ощущения, если вы выиграли? Приятно ли вам быть рядом со слабым и поверженным партнером? В обоих случаях, неважно, победили вы в споре или проиграли, ничего хорошего никому из вас это не даст. Воздействуйте мягко, донося свою точку зрения с любовью, без открытой конфронтации. Это приносит больше результатов и пользы вашим отношениям.

ЛИЧНОЕ ВРЕМЯ *и пространство*

Onege

Один из важных факторов семейной гармонии – это личное пространство.

Всегда и везде быть вместе не нужно. Время от времени надо бывать в разных местах, встречаться с друзьями по отдельности, уезжать по делам. Даже несколько дней рабочей командировки – это способ немного встряхнуться, отдохнуть друг от друга и соскучиться, совсем как в самом начале брака! Немножко личного пространства, воздуха – это абсолютная необходимость для гармоничных отношений. Всем известный закон Парето 80/20 идеально работает и в вопросе гармонизации отношений. 80% свободного времени вместе, 20% – раздельно, с собственными друзьями (интересами, книгами, фильмами, хобби).

Получайте искреннее удовольствие от общения с партнером, но при этом не паникуйте, если у него другие планы. Умейте занять себя самостоятельно. Не нужно держать близкого человека «на коротком поводке». Позвольте человеку быть свободным. Доверие, спокойствие и гармония сделают вашу жизнь намного приятнее для вас обоих.

Желание контролировать все и всех, а в первую очередь мужа или жену, и становится корнем большинства семейных конфликтов.

В гармоничном браке важно давать друг другу свободу.

Если же вы против отсутствия своего супруга или супруги только потому, что вам скучно и вы не знаете, чем занять свое время, попробуйте завести:

- список всех вещей, которые вы давно хотели сделать;
- список занятий и мастер-классов, которые хотели посетить;
- список книг и фильмов, на которые всегда не хватало времени, потому что ваш любимый человек находится рядом и требует к себе внимания;
- список людей, с которыми давно планировали встретиться и пообщаться, а может, и познакомится.

И когда в следующий раз ваш супруг (супруга) соберется по своим делам – воспользуйтесь ситуацией, достаньте этот список и проведите время с пользой и удовольствием для себя.

ЛЮБОВЬ *на долгие годы*

Итак, вы поженились, притерлись и продержались вместе самые трудные первые годы.

Чего же ожидать дальше?

По словам психологов, самая большая ловушка семейной жизни в длительной перспективе – это обыденность. Когда вы только начинали встречаться или еще просто мечтали об этом, тайком поглядывая на любимого человека издалека, стоило ему или ей повернуть голову в вашу сторону – и сердце начинало биться, хотелось парить в облаках, а от случайного прикосновения пронзало током. Прошли годы, и вот вы уже с грустью вспоминаете об этом невероятном чувстве влюбленности, провожая в школу повзрослевших детей.

Куда делся праздник, исчезла романтика?

Как заметила одна женщина, в первые месяцы брака, раскладывая ужин по тарелкам, не задумываясь, выбираешь мужу лучшие куски, а спустя несколько лет совместной жизни вдруг обнаруживаешь, что уже не восторгаешься его идеям, позволяешь себе разговаривать, не поднимая глаз от журнала, а на его: «Я тебя люблю» можешь ответить просто: «Угу». Это и есть та самая обыденность, о которую «спотыкается» большинство браков с течением лет. И сохранять интерес к одному и тому же человеку, которого знаешь на протяжении многих лет, – это серьезная задача. Годы идут, и большинство людей неосознанно начинают отдаляться друг от друга, принимать супругов как должное, проявлять пренебрежение и равнодушие. И если молодые браки трещат по швам от избытка искр, когда супруги яростно отстаивают свои права и взгляды, то зрелые браки распадаются именно от недостатка эмоций, когда оба начинают воспринимать друг друга как данность.

Что можно сделать, чтобы не задохнуться от этой рутины?

Прежде всего, сколько бы лет ни было вашему браку, не переставайте ценить то, что вы вместе, помня о том, что кто-то страстно мечтает о таком счастье – иметь семью, а у вас она уже есть. И следуйте нескольким простым рецептам.

1 Проводите время наедине регулярно. Как минимум раз в неделю закройтесь от детей и пообщайтесь только вдвоем, поваляйтесь в кровати, посмотрите интересный фильм или юмористическую передачу, сходите на выставку, концерт, в кино или просто выпейте чашечку кофе в летнем кафе, вспоминая, как все начиналось. Посмотрите на мужа (жену) со стороны, как на человека, с которым только что познакомились. Пробудите в себе романтические чувства – и они передадутся супругу.

2 Помните, что физическая привлекательность важна. Это не значит, что женщинам нужно фанатично делать подтяжки, уколы и прочие процедуры, имитирующие «вечную молодость», а мужчинам становиться «iron man» и проводить все свободное время в тренажерном зале. Достаточно сохранять здоровый вес и тело, регулярно ухаживать за своим внешним видом, чтобы выглядеть привлекательно для своей второй половины. (Это относится и к домашней одежде тоже. Никаких растянутых трико!).

3 Сохраняйте баланс времени. Когда в доме есть дети, а особенно, если их больше одного, женщина всегда рискует уйти с головой в детские заботы, оставив мужчину самостоятельно «дрейфовать на льдине». Но это тупиковый путь. У мудрой женщины для каждого должно найтись слово, время, чувства, при этом муж должен быть в приоритете. Эта модель поможет вам сохранить гармонию в доме, а детям – увидеть правильную картину мира. То же самое можно сказать и про мужчин, которые большую часть жизни проводят на работе. Очень важно уделять время жене и детям, как минимум, общаться каждый вечер, устраивать совместный досуг в выходные дни.

4 Обнимайтесь чаще. Наверное, нет ни одной проблемы, которую нельзя решить теплым объятием и улыбкой. Это действительно очень важно. Если у вас нет тактильного контакта, если вы не держитесь за руки, не обнимаетесь при встрече, не целуетесь перед уходом – постепенно из отношений уходит близость. Не забывайте быть щедрым источником и передавать свою энергию друг другу, наполняя любовью и силой каждый день.

ВКЛАДЫВАТЬ *в чувства*

Продолжительность брака и количество радости в нем во многом зависит от атмосферы, которую создает (или не создает) каждый из супругов. Быт, рутина, конфликты и все остальные сложности семейной жизни отступают, если осознанно вкладывать в чувства, не душить своего любимого человека контролем, оставаться «королевой его сердца» или «мужчиной ее мечты» и сохранять интерес друг к другу.

Любовь на всю жизнь существует, с годами перетекая на новые уровни, и вам вполне по силам наслаждаться каждым этапом!

Цените сильные стороны партнера и подчеркивайте их.
У вашего мужа или жены наверняка есть масса качеств, которые делают его (ее) неповторимым и лучшим именно для вас. Что-то, что привлекло вас когда-то, вызвало ваше восхищение. Вспомните все достоинства своей половины, цените их, подчеркивайте при удобном случае. Это поможет вам сохранять влюбленность и укрепит ваши отношения.

Общайтесь и разговаривайте каждый день.
Очень важно сохранять способность поддерживать разговор и быть интересными друг для друга, даже когда вы знакомы много лет. Встречаясь вечером за ужином, не засыпайте партнера ворохом событий, интересных только вам. Будьте интересным собеседником и другом.

Замечайте лучшее.
Счастливы те пары, которые считают, что их избранник – лучший человек на свете. Видеть в человеке, с которым живешь вместе много лет, самое хорошее – это один из важнейших ключей семейного счастья. Психологи утверждают, что супруги, склонные идеализировать друг друга, помогают и себе, и партнеру. Возникает так называемый «эффект Микеланджело» (великий скульптор видел прекрасные фигуры в бесформенных глыбах мрамора), когда двое стараются видеть друг в друге только самое хорошее и тем самым помогают приблизиться к идеалу.

Помните, что любовь – главный компонент счастливого брака.
Самое сложное в браке – продолжать с годами держать фокус друг на друге. Появляются дети, растут потребности, происходят разные события. Мы меняемся, у нас возникают другие интересы, увлечения, в жизнь входят новые люди. Но, несмотря на это, каждое утро важно начинать с мысли, что именно этот человек – самый главный в вашей жизни. В этом и есть искусство счастливых отношений.

Будьте одной командой

Не стесняйтесь просить помощи и поддерживайте друг друга.

Оставайтесь человеком, рядом с которым хочется быть всегда.

И главное, помните: жизнь – удивительное приключение, которое становится намного прекраснее, когда рядом есть тот, с кем можно его разделить.

И если вам настолько повезло, что у вас есть такой человек, не переставайте ценить это.

ҚР Ақпарат және қоғамдық даму министрлігі – Қазақстан Республикасының діни бірлестіктермен өзара ынтымақтастық саласында, азаматтардың діни сенім бостандығын қамтамасыз етуде, мемлекет пен азаматтық сектордың өзара әрекеттестігінде, сондай-ақ жастар саясаты саласында өкілеттікті жүзеге асыратын орталық атқарушы орган.

Министерство информации и общественного развития РК – центральный исполнительный орган Республики Казахстан, осуществляющий полномочия в сфере взаимодействия с религиозными объединениями, обеспечение прав граждан на свободу вероисповедания, взаимодействия государства и гражданского сектора, а также в сфере молодежной политики.

«Азаматтық бастамаларды қолдау орталығы» КЕАҚ Қазақстандағы мемлекет пен ҮЕҰ арасындағы өзара әрекеттестік механизмін жетілдіріп, грант беру қызметінің ашықтық деңгейін қамтамасыз ету үшін құрылған. Оның қызметінің негізгі түрі – ҮЕҰ-ға мемлекеттік және мемлекеттік емес гранттарды ұсыну және олардың жүзеге асуын бақылау.

НАО «Центр поддержки гражданских инициатив» создан с целью совершенствования механизма взаимодействия государства и НПО в Казахстане, обеспечения большей степени прозрачности грантодающей деятельности. Основными видами его деятельности являются – предоставление государственных и негосударственных грантов НПО и осуществление контроля над их реализацией.

«Отбасы академиясы» ҚҚ Қазақстанда 10 жылдан астам уақыт бойы жұмыс істеп келеді. Балалардың құқығын қорғау және Қазақстанда балалық шақ инфрақұрылымын дамытып, отбасына және балаларға бағытталған әлеуметтік қызметтердің сапасын арттыру арқылы отбасы институтына қолдау білдіру оның міндетіне кіреді. Қор 2013 жылдан бері Қазақстан Республикасындағы әлеуметтік жетімдікті қысқарту міндетін шешу мақсатында «Бала отбасымен бірге өмір сүруі керек» жобасын іске асырумен; 2016 жылдан – жетімдіктің алдын алудың басты механизмі ретінде отбасы мен балаларға көмек көрсетудің тиімді технологияларын дамытумен айналысып келеді.

ОФ «Семейная академия» работает в Казахстане более 10 лет, его миссией являются: защита прав детей и поддержка института семьи через развитие в Казахстане инфраструктуры детства, повышение качества социальных услуг, ориентированных на семью и детей. С 2013 г. Фонд занимается реализацией проекта «Ребенок должен жить в семье» в целях решения задачи сокращения социального сиротства в Республике Казахстан; с 2016 года – развитием эффективных технологий помощи семье и детям, как основного механизма профилактики сиротства.

Önege

Ónege

Бақытты неке жөнсілтері

Қателіксіз отбасы!

УДК 159.9
ББК 88.4
Б 18

«Отбасы академиясы» отбасына кешенді қолдаукөрсету орталығы
қоғамдық қорымен ұсынылған.

Жоба ҚР Ақпарат және қоғамдық даму министрлігі «Азаматтық бастамаларды
қолдау орталығы» КЕАҚ мемлекеттік гранты аясында жүзеге асты.

Рецензия жазған: Әл-Фараби атындағы ҚазҰУ профессоры,
психология ғылымдарының докторы, доценті М.П. Кабакова.

Б18 Байболова М. Бақытты некенің жөнсілтері: қателіксіз отбасы! / Суретшісі Адильбекова К. – Алматы, 2019. – 32 бет.

ISBN 978-9965-23-520-7

Некені бақытты қылу жолдары туралы әмбебап ұсыныстар бар ма? Осы оқулықта автор саналылық қағидатына сүйене отырып, берік әрі бақытты отбасын қалай құруға болатыны жөнінде пайдалы кеңестер мен идеялар ұсынады. Себебі әрбір жұп шынымен қаласа, өз бақытын жылдар бойы сақтай алады. Кітап сізге бойыңыздағы құнды жаңа қырларыңызды табуға көмектеседі, ал бір қарағанда қарапайым болып көрінген бақытты отбасын құру және сақтау идеяларын өміріңізде іске асыра аласыз.

Оқу құралы бақытты отбасын құруды жоспарлаған, отбасын құратын жасқа келген бозбалалар мен бойжеткендерге, сондай-ақ бақытты отбасы идеясы мен мәніне немқұрайлы қарамайтын барлық адамдарға арналған.

ҚР Ақпарат және қоғамдық даму министрлігі «Азаматтық бастамаларды қолдау орталығы» КЕАҚ мемлекеттік грантының қолдауымен басылып отыр.

«Отбасы академиясы» отбасына кешенді қолдау көрсету орталығы» ҚҚ басылымның мазмұнына жауап бермейтін ол «Азаматтық бастамаларды қолдау орталығы» КЕАҚ-ның ұстанымын білдіреді деген сөз емес. Осы жинақта берілген авторлардың көзқарасы «Азаматтық бастамаларды қолдау орталығы» КЕАҚ-ның көзқарасымен сәйкес келмеуі мүмкін.

ISBN 978-9965-23-520-7

УДК 159.9
ББК 88.4

© «Отбасы академиясы» ҚҚ, 2019
© Байболова М., 2019
© Адильбекова К., суреттер, 2019

Редакторы Спиридонова Н.В.
Суретшісі Адильбекова К.
Дизайн жасаған және беттеген Шипилова Т.А.

Баспаға жіберілген күні 06.09.19. Форматы 60x81 1/16.
Жылтыр қағаз. Офсеттік баспа. Шартты баспа табақ 2. Тираж _____ дана. Тапсырыс № ____.
«Print House Gerona» ЖШС баспаханасында басылды. Алматы қ., Сәтбаев көш., 30а/3, 124-кеңсе.
Тел.: 7(727)399 94 59, 399 94 60, 399 94 61, 399 94 62

БАҚЫТТЫ НЕКЕНІҢ ЖӨНСІЛТЕРІ:
қателіксіз отбасы!

Мазмұны

КІРІСПЕ 2

4 БАҚЫТТЫ НЕКЕ ҚҰРУ ҮШІН ЕҢБЕКТЕНУ КЕРЕК

ҚИЫНДЫҚТАРДЫ ЖЕҢУ 8

20 ЖЕКЕ БАСҚА КӨҢІЛ БӨЛЕТІН УАҚЫТ ПЕН ЖЕКЕ КЕҢІСТІК

ҰЗАҚ ЖЫЛДАРҒА СОЗЫЛҒАН МАХАББАТ 24

28 СЕЗІМГЕ ҮЛЕС ҚОСУ

КІРІСПЕ

Ónege

Некеде қалай бақытты болуға болады?

Оның әмбебап тәсілі бар ма? Түрлі принциптер мен отбасылық үйлесімділікке жетелейтін әдіс-тәсілдердің ішінде ең бастысы – некедегі серіктесіңді бақытты етсем деген саналы ниет.

Үйлену тойы күнінде өмірлік жұп құру мақсатында таңдаған жарыңыздың бал-бұл жанған жүзіне қарағанда, аспанға ақ көгершіндерді ұшырғанда ұзақ әрі бақытты өмір сүруді армандайсыз, алдыңызда күтіп тұрған тосынсыйлар мен кедергілер жайлы ештеңе білмейсіз. Отбасылық өмір сіз армандағандай ың-шыңсыз бола қоймас. Ең маңыздысы, жұптардың әрқайсы бақытты болуды шынымен қаласа және соған күн сайын үлес қосса, жыл өткен сайын бақыты еселене береді.

Осы оқу құралы арқылы қарапайым идеяларды ұсынамыз, оларды жүзеге асыру жолдарын айтамыз. Кітапты оқи отырып, отбасылық өміріңізді жарқын әрі бақытты ететін бағалы мәліметтер аларсыз деп үміттенеміз!

БАҚЫТТЫ НЕКЕ ҚҰРУ *үшін еңбектену керек*

Нағыз бақытты отбасын
құруды мақсат етсеңіз,
ең алдымен, ерлі-зайыпты
өмірдің үлкен еңбек екенін
есте ұстаңыз.
Ол өздігінен қалыптасатын
жағдай емес. Бұл процесс
өмір бойы созылады, күн
сайын оған өз үлесіңізді
қосуыңыз керек. Ал некедегі
өмірді реттеуге араласқыңыз
келмей, бәрін өз бетімен
жіберсеңіз, міндетті түрде
қиындықтар туады.
Тіпті киімнің өзіне күтім
керек: оны жуып, үтіктеп,
жыртығын тігіп, арасында
химиялық тазалауға апарасыз.
Сондықтан адамдар арасындағы
қарым-қатынасқа көңіл бөліп,
қамқорлық жасау керектігі
күмән тудырмаса керек.

Некенің классикалық үлгісі бойынша ер адам – асыраушы, отбасын қамтамасыз етіп, сыртқы әлемнен қорғайды, ал әйел – ошақ иесі, энергиясын үйіне жылу сыйлауға арнайды, қарым-қатынасты тереңдетіп, үйдің ішін көңілді күлкі мен дәмді астың хош исіне толтырады. Мүмкін сіздер рөлді басқаша бөліп аларсыздар, екі тарап та оған келіссе болғаны, оның еш ерсілігі жоқ. Тек екеуіңіз бірдей үйде махаббат пен қуаныш атмосферасын орнатуыңыз керек.

Қазіргі кезде отбасындағы рөлдерді «еркек пен әйел» деп бөлуде өзгеріс бар, дегенмен, ерлі-зайыптының әрқайсының өз рөлі болуы керек, оның қандай болатынын жас жұбайлар алдын ала келісіп, анықтап алуы керек. Гэри Чепменнің «Тек махаббат жеткіліксіз. Неке құрмай тұрып жауап беруге тиіс 12 сұрақ» атты кітабында тәжірибе жасауға арналған жақсы тапсырмалар бар.

Осы адаммен өмірбойы бірге тұруға дайынмын деп некеге бел бусаңыз, отбасылық өмірде атқаруға тиісті үй шаруасының тізімін жасаңыз. Азық-түлік сатып алу, ас дайындау, балаларға қарау, кір жуу, үй жинау және кілемді жуу деген сияқты жұмыстарды қамтыңыз. Серігіңіз де сондай тізім жасасын. Содан соң тізімдерді салыстырып, біріктіріңіз. Ортақ тізімнің екі көшірмесін жасап, өз көшірмеңізді алыңыз да, үйленген соң міндетіңізге кіретін жұмыстардың қасына аты-жөніңіздің бас әріптерін жазыңыз. Егер қандай да бір істі ортақ атқару керек деп санасаңыз, екеуіңіздің де аттарыңыз тұрсын, бірақ жауапты адамның астын сызып қойыңыз. Осылай істеп болған соң бір кеште кездесіп, жауаптарды талдап шығыңыздар, міндеттерді орындауда келісімге келдік пе дегенді шешіп алыңыздар. Кез келген келіспеушілікті талқылап, шешімін табу керек. Өз шешіміңізді негіздеңіз, шынайы әрі ашық жауап беріңіз. Бір-біріңізді тыңдап болған соң міндеттерді бөлу бойынша келісім жасаңыздар (Үйленуге дейін келісімге келе алмай жатып, кейін тіл табысамыз деп ойлау бекершілік).

Отбасылық өмірдің жарты жылы өткен соң бұрын қабылдаған келісімді қайта қарасаңыздар болады. Есесіне некеге тұрарда өмірлік серігіңіздің сізден не күтетінін айқын білетін боласыз. Мұндай жаттығу мен келісу көптеген шиеленістің алдын алады, отбасылық өміріңіз үйлесімді болады.

Үйлесімді отбасылық қарым-қатынас орнату ерлі-зайыптылардың екеуіне де байланысты. Өзара қатынасты нығайту үшін ештеңе істемесеңіз, серігім бәрін өзі реттейді деп күтсеңіз, қатты қателесесіз. Күннің күндіз жарқырап тұруы мен айдың түнде сәуле шашуының бір себебі – әрқайсы өз міндетін атқарып тұр. Некедегі өмір де сол сияқты. Әркімнің өз рөлі бар. Сондықтан құрған одағыңыз маңызды деп санасаңыз, әркім мойнына жауапкершілік алуы керек.

ҚИЫНДЫҚТАРДЫ *жеңу*

Кейде бақытты ерлі-зайыптыларды көргенде олардың өмірінде еш проблема жоқ сияқты көрінеді. Олардың ғаламшарында әркез күн күлімдеп тұрады, өмір жолдарында қызыл кілем төселіп жатыр, қиындықтардың бәрі бақытсыз жұбайларға ғана берілген деп ойлайсыз.

Бұның бәрі сырт көзге ғана солай көрінеді: басқалардың отбасында тек шаттық салтанат құрады десеңіз, қателесесіз, шыны-аяқ сылдырламайтын отбасы болмайды. Тек бақытты жұбайлар өмірлерін жақсартатын маңызды қасиетке ие, ал енді біреулерге оны игеру керек. Олар қандай қиындыққа кез болса да бірге көтереді. Теңізге батқан күн шапағына жібек жаймалы төсекте қарап жатып ғашық болу бір бөлек, ал ертегі қызық жерінен үзіліп қалса ше?

Шындықтан жалтармаңыз

Статистика бойынша некеге тұрған жас жұбайлардың 50%-дан астамы (1-ден 5 жылға дейін) жарының отбасылық өмірде кездескен нақты қиындықтарға төтеп бере алмауы салдарынан ажырасып кетеді. Себебі олар әркез қызықты, жеңіл, романтикалық және материалдық жағынан бірқалыпты тірлік кешеміз деп ойлайды. Әркімнің отбасылық өмірге қатысты өз қалауы мен талабы бар, оның бәрі шындыққа сай келмегенде көбі қарапайым таңдау жасайды – қарым-қатынасты үзеді. Бәрін тастап, қашып кетуге тырысу – адамның әлі кемеліне келмегенін көрсетеді; бірақ ерлі-зайыптылар ішкі түрткіні түсініп, бірге жетілуге бел буса, бұл қиындықты жеңуге болады. Ең бастысы, бұл жағдайда бір-біріне қарсы шықпай, иық тіресіп тұрып, проблемаға тіке қарау керек.

Кез келген дағдарысты шешудің ең жақсы әдісі – некеге отырған бетте осы адаммен өмірінің соңына дейін бірге болуға бел буу, өмір жолында кездескен ешбір қиындыққа мұқалмауға тырысу. Неке қиған кезде «ауырғанда да, саулықта да, байлықта да, кедейлікте де» деп бекер айтпайды ғой. Иә, өмірде бәрі болады, кейде тоқ, кейде аш боласың, ал берік қарым-қатынас «әркез бірге боламыз» деген нық сенімнен құралады. «Үйлену тойын жасап көрейік, мүмкін жақсы отбасыға айналармыз» деп болжам жасамау керек, «осы одақ өмір бойы ажырамайды» деген сеніммен отау құру керек.

Отбасын құрған кезде жарыңызға «өмір бойы бірге тұратын адамым» деп қарасаңыз, кез келген дағдарысты жеңесіз. Ойланып көріңізші, аяқ астынан балалар қолайсыздық тудырса, оларды тастап қашпайсыз ғой? Қарым-қатынасты аяқтап, басқа балаларға айырбастауға тырыспайсыз. Оның орнына мәселені шешу жолдарын іздеп, ымыраға келуге тырысасыз. Некедегі қарым-қатынасқа да солай қарау керек: «өмірде түрлі жағдай болады, бірақ қандай да бір қиындыққа қарамастан, ол өмірімнің соңына дейін менімен бірге болады» деп сеніңіз.

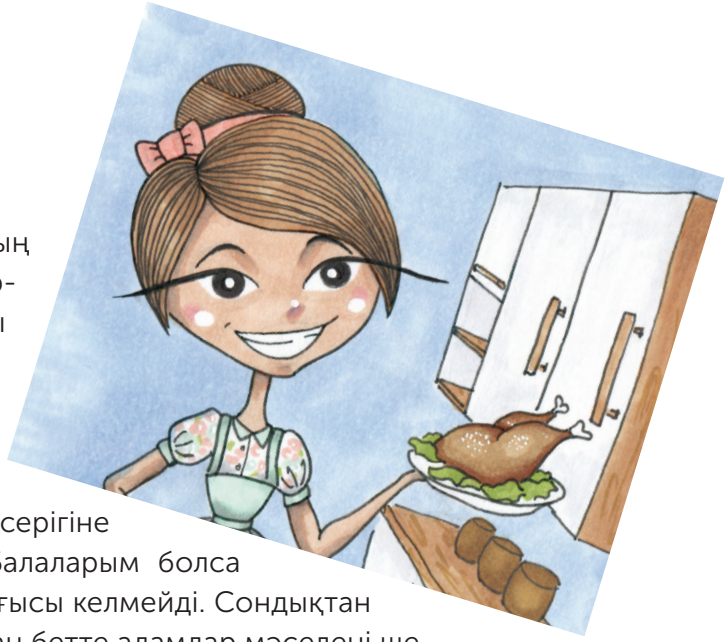
Бірде журналист қартаң ерлі-зайыптылардан сұрапты:
– Отбасын сақтап, бірге 60 жыл тұруға не ықпал етті?
Олар былай деп ті:
– Біз әлдене сынған кезде оны лақтырып тастамай, жөндегенді мақұл көретін заманда тудық.

Өмір деген сондай, бұл өмірде мінсіз ештеңе жоқ, әр адамның алдынан кедергі шығады, соны жеңуі керек; әркімнің өз жолы мен тағдыры бар. Сол сияқты әр отбасының өзіндік сынағы бар, ол сынақтар ерлі-зайыптыларды біріктіре түседі немесе жолдарын екіге айырады.

Қиындықтар мен қолайсыз жағдайларға қарамастан бақытты некені қалай сақтап қалуға болады?

- Белгілі бір қиындықтар болатынын мойындау керек және уақытша құбылыс деп қарау керек.
- Некедегі өмір – әркез келісімге келу, мәміле жасау екенін түсініп, оған көндігу (жоқ, менің дегенім болады десеңіз – жалғыз қаласыз).
- Отбасында келіспеушілік болған күнде де бір-біріңізге сыйластықпен қарап, шыдамды болу.

Ымыраға келу



Сынақтан өткен кезде әр медальдың екі жағы бар екенін естен шығармаңыз. Адамдар өзіне ыңғайлы жағын таңдауға тырысады, ал ұнамсыз жағына қарағысы келмейді. Тәттіні жесем, бірақ салмақ қоспасам дейді. Отбасын құруды армандайды, бірақ серігіне қамқорлық жасағысы келмейді. Балаларым болса дейді, бірақ оларға көп уақыт арнағысы келмейді. Сондықтан да ажырасу болады – қиындық туған бетте адамдар мәселені шешуге тырыспай, одан қаша бастайды.

Кейбір әйелдер ерінің үнемі жұмыста болатынын, өзіне және балаларға көңіл бөлмейтінін айтып шағымданады. Бірақ ерінің табысы жақсы болса, материалдық таршылық көрмеудің төлемі деп қараса болады. Егер жолдасы тыныш жұмысқа ауысса, әйелінің көңілі орнына түсе ме? Олай болуы екіталай, енді дағдылы материалдық еркіндіктен айрылған әйел «күйеуім аз жұмыс істейді» деген әнге басады. Ал кейбір жігіттерге әйелінің үнемі үйде баламен отырғаны, декреттен шыққысы келмейтіні ұнамайды. Олар әйелі жұмысқа шыққан күнде балаға қарайтын күтуші (бөтен адам) керек екені немесе оны бала-бақшаға апару керектігін (жұмыс кестесіне қарамай таңертең апарып, кешке алып қайту керек) ескеруге тиіс, оған қоса әйелінің үй жинап, тамақ әзірлеуге уақыты аз болады. Қысқасы, әрнәрсенің өз құны бар, некедегі өмірде ол – шыдам, қабылдау, өзімшілдіктен арылу және проблеманы бірлесіп шешу. Сондықтан медальдың екі жағы бар екенін түсініңіз және оған көндігіңіз.

Отбасын құрған кезде «менің немесе сенің жолың» деген жолдың жоқ екенін түсінген абзал. Бірден көп адам жиналса, ол – команда, енді тиімді іс-әрекет жасау жолдары болуы керек. Некеге отырған адам екінші жақтың мүддесін ескермесе, оны түсінбесе – проблема туады. Еріңіз не зайыбыңыз – сенім артуға болатын адам, серіктес, барлық жағынан қолдау көрсететін досыңыз. Жұбайлық өмір – бәсекелестік емес, серіктестік. Осыны түсінген кезде ең күрделі деген мәселенің өзі оңай шешіледі.

Жұбайыңыздың беделіне нұқсан келтірмеңіз

Қиындықты жеңуге арналған бағдарламаның үшінші тармағы – кез келген жағдайда абыройды сақтап, сыйластық танытуға арналады, яғни, ішкі мәдениеттің жоғары болуы. Мұндай қасиетке ие адам қиын сәттерде жұбайын балағаттап, қорлайтын сөздер айтып, айғайлап, кінәламайды. Қандай да проблема мәңгілік емес, оны шешуге болады, ал айтылған сөздің әсері жадыда қалып қояды.

Отбасылық өмірді енді бастаған болсаңыз, кез келген жағдайда сыйластық танытуды қағида етіп ұстаңыз. Ал некеге тұрғаныңызға біраз уақыт өтсе, тәжірибеңіз болса – бұрынғы қателіктерді қайталамауға тырысыңыз. Бірге тұратын адамды сыйлаңыз. Әйтпесе, күн сайын оның қасында атқан таңды қарсы алудың не мәні бар?

Өмір жолында қол ұстасып, бірге келе жатқан адам айына бір рет кездесетін кездейсоқ таныстардан артық құрметке ие емес пе? Неге адамдардың көбі бөгделердің алдында өзін сыпайы, тәрбиелі етіп көрсетеді, күлімсіреп, жол береді, «сіз» деп сөйлейді, мәдениетті әрі ақжарқын адам сияқты әсер қалдырады? Ал жылдар бойы бірге тұратын жандар шай құйып берген күнде алғыс айтуға жарымайды. Шынайы мәдениет адамның әлеуметтік ортадағы бетпердесін шешіп, өз үйінде өзін қалай ұстағанына байланысты.

Ешқашанда бір-біріңізге оңашада да, елдің көзінше де дауыс көтермеңіз, қорлайтын лақап ат таңбаңыз, дөрекі қалжыңдар айтпаңыз. Әрине, кеудесінде жаны бар адам болған соң дау да, кикілжің де болады, бірақ сондай кезде серігіңізге құрметпен қарауға тырысыңыз, шектен шықпаңыз.

«Бірде біз үлкен топпен табиғат аясына серуендеп шықтық. Бөлмеде демалып жатып, көрші бөлмедегі ерлі-зайыптының ұрысқан даусын естіідік. Мен «ешкі немесе мыстан деп атаған адаммен қалай бірге тұруға болады?» деп ойладым. Олай болуға тиіс емес. Адаммен бірге тұрған соң оның көзқарасын сыйлау керек, қаншалықты ашулансаң да жаман сөз айтпау керек. Бұл отбасылық бақыттың бұлжымас қағидасы».

Эмоцияңыз лықсып, көмейге тірелсе, қалыптасқан жағдайдан қалай шығуға болады?

«Жарымның орнында болсам, осы сөздерді естігім келер ме еді?» деген сауалды өзіңізге қойыңыз.

Сонда есіңізді тез жинап аласыз.

Кикілжің туған кезде тек екеуіңіз ғана шешіңіз, достарыңыз не туыстарыңызды оған араластырмаңыз. Ренжіскен кезде үйде отырып, сындарлы диалог құрыңыз. Міндетті түрде проблеманы айтып, басын ашу керек, іштей ренжіп, кейін «өш алуға» болмайды. Ренішті іште сақтау – өте зиян, өзіңізді де, жұбайыңызбен арадағы қарым-қатынасты да құртады. Ренжісіп қалармыз деп үндемей қалуға да болмайды, себебі өкпеңіз ерте ме, кеш пе белгілі болады, бірақ ол кезде сіз қатты кетуіңіз мүмкін. Оның орнына пікіріңізді нақты әрі түсінікті етіп айтыңыз, сезіміңізді жеткізіңіз (сондай сөзді естігенде ренжідім, өзімді елеусіз сезіндім, т.б.). Есіңізде болсын: адамдар бір-бірімен жақсы тіл табысқандықтан қарым-қатынастары керемет болмайды, тіл табыспай қалған кезде қиындықты жеңіп шыға алғаны үшін бақытты болады.

Тәжірибе ретінде бірнеше қағиданы ұстаныңыз:

ШАҒЫМ АЙТПАС БҰРЫН ӨЗ МІНІҢІЗДІ МОЙЫНДАҢЫЗ.

Бақытты некеде «не менің айтқаным болады, не ештеңе болмайды» деген қағида жоқ немесе бала-бақшадағы балалар сияқты «Неге мен? Алдымен ол істесін!» деп шу шығару – әбестік. «Бұл жағдайдың орнауына не себеп болды?» деген сұраққа жауап табыңыз. Өз өмірімізді өзіміз қалыптастырамыз.

Мысалы, күйеуі кешке дейін жұмыста болса, балаларға аз көңіл бөлсе, демек әйелі одан үлкен жетістік талап ететін болар? Немесе орынды-орынсыз сын-пікір айта береді, сондықтан ері онымен сөйлесуден қашып, үйге жай келе ме екен? Ал әйеліңіздің көңілкүйі түсіңкі болса, өзіңіз аз көңіл бөлетін шығарсыз, соңғы рет үйлену тойында ғана қошемет сөз айтқан боларсыз? Проблема шықты ма? Өзіңізге сауал қойып, себебін табыңыз. Кикілжің туғанда өз мінін мойындаған адам оның шешімін тез тауып, жағдайды дұрыс арнаға бағыттайды, ал өзін құрбандық рөлінде көретін адам өз-өзін аяумен шектеледі.

КЕЙБІР НӘРСЕНІ БАЙҚАМАҒАН АБЗАЛ.

«Үйлену тойына дейін көзіңді ашып қара, кейін біреуін жауып жүр» деген тамаша мақал бар. Кемшіліксіз адам жоқ, бірақ оның бәрін лупамен қарай берсеңіз, жанжалға ұрынасыз. Екеуіңіз біргесіз, бір-біріңізді өмірлік жарым деп таңдап алдыңыздар, енді ұсақ-түйекке бола дауласып, уақыт құртудың не керегі бар? Проблемаларды сұрыптаңыз. Дәл қазір талқылауды қажет ететін маңыздысы бар, ал кейбірін елемей өте шыққан жөн. Лақтырған шұлық пен тіс пастасын жаппағаны үшін шу шығармаған дұрыс.

Отбасылық бақыт үйдегі күнделікті ауа райына қарай қалыптасады.

ҚОСАҒЫҢЫЗДЫҢ ЕРКІНДІГІН ШЕКТЕМЕҢІЗ.

Иә, ол қателік жасайтын шығар, сіз қалаған іспен айналыспайтын болар. Қателік кеткен күнде: «Болар іс болды, енді не істейміз?» деу керек. Өз айыбын сезініп отырған жарыңызды айыптамаңыз, жағдайды түсініп, оны шешу жолдарын іздеңіз. Басын ішіне тығып, соққы күтіп отырған адам серігінің қатесіне түсіністікпен қарағанын көргенде ол үшін бәрін істеуге әзір болады. Қолайлы жағдай туғанда басын шауып алу үшін қылышыңызды сайламаңыз. Керісінше, кез келген сәтте жарыңызды табиғи қалпында қабылдауға әзір болыңыз.

МАДАҚТАУ МЕН АЛҒЫС АЙТУ КҮШІН ПАЙДАЛАНЫҢЫЗ.

Сізге көмек керек болса, серігіңіз қол ұшын созуға асықпаса, соңғы рет оған қашан жылы сөз айтқаныңызды еске алыңыз. Бағаланбайтын іс-әрекетті ешкімнің жасағысы келмейді. Сондықтан әр бөлінген уақытқа шынайы алғыс айтыңыз. Еріңіз жиһазды орнынан қозғаса, күшіне қайран қалыңыз; әйеліңіз жаңа көйлек кисе, сұлулығына таңданыңыз (еш себепсіз таңдансаңыз тіпті жақсы). Баламен келісімге келіп, оған шабыт бергенде «тамаша әкесің» деп мақтаңыз. Жарыңыз күні бойы балалармен үйде отырса, керемет ана екенін еске салыңыз. Үнсіз қалу аз, мақтауға сараң болмаңыз. Психологтардың айтуынша, ері болсын, әйелі болсын, өзін серігінің қолдап, мақтағанына мұқтаж. Сондықтан бір-біріңізді көтермелеп, алғыс айтуды ұмытпаңыздар – бұл өте маңызды!

БІР-БІРІҢІЗГЕ БӘСЕКЕЛЕС БОЛМАҢЫЗДАР.

Қарым-қатынас орнату жөніндегі мамандар ескертеді: шексіз даудың кесірінен ерлі-зайыптылар бір-бірінен алшақтап кетеді. Мұндай қарым-қатынастың болашағы жоқ. Дауласып жатырсыз делік, серігіңіз сізден басым түсті. Ең жақын адамыңыз, екінші жартыңыз сізге қолдау көрсетудің орнына қарсы жақтан бой көрсетсе, қандай сезімде боласыз? Ал өзіңіз жеңіске жетсеңіз ше? Әлсіз, жеңіліс тапқан адамның қасында болған ұнай ма? Екі жағдайда да (дауда жеңсеңіз де, жеңілсеңіз де) ешкім пайда таппайды. Көзқарасыңызды өрекпімей, сыпайы түрде жеткізіңіз, ашық жауласпаңыз. Сонда ғана үлкен нәтижеге жетесіз, қарым-қатынасыңызға сызат түспейді.

ЖЕКЕ БАСҚА КӨҢІЛ БӨЛЕТІН

уақыт пен жеке кеңістік

Отбасындағы үйлесімділіктің тағы бір маңызды факторы – жеке кеңістіктің болуы.

Әркез әр жағдайда жұп жазбай жүру міндетті емес. Кейде бөлек жүріп, достармен жеке кездесіп, жұмыс бабымен басқа жаққа бару керек. Жұмыс бабымен бірнеше күнге іссапарға кеткенде сәл де болсын серпіліп, оңаша демаласыз, жаңа үйленген кездегі сияқты бір-біріңізді сағынасыз! Үйлесімді қарым-қатынас орнату үшін жеке кеңістіктің болуы ауадай қажет! Әйгілі Парето заңы қарым-қатынас үйлесімділігін реттеуге дәл келеді. 80% уақытты бірге өткізсеңіздер, 20% уақытты жеке достарыңызға (қызығушылық, кітап, фильм, хоббиға) арнаңыздар.

Серігіңізбен қарым-қатынас жасаудан ләззат алыңыз, бірақ оның басқа жоспары болса, байбалам салмаңыз. Бос уақытты тиімді өткізіп үйреніңіз. Жақын адамды «ұзын арқан, кең тұсаумен» ұстау керек емес. Оның еркіндігіне қол сұқпаңыз. Сенім, сабырлық пен үйлесімділік – екі жақ үшін де қолайлы әрі жағымды.

Ертеден келе жатқан мынандай әзіл бар: «әйел – біртүрлі адам, мықты әрі тәуелсіз жігітті табуды көздейді, бірақ кейін оны билеп алады». Шын мәнінде, бәрін бақылаймын деген ниет, соның ішінде жарыңызды басқаруға тырысу – көп отбасында шиеленіс тудыратын басты себеп.

Үйлесімді некеде ерлі-зайыптылар бір-бірінің бостандығын сыйлайды.

Жарыңыз қасыңызда болмағанда не істеріңізді білмей, зерігетін болсаңыз, былай істеңіз:

- Істегіңіз келіп жүрген әрекеттердің тізімін жасаңыз;
- Барғыңыз келген шеберлік кластары мен жұмыс түрінің тізімін жасаңыз;
- Сүйіктіңіз қасыңызда болғанда оған көңіл аударып, көре алмаған фильміңіз бен оқи алмаған кітаптарыңызды оқыңыз;
- Бұрыннан кездескіңіз келіп жүрген, танысқыңыз келген адамдардың тізімін жасаңыз.

Келесі жолы қосағыңыз өз шаруасына көңіл бөлгенде тізімді алып шығыңыз да, көңіліңіз қалаған іспен айналысыңыз.

ҰЗАҚ ЖЫЛДАРҒА *созылған махаббат*

Сонымен, үйлендіңіз, бір-біріңізге үйрендіңіз, бастапқы қиын кезеңнен өттіңіздер.

Енді не болмақ?

Психологтардың айтуынша, ұзақ жылдарға созылған отбасылық өмірдегі ең қиын кезең – бәрінің үйреншікті болып кетуі, қарабайыр қайталана беретін күйбең тірлік. Жарыңызбен алғаш кездескен кезде немесе онымен бірге болуды армандап жүргенде сіз жаққа басын бұрса болғаны – жүрегіңіз тарсылдап кететін, өзіңіз әуеде қалықтағандай сезімде болатынсыз, ал сәл қолы тиіп кетсе тоқ соққандай дір ете қалатынсыз. Жылдар өтті, енді ересек балаларыңызды мектепке жіберіп тұрып, сол ғашықтық кезеңді сағынышпен еске аласыз.

Романтика қайда кетті?

Бір әйел айтқандай, үйленгеннен кейінгі алғашқы айларда тәрелкеге кешкі асты құйып жатып, еріңізге көбірек салуға тырысасыз, ал бірнеше жыл өткен соң оның идеялары сізге еш әсер етпейді, сөйлескен кезде кітаптан басыңызды көтермейсіз, «сені жақсы көремін» деген сөзіне немқұрайлы «иә» дей саласыз. Уақыт өте келе осындай үйреншікті тірлікке барлық отбасы тап болады. Бірнеше жылдан бері қатар тұрып келе жатқан адамға қызығушылық таныту – үлкен міндет. Жылдар өткен сайын адамдар бейсаналы түрде бір-бірінен алшақтай бастайды, еріне не әйеліне солай болуға тиісті, қасында жүруге тиісті адам ретінде қарап, немқұрайлық танытады. Жас жұбайлардың некесі әркімнің өз пікірінен қайтпауынан ажыраса, ұзақ жылға созылған неке эмоцияның тапшылығынан, екеуінің бір-бірін елемеуінен бұзылады.

Күйбең тірліктен қажығанда не істеу керек? ?

Ең алдымен, қанша жыл некеде тұрсаңыз да, бірге жүргендеріңізді жоғары бағалаңыз, енді біреулер отбасын құру бақытын армандап жүр, ал сізде оның бәрі бар. Содан соң мынандай қарапайым қағидаларды жадыңызға тұтыңыз.

1 Тұрақты түрде бірге уақыт өткізіңіздер. Кем дегенде аптасына бір рет балалардан оқшауланып, тек екеуіңіз ғана сырласыңыз; төсекте жатып, қызықты фильм немесе әзіл-сықақ қойылымын қараңыздар; көрме, концерт, киноға барыңыздар немесе жазғы кафеде бір шыны кофе ішіп, алғашқы сезімді еске түсіріңіздер. Еріңізге не әйеліңізге жаңа ғана танысқан адам сияқты қараңыз. Романтикалық сезімге беріліңіз, жолдасыңыз да оны сезінеді.

2 Физикалық тұрғыда тартымды болу керектігін естен шығармаңыз. Бұл дегеніміз әйелдер қарқынды түрде терісін тартқызып, ине салдыруы және «мәңгі жас» қылып көрсететін процедураларды жасауы, ал еркектер «iron man» болып, бүкіл уақытын жаттығу залында өткізуі тиіс деген сөз емес. Өзіңіздің жарыңызға ұнау үшін денеңіздің сымбатын және дұрыс салмақты сақтау, сырт келбетіңізге үнемі күтім жасау жеткілікті. (Мұндай талап үй киіміне де қатысты. Ешбір жағдайда созылған трико кимеу керек!)

3 Уақыт тепе-теңдігін сақтаңыз. Үйде балалар болса, олардың саны бірнешеу болса, әйел бар уақытын сол балаларына бөліп, ерін «өз бетімен» жібереді. Ақылды әйел олай істемейді. Ол әркімге көңіл бөледі, уақытын арнайды, ал ері бірінші орында тұрады. Соның арқасында үйде үйлесімділік орнайды, балалар да өз орнын біледі. Уақытының басым бөлігін жұмыста өткізетін ер адамға да қатысты солай деуге болады. Әйеліңіз бен балаларыңызға көңіл бөліп, әр кеш сайын сөйлесу, демалыс күндері бірге серуендеу өте маңызды.

4 Көбірек құшақтасыңыздар. Жылы құшақ пен жайдары күлкі кез келген мәселені шешеді. Расымен де, ол өте маңызды. Қол ұстасу, кездескен кезде құшақтасу, кетер алдында сүйісу сияқты байланыстар болмаса – жылулық сезімі тез жойылады. Күн сайын бір-біріңізге энергия сыйлап, махаббатыңызды аямаңыз.

СЕЗІМГЕ *үлес қосу*

Отбасылық өмірдің ұзаққа созылуы және оның қуанышқа толы болуы ерлі-зайыптылардың әрқайсының оған қосатын (немесе қоспайтын) үлесіне байланысты. Күнделікті тұрмыс, күйбең тірлік, жанжал мен басқа да қиындықтар әркез туындайды, бірақ оған саналы түрде үлес қоссаңыз, сүйіктіңіздің жүрген-тұрғанын бақылап, қысымға алмасаңыз, «оның жүрегін жаулаған ханшайым» немесе «ақбоз ат мінген ханзада» қалпында қала алсаңыз, өзара қызығушылықты жоғалтпасаңыз, сол қиындықтардың бәрі шешімін табады.

Махаббаттың құдіретті күші тұтас ғұмырды қамтуға жетеді, жыл сайын жаңа деңгейге көтеріледі, соның әр кезеңінен ләззат ала біліңіз!

Серігіңіздің мықты қасиеттерін бағалаңыз және оны әркез айтып жүріңіз.

Еріңіздің не зайыбыңыздың басқалардан ерекше, тамаша қасиеттері көп шығар. Бір кезде сізді сол қасиетімен тәнті етіп, ынтық қылды ғой. Екінші жартыңыздың барлық бағалы қасиетін еске алыңыз, әркез оны айтып жүріңіз. Сонда ғашықтығыңыз артып, қарым-қатынасыңыз нығая түседі.

Күнде сөйлесіп, пікірлесіп отырыңыз.

Қаншама жыл бірге тұрып келсеңіз де, әңгімелесіп, қызығушылықты жоғалтпау өте маңызды. Кешкі ас кезінде бас қосқанда өзіңізге ғана қызықты оқиғаларды төпелеп айта бермеңіз. Серігіңізді де тыңдаңыз, ол да әңгімесін айтсын.

Жақсы жағын байқаңыз.

Менің жарым – әлемдегі ең керемет адам деп санайтын жұптар бақытты. Көп жыл бірге тұрған адамның тек жақсы қасиеттерін көре алу – отбасылық бақыттың маңызды кілті. Психологтардың айтуынша, бір-бірін идеал тұтқан ерлі-зайыптылар өзіне де, серігіне де көмектеседі. Бұл кезде «Микеланджело әсері» деп аталатын құбылыс туады (ұлы мүсінші мәрмардың ұсқынсыз пішініне қарап, тамаша мүсіндерді елестете алған), екі адам бір-бірінің тек жақсы қасиетін байқап, идеалға жақындауға тырысады.

Есіңізде болсын, бақытты некенің басты құрамы – махаббат.

Некедегі ең қиын нәрсе – жылдар өткен сайын бір-біріңізді бірінші орынға қоя білу. Балалар туады, қажеттілік көбейеді, түрлі жағдайлар болады. Өзіміз де өзгереміз, қызығушылығымыз, әуестігіміз артады, өмірімізде жаңа адамдар пайда болады. Соның бәріне қарамастан, әр таңда өмірлік жарыңыз – өмірдегі ең маңызды адам екенін ойлаңыз. Бақытты қарым-қатынас құру өнері соған негізделеді.

Бір команда болыңыздар

Бір-біріңізден көмек сұрауға
қысылмаңыздар, әркез
қолдау көрсетіңіздер.

Сіз жанына барғанда гүлдер
бүр жарып, ашылатындай
тамаша адам болыңыз.

Ең бастысы, есіңізде болсын:
өмір – тамаша саяхат, сол сапарда
бірге жүретін сенімді серік бар кезде
ол тіпті жайнай түседі.

Сондай адамды тауып, жолыңыз
болған кезде оны бағалауды
ұмытпаңыз.