

# RADY DLA MAŁŻEŃSTW

Już od dawna nosiłam w sercu pragnienie podzielenia się z innymi radością, jaką daje małżeństwo. Dziękuję Panu za to, że mogę doświadczyć w swoim małżeństwie zarówno radości jak i smutku, bo jedno i drugie pozwala nam ciągle zbliżać się do siebie. Przypatrując się małżeństwu na pewno warto zwrócić uwagę na moment jego powstania. Już w Księga Rodzaju mówi, że Pan Bóg chcąc stworzyć odpowiednią pomoc dla mężczyzny stworzył niewiastę (zwierzęta nie wystarczyły). Właśnie znaczenie słowa mężczyzna i niewiasta w języku hebrajskim wskazuje, że kobieta jest częścią swojego mężczyzny, ponieważ mąż to „isz”, a niewiasta to „iszsza”. Tłumaczenie Biblii przez Wujka próbuje oddać tę grę słów: „mąż” i „mężyna”.

Widać więc, że i moment stworzenia i hebrajskie słownictwo wskazują, że małżeństwo jest wspólnotą, w którym „mężczyzna opuszcza swego ojca i matkę swoją i łączy się ze swoją żoną tak ściśle, że stają się jednym ciałem” (Rdz 2,24). W dzisiejszym świecie trudno jest zbudować małżeństwo, w którym małżonkowie stają się jednym ciałem. Aby cokolwiek zrobić w tym kierunku, oboje muszą tego chcieć i wspólnie dążyć do jedności. Tylko będąc częścią siebie, można tworzyć „właściwe” małżeństwo. Właśnie to pozwoliło mi kiedyś zrozumieć, że żona jest częścią mężczyzny, a on - tylko z żoną - jest całością. Oboje więc są jednym ciałem, w którym każde ma inną rolę do spełnienia, ale tylko wspólnie mogą mieć wpływ na swoje małżeństwo. Chciałabym, aby małżonkowie zrozumieli, że są częścią siebie i jeden bez drugiego nie będzie już taki sam.

Postanowiłam więc napisać po 10 rad dla małżonków, dla mężów i żon oraz dla rodziców. Wszystkie moje myśli konsultowałam z moim mężem, bo jesteśmy jednością, a jego uwagi zawsze są dla mnie drogocenne. Dlatego uważam, że nie ma sensu zagłębiać się w naszych radach, jeżeli tylko jedno z małżonków odczuwa potrzebę zmian w małżeństwie. Jedynie wspólna praca może cokolwiek zmienić. Wierzę, że małżeństwo mogą tworzyć jedynie sami w jednym ciele, ale bez jakichkolwiek towarzyszy. Dlatego, aby moje rady miały sens, muszą je poznać obydwie strony i wspólnie rozważyć. O swoje małżeństwo muszą „walczyć” oboje, bo tylko w ten sposób mogą coś osiągnąć.

Wszystkie te rady opierają się w zasadzie na jednej: wchodząc w związek małżeński zapomnij o sobie i swoich potrzebach, a myśl ciągle o potrzebach swojego współmałżonka (swojej współmałżonki) i staraj się je zaspokoić.

Tak jak walczysz codziennie o Twoją wiarę, o bycie przy Jezusie, o wytrwanie w powołaniu, tak samo musisz walczyć o swoje małżeństwo. Pamiętaj jednak, że nie walczysz ze swoim współmałżonkiem, bo on jest już częścią Ciebie, ale wraz z nim troszczysz się o Waszą miłość. Wspólnie pamiętajcie o tej jedności, którą daje Wam bycie razem.

Zdaję sobie sprawę, że poruszany przeze mnie temat jest bardzo trudny, tym bardziej że piszę o dużych wyrzeczeniach. Budując małżeństwo musicie sobie zdać sprawę, że jego podstawą jest pokora wobec tej drugiej osoby. Każdy z Was musi pamiętać, że osoba stojąca obok jest ważniejsza od Ciebie. Nikt z Was nie jest lepszy ani gorszy, pozycja czy też rola każdego z Was jest najważniejsza. Ponadto istotna jest odpowiedzialność, którą ponosisz wypowiadając słowo KOCHAM. Mój mąż zawsze podkreśla, że wyznając kochanej osobie miłość ponosisz pełną odpowiedzialność za jej życie. Niestety dzisiaj ludzie zapominają o tym, co kryje się za słowem KOCHAM.

## **10 RAD DLA MAŁŻONKÓW**

### **1. MIŁUJCIE SIĘ WZAJEMNIE.**

Miłość jest fundamentem małżeństwa. Właśnie od niego zależy trwałość budowanego domu. Tak jak na każdej budowie, mocny fundament utrzymuje nawet wielkie budynki, tak właśnie fundament małżeństwa musi być silny, aby przetrwał wszelkie burze. Koniecznym warunkiem mocy fundamentu jest wzajemność w miłości. A MIŁOŚĆ „cierpliwa jest, łaskawa, miłość nie zazdrości, nie szuka poklasku, nie unosi się gniewem, nie pamięta złego, wszystko przetrzyma, we wszystkim pokłada nadzieję”. Ona jest najważniejsza.

### **2. BĄDŹCIE SOBIE WZAJEMNIE PODDANI, ZOSTAWIAJĄC SOBIE WOLNOŚĆ.**

Po raz kolejny pojawia się słowo wzajemność. To właśnie ona pozwala na przetrwanie małżeństwa w tym świecie. Czym więc jest wzajemne poddanie? Jest ono następnym warunkiem dobrego małżeństwa. Wyobraźcie sobie pozycję sługi lub niewolnika. Jest to bardzo niemiła pozycja. Jednak jeśli obydwie strony będą sobie wzajemnie służyły, to na pewno odniesie ona błogosławiony skutek. Sam Jezus swoją postawą pokazał, że bycie wielkim oznacza bycie sługą. Ani pozycja męża ani żony nie jest tą lepszą czy też gorszą. To właśnie bycie wzajemnie sobie poddanym czyni nas partnerami w naszym małżeństwie. Pamiętajcie jednak o tym, że Twój partner jest osobą wolną. On ma prawo decydować o sobie. Nawet jeśli pewne zachowania nie podobają się Tobie, to jednak musisz pozwolić mu być sobą. Nie wymuszaj na nim, aby się zmienił. Pozwól jemu podjąć decyzję, czy ma się zmienić dla Ciebie, czy też pozostać sobą.

### **3. TRAKTUJ SWOJEGO WSPÓŁMAŁŻONKA JAKO WAŻNIEJSZEGO OD SIEBIE.**

Jak już wcześniej pisałam, tworząc małżeństwo stanowicie jedno ciało. Dlatego też szkodząc drugiej osobie, szkodzisz sam sobie, szkodzisz ciału, które wspólnie tworzycie. Dokładnie tak samo działać będzie inna zasada. Jeśli będziesz pielęgnował szczęście współmałżonka, to na pewno będzie to z korzyścią dla Ciebie. Nie udawadniaj więc swojemu partnerowi, że jesteś od niego lepszy lub gorszy, że Twoja pozycja w małżeństwie jest wyższa lub niższa. Zawsze pamiętaj, że on (ona) jest ważniejszy (-a) od Ciebie. Bądź sługą, bo w tym się przejawia miłość, a nie czekaj, aby Tobie służono. Jeśli oboje będziecie stosowali się do tego, zobaczycie cuda w Waszym życiu.

### **4. UFAJCIE SOBIE BEZGRANICZNIE.**

Bezgraniczna ufność to jeden z „elementów” miłości. Nic więc nie może jej ograniczyć. Jeśli małżeństwo będzie wspólnie budowane, to nikt i nic nie zachwieje ufności w nim. Ale warunkiem jest wierność również w tych małych rzeczach, albo przede wszystkim w małych. Nie wierzcie tym powiedzeniom, że każdy z małżonków musi mieć swoje „małe” tajemnice. Jednym z większych niebezpieczeństw dla Waszego małżeństwa są małe tajemnice. Starajcie się niczego nie ukrywać przed sobą, bo od takich małych kłamstw zaczynają się większe. Bądźcie dla siebie jak otwarta książka, to bardzo ważne dla Was obojga. Mężczyźni często zachowują dla siebie część pieniędzy na małe wydatki męskie, a kobiety ukrywają zakup kosmetyków lub nowego ciuszka. To niby nic, ale właśnie te małe rzeczy stają się pokusą do zrobienia większych. Właśnie w tym miejscu swój początek mają

najczęściej zdrady małżeńskie. To właśnie na małych rzeczach budować możecie wzajemną bezgraniczną ufność.

## **5. ROZMAWIAJCIE ZE SOBĄ.**

To właśnie rozmowa ze współmałżonkiem pozwoli na poznanie tej drugiej osoby, z którą żyjesz pod jednym dachem. Każda rozmowa jest jakby jedną cegiełką, którą stawia małżeństwo wspólnie budując swój dom. Jeśli jednak na co dzień nie będziecie wspominać o swoich uczuciach, oczekiwaniach itp., a tylko poruszać tematy codzienności, dzieci lub pracy, to nie będziecie mieli okazji poznać swojej „drugiej połowy”. Rozmowa małżonków musi opierać się przede wszystkim na słuchaniu tej drugiej osoby, a nie na chęci wypowiedzenia tego, co czujemy. Jeśli będziemy słuchać, to będziemy wspólnie budować siebie. Natomiast jeżeli tylko będziemy mówili, to nasz egoizm spowoduje, że zaczniemy wokół siebie budować własny mur, który rozdzieli Waszą jedność. Nawet jeśli pokłócicie się, to po całej tej trudnej sytuacji, już bez emocji, postarajcie się porozmawiać o swoich uczuciach i pobudkach, którymi się kierowaliście. To pozwoli Wam zobaczyć, że nie chcieliście dla siebie niczego złego.

## **6. WYPOWIADAJCIE SWOJE POTRZEBY GŁOŚNO, ABY DRUGA POŁOWA NIE MUSIAŁA SIĘ ICH DOMYŚLAĆ.**

Czasami wydaje się nam, że nasz współmałżonek powinien doskonale wiedzieć czego oczekujemy zachowując się w jakiś określony sposób. Niestety rzadko kiedy jest to możliwe, choćby z tego względu, że on jest mężczyzną, a ona kobietą i zupełnie inaczej reagujecie na wiele spraw. Aby uniknąć wielu nieporozumień warto wspomnieć jasno i wyraźnie o swoich oczekiwaniach. Kobiety mają tendencję, do „owijania w bawełnę” dręczącego je problemu, do mężczyzny jednak szybciej dotrze informacja prosta, a problem „nazwany po imieniu”. Nie jest to może łatwe, ale na pewno nie jest niemożliwe. Jasno określone potrzeby są jak cząstki prądu przepływające w przewodniku. Jeśli będziecie dobrymi przewodnikami prądu, to każda wyrażona jasno prośba dotrze szybko do partnera.

## **7. STARAJ SIĘ USZCZĘŚLIWIAĆ TĘ DRUGĄ OSOBĘ, A NIE CZEKAJ AŻ ONA DA CI SZCZĘŚCIE.**

Słyszałam kiedyś takie nauczanie, w którym zostało powiedziane, że jeśli celem zawieranego małżeństwa jest bycie szczęśliwym (-a) z tą drugą osobą, to lepiej wcale się nie pobierać. Pragnienie zdobycia swojego szczęścia w małżeństwie wynika po prostu z egoizmu, który jest zabójczy dla małżonków. Dlatego już na początku powinniśmy zrozumieć, że małżeństwo to chęć uszczęśliwienia drugiej osoby. Ponadto właśnie w tym miejscu warto zwrócić uwagę na jeszcze jedną prawdę. Podstawą małżeństwa jest miłość, która łączy dwoje ludzi, natomiast dzieci są tylko owocem tej miłości. Dlatego nigdy nie pozwólmy, aby dzieci stały się ważniejsze od Waszej miłości. One rzeczywiście potrzebują Waszej opieki i pomocy, ale to Wy jesteście dla siebie najważniejsi. Pamiętajcie, że małżeństwo tworzą dwie osoby, a dzieci są z Wami tylko przez chwilę.

## **8. NIE STARAJCIE SIĘ ZMIENIAĆ CHARAKTERU SWOJEGO PARTNERA, ALE SAMI SPRÓBUJCIE SIĘ ZMIENIĆ.**

Często zachowania naszych małżonków nas drażnią, a my uważamy, że właśnie od ich zmiany zależy nasze szczęście. Dlatego próbujemy zmieniać charakter swoich partnerów. A tak trudno te zmiany zacząć od siebie. Zawsze łatwiej powiedzieć, że to

nie ja jestem winien czy też winna. Jednak spróbujmy zmiany zacząć od siebie, co wcale nie jest łatwe. To jest adekwatne do słów Jezusa z Ewangelii Łukasza: „Czemu to widzisz drzazgę w oku swego brata, a belki we własnym oku nie dostrzegasz?... Obłudniku, usuń najpierw belkę ze swojego oka, a wtedy przejrzysz, ażeby usunąć drzazgę z oka swego brata.” Dlatego przyjrzyjmy się najpierw sobie, a potem dopiero patrzmy na współmałżonka. Czasami nasza zbyt impulsywna reakcja na jego zachowania wywołuje negatywne skutki. Może wystarczy tylko coś zmienić w nas samych? A może nie potrzebne są drastyczne zmiany, a jedynie powiedzenie partnerowi w spokojny i delikatny sposób, że jego zachowanie w jakimś miejscu nas rani, nie krytykując go. Mów tylko o tym, jak rani Cię jego zachowanie, a nie pokazuj, co on źle robi. Jest to bardzo subtelna różnica, ale komunikat nadawany jest skierowany na nadawcę, a nie na odbiorcę, jest łatwiejszy do przyjęcia.

### **9. PIELĘGNUJcie WASZĄ WZAJEMNĄ MIŁOŚĆ JAK TĘ PIERWSZĄ.**

Podstawą Waszego związku jest MIŁOŚĆ. To od niej wszystko się zaczęło. Przed ślubem staraliście się zaskoczyć Waszego wybrankę, a już po ślubie o tym tak łatwo zapominamy. Dlatego małżeństwa giną, bo MIŁOŚĆ nie jest w nich pielęgnowana. Nie dopuszczajcie do tego. Często starajcie się czymś zaskoczyć swojego współmałżonka. Niech rutyna nie wkrada się do Waszego związku. Pamiętam, że kiedy wychodziłam za mąż, często słyszałam, że do męża z czasem się przyzwyczaję. Dziś, po 13 latach małżeństwa, zupełnie się z tym nie zgadzam. Kocham mojego męża codziennie coraz bardziej. Rzeczywiście nie co dzień się czymś zaskakujemy, ale codziennie bardziej się kochamy. Nie jesteśmy małżeństwem doskonałym, ale cały czas nad tym pracujemy, a porażki są po to, aby je wspólnie znosić. Przecież MIŁOŚĆ cierpliwa jest...

### **10. PAMIĘTAJcie, BY DZIECI NIE PRZYSŁONIŁY WASZEJ MIŁOŚCI, KTÓRA BYŁA POCZĄTKIEM WASZEGO MAŁŻEŃSTWA.**

Jak wcześniej pisałam, Wasze małżeństwo zapoczątkowała Wasza wzajemna miłość. Zawsze o tym pamiętajcie. To nie dzieci są najważniejsze, ale Wy sami. Dzieci są „jedynie” owocem Waszej miłości. Oczywiście, te owoce musicie pielęgnować, ale one i tak kiedyś odejdą, a Wy nadal będziecie żyli ze sobą. Od tego jakie teraz miejsce w Waszym życiu będą zajmowały dzieci zależy to, czy później będziecie żyli ze sobą czy obok siebie. Również dzieci muszą wiedzieć, że Wy jesteście dla siebie najważniejsi. One wtedy będą się czuły bezpieczne i same zajmą właściwe miejsce w Waszej rodzinie. Biorąc z Was przykład otrzymają właściwy obraz rodziny, co pomoże im w przyszłości być dobrymi partnerami. Dlatego czasami starajcie się trochę побыć sami, bo to będzie z pożytkiem dla Was i dla Waszych dzieci.

## **10 RAD DLA MĘŻÓW**

### **1. KOCHAJ SWOJĄ ŻONĘ JAK SAMEGO SIEBIE.**

Dla mężczyzny uczucie miłości to chyba abstrakcja. Przecież „facet” opiera się na rozumie, a nie na uczuciach. Może właśnie dlatego lepiej będzie mu zrozumieć miłość do kobiety, jeśli będzie ją miał kochać jak samego siebie. Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się nad tym, czy kochasz siebie? Po prostu tak jest i nic tego nie zmieni. Więc jeśli pokochałeś swoją żonę, również nic nie ma prawa tego zmienić. Przecież „MIŁOŚĆ nigdy nie ustaje”. Twoja żona jest najlepszym darem dla Ciebie. Ona jest uzupełnieniem Ciebie. Tylko z nią jesteś w pełni sobą. Pielęgnuj to, co zakiełkowało między wami jeszcze przed ślubem. Jeśli nie będziesz troszczył się o Wasze uczucie, ono powoli zaniknie, a Wy tylko z przyzwyczajenia będziecie ze sobą. Kochaj swoją żonę codziennie mocniej niż dnia poprzedniego.

### **2. BĄDŹ DLA NIEJ AUTORYTETEM.**

Trudno jest kobiecie pisać o autorytecie. A jednak odważyłam się podjąć ten temat, ponieważ doświadczam błogosławieństwa autorytetu mojego męża od 13 lat. On nigdy nie starał się wymusić swojej pozycji w rodzinie. Jego autorytet wypływał z miłości i właśnie taki stał się dla nas błogosławieństwem. Nigdy nie możesz mylić autorytetu z władzą autorytarną. Tego też nie możesz wywalczyć siłą, ale musisz przyjąć jako dar dany Ci od Boga. To właśnie Ty decydujesz o Was, jednocześnie nie zniewalając drugiej osoby, dając jej wolność. Mężczyźnie przyjmującemu autorytet często wydaje się, że to on samodzielnie podejmuje decyzje dotyczące wspólnego życia. Niestety nic bardziej mylnego. Podejmując wspólnie z żoną decyzje, nie stracisz swojego autorytetu. Jeśli żona będzie Tobie poddana, to na pewno ułożycie swoje małżeństwo jak puzzle. Musicie się do siebie dokładnie dopasować.

### **3. ROZMAWIJ Z NIĄ O SWOICH SPRAWACH, RÓWNIEŻ TYCH TRUDNYCH.**

Mam wrażenie, że większość mężczyzn nie chce się przyznawać przed żoną do porażki, np. w pracy. Nic bardziej mylnego. Potraktuj swoją żonę jak najlepszego przyjaciela, z którym możesz spróbować porozmawiać również o tych trudnych sprawach. Nie usprawiedliwiaj się, że chcesz oszczędzić żonie problemów. Ona widząc Twoje milczenie i smutek bardziej się martwi. Wyjaśnienie przyczyny Twojego zachowania na pewno bardziej oczyści „atmosferę” w Waszym domu, a Twoja żona będzie bliżej Ciebie i w każdej chwili, gdy jej na to pozwolisz, postara Ci się pomóc. Jeśli potrzebujesz jakiegoś czasu wyciszenia (nawet kilku dni), to powiedz jej o tym, a ona na pewno Cię zrozumie i nie będzie Ci w tym przeszkadzać. Bądź po prostu szczerzy i otwarty, a łatwiej Wam będzie porozumieć się ze sobą.

### **4. SŁUCHAJ, GDY ŻONA MÓWI DO CIEBIE.**

Może czasami Twoja żona mówi zbyt dużo, ale jeśli to Ci akurat przeszkadza, powiedz jej o tym. Natomiast jeśli ma problem, to wysłuchaj jej, ale w ciszy potakując tylko na znak, że słuchasz. Nie udzielaj jej jednak dobrych rad czy najlepszych według Ciebie rozwiązań. Nawet jeśli to co zrobiła było po prostu głupie. Ona najczęściej sama o tym wie, a mówi Ci o tym tylko dlatego, że potrzebuje się wygadać. To jej pozostaw rozwiązanie problemu. Taka jest kobieta. Ona potrzebuje wyrzucić z siebie to, co ją gnębi. Przyjmij tę inność Twojej żony. To na pewno nauczy

Cię cierpliwości i słuchania drugiej osoby, co jest przecież podstawą komunikacji, a na niej opiera się małżeństwo.

## **5. CZĘSTO CHWAŁ SWOJĄ ŻONĘ.**

Twoja żona jest jak kwiat, który do życia potrzebuje trochę wody i światła, ale oprócz tych podstawowych czynników do wspaniałego wzrostu potrzebna jest mu pielęgnacja. Właśnie Twoja kochana żonka lepiej będzie funkcjonować, jeśli Ty czasami pochwalisz jej pracę. Ona biega pomiędzy pracą zawodową a domem, często zmęczona jest nadmiarem obowiązków. Naprawdę niewiele potrzeba, aby odbudować jej siły. Wystarczy, że po powrocie z pracy, przy obiedzie, powiesz jej dobre słowo dziękując za posiłek. Możesz czasami zrobić jej ciepłą herbatę, żeby mogła przez chwilę odpocząć. Właśnie w tym miejscu chciałabym powiedzieć o jeszcze jednej rzeczy, która umyka nam w naszej codzienności. To właśnie Ty jesteś odpowiedzialny przed Bogiem za Waszą rodzinę, za wychowanie dzieci, chociaż najczęściej tym zajmuje się w domu kobieta. Jeśli czasami podziękujesz jej za pomoc w wychowaniu Waszych dzieci, jeśli pochwalisz ją za to co robi, to naprawdę podniesiesz jej wartość w jej własnych oczach. Pamiętam, że gdy nasze dzieci były małe, a ode mnie wymagały wzmożonej uwagi 24 godziny na dobę, mój mąż często dziękował mi za to, że dobrze wychowywałam nasze dzieci. To naprawdę pomagało mi w tych sytuacjach kryzysowych. Oczywiście nie ograniczał się tylko do słów, ale również pomagał mi, gdy było to możliwe.

## **6. RÓB JEJ MAŁE NIESPODZIANKI (NP. KUP JEJ KWIATEK).**

Jak już pisałam wcześniej kobieta potrzebuje czegoś w rodzaju bodźca, do lepszego funkcjonowania. Pochwała jest oczywiście takim bodźcem, ale mocniejszym jest miła niespodzianka. Oczywiście, kupienie żonie kwiatka wtedy, gdy zrobiło się coś złego, wywołać może odwrotny skutek. W takiej sytuacji nie może być to jedyna forma przeprosin. Natomiast jeśli wspólnie przeżywacie jakieś trudności, kwiatek tylko utwierdza Twoją żonę w przekonaniu, że nadal ją kochasz. Taką miłą niespodzianką może być np. zabranie dzieci na spacer, aby żona mogła odpocząć po wyczerpującym dniu lub zaproszenie jej na randkę w jakieś miłe miejsce. Nie przestawaj zabierać żony na randki po ślubie. Staraj się przez cały czas ją zdobywać, bo to pielęgnuje Waszą miłość. Przypomnijcie sobie wspólnie, jak zachowywaliście się jako narzeczeni. Wróćcie czasami do Waszej pierwszej MIŁOŚCI. Ona oczywiście musi dojrzewać, ale musi też mieć trochę pierwszego „szaleństwa”.

## **7. ZAPEWNIJ SWOJĄ ŻONĘ O SWOJEJ MIŁOŚCI.**

Zanim się pobraliście zapewnialiście swoją narzeczoną chyba codziennie o swoim oddaniu i miłości. Co zmieniło się po ślubie? Twoja żona teraz jest jeszcze bardziej Twoja. Niestety trudy dnia codziennego sprawiają, że nie zawsze sam o tym pamiętasz. Twoja żona tym bardziej. Poza tym ona naprawdę potrzebuje, aby jej to często powtarzać. Wiara rodzi się z tego, co się słyszy, więc powtarzaj codziennie swojej żonie, że ją kochasz. To naprawdę się nie znudzi, a raczej Was umocni.

## **8. DOCEŃ PRACĘ SWOJEJ ŻONY, ABY ODCZUŁA, ŻE JEJ PRACA TEŻ JEST WAŻNA.**

Najbardziej frustrujące dla kobiety jest siedzenie w domu i opieka nad dziećmi. Tym bardziej, że najczęściej przed urodzeniem dzieci chodziła do pracy, miała kontakty towarzyskie itp. A czas „urlopu wychowawczego” staje się prawie karą.

Pamiętam, że nie odczuwałam tego w taki sposób. Zastanawiałam się kiedyś dlaczego. Zrozumiałam wtedy, że mój mąż po przyjściu z pracy pomagał mi w domu, często zwracał uwagę na moją pracę dziękując za nią. To pomogło mi przetrwać 6 lat bycia w domu z dziećmi. Nigdy nie odczułam, że moja praca w domu jest gorsza od pracy zawodowej mojego męża. Spróbuj i Ty docenić pracę domową Twojej żony. Jeśli obecnie nie pracuje, Ty docień jej pobyt w domu, podziękuj jej za pomoc w opiece nad dziećmi, za prowadzenie domu, przygotowanie obiadu itp. Natomiast jeśli pracuje zawodowo, czasami jej pomóż i podziękuj za to, co robi dla Was w domu. Ty sam zobaczysz, że robi to dla Was, a nie tylko dla siebie.

### **9. GDY JESTEŚ ZMĘCZONY PRACĄ, ZAPYTAJ ŻONĘ, CZY ONA NIE POTRZEBUJE ODPOCZYNKU.**

Wracasz z pracy po ciężkim dniu i jesteś bardzo zmęczony. Chciałbyś odpocząć, zaznać trochę spokoju, a w domu czeka na Ciebie żona, może zrzędliva i męcząca. Do kłótni bardzo blisko, bo ona nie chce Ciebie zrozumieć. A czy Ty pomyślałeś o tym, że może ona też miała trudny dzień, a po powrocie z pracy musi jeszcze zająć się dziećmi, obiadem, praniem itp. Zamiast myśleć o swoim zmęczeniu, zapytaj Twoją żonę, czy ona nie chciałaby odpocząć. Ona będzie bardzo zaskoczona. Nie bój się, nie każę Ci się katować. To jest taki mały podstęp, bo założę się, że po kolejnym takim razie, żona Tobie zaproponuje odpoczynek. Po prostu czasami zapomnijcie o sobie, a pomyślcie o tej drugiej osobie. Naprawdę egoizm jest największym wrogiem małżeństwa. Na pewno jeszcze nie raz o tym napiszę.

### **10. KONTROLUJ, CZY TWOJE HOBBY NIE ZABIERA CIĘ ŻONIE I RODZINIE.**

Przyznaję, że każdy mężczyzna powinien mieć swoje hobby, które mógłby uprawiać. Może to być uprawianie sportu, oglądanie meczy w telewizji itp. to oczywiście Twoje prawo, a Twoja żona powinna Ci na to pozwolić. Pamiętaj jednak, że pojawia się tu jedno wielkie niebezpieczeństwo. Twoje hobby z czasem może zacząć zabierać Ci zbyt wiele czasu, który będziesz wykradał Twojej rodzinie. Jakikolwiek imię ma Twoje hobby – sport, telewizor, praca, znajomi itp. – nie możesz pozwolić na to, aby to zdominowało Wasze życie. Zawsze pamiętaj co jest priorytetem dla Ciebie. Jestem pewna, że jeśli zaczniesz się dźbiać coś złego, Twoja żona powie Ci o tym mniej lub bardziej wyraźnie. Nie lekceważ sygnałów, które wysyła do Ciebie Twoja połowa. Spróbuj rozważyć jak to zmienić. Nie odbieraj tego jak chęci ograniczenia Twojej wolności. Najlepiej razem porozmawiajcie o tym problemie, wspólnie ustalcie jakieś rozwiązania.

**JEŚLI W TWOIM MAŁŻEŃSTWIE POJAWIA SIĘ JAKIŚ PROBLEM, POSTARAJ SIĘ  
POROZMAWIAĆ O NIM WSPÓLNIE Z ŻONĄ.**

**BĄDŹ AUTORYTETEM, ALE DECYZJE DOTYCZĄCE WASZEGO MAŁŻEŃSTWA  
PODEJMUJ Z ŻONĄ!**

**BĄDŹ DLA ŻONY OSTOJĄ, BO ONA POTRZEBUJE BEZPIECZEŃSTWA.**

## **10 RAD DLA ŻON**

### **1. KOCHAJ SWOJEGO MĘŻA JAK SAMĄ SIEBIE.**

Kobieta jest bardziej emocjonalną istotą od mężczyzny, bardziej opiera się na uczuciach niż mężczyzna. Czy tym samym łatwiej jej kochać? Myślę, że kocha tak samo, ale na pewno łatwiej jej wyrażać swoje uczucia. To od kobiety bardzo często zależy atmosfera panująca w domu. Kochaj swojego męża i okazuj mu to na co dzień. On potrzebuje ciepła i spokoju w domu. Nawet jeśli myślisz, że on jest gruboskórny, to jednak on potrzebuje miłości. Pamiętaj, że miłość jest cierpliwa i łaskawa, że nie znosi egoizmu. W Twojej miłości pamiętaj o mężu i jego potrzebach. Jesteś częścią swojego męża, bo po ślubie staliście się jednym ciałem, a więc kochaj swoje ciało. Tak jak troszczysz się o siebie, tak samo troszcz się i pielęgnuj Twojego męża, aby Wasza miłość nie znudziła się Wam. Dlatego pielęgnuj Twoją pierwszą MIŁOŚĆ, na której zbudowaliście małżeństwo.

### **2. BĄDŹ MU PODDANA WE WSZYSTKIM.**

Pamiętam, jak po raz pierwszy usłyszałam o poddaniu mężowi. Byłam zszokowana i zbuntowana. Nie podobało mi się to. Przecież dzisiejszy świat promuje niezależność kobiety. Bardzo trudno było mi to przyjąć. Dopiero kiedy poznałam mojego obecnego męża, który pokazał mi autorytet jako wyraz miłości a nie zniewolenia, zrozumiałam, że poddanie to dar, a nie niewola. Poddając się swojemu mężowi, nigdy nie straciłam swojej wolności. Przyjęłam, że to on jest odpowiedzialny za nas, za wychowanie naszych dzieci, za naszą rodzinę, mimo że to ja poświęcałam im więcej czasu. Cieszę się, że mogę być pomocą dla mojego męża, nie będąc jednocześnie kimś gorszym. Twoje poddanie musi stać się rzeczywistością w Twoim sercu. Ty musisz wiedzieć, że Twój mąż jest autorytetem, a Ty jesteś jemu poddana. Obydwie te postawy doskonale do siebie pasują, a razem układają się w obrazek małżeństwa ułożony z puzzli.

### **3. NIE STAWIAJ MIŁOŚCI DO DZIECI PRZED SWOIM MĘŻEM.**

Bardzo dużym niebezpieczeństwem dla Waszego małżeństwa są Wasze dzieci. Pamiętam, jak po urodzeniu naszego pierwszego syna, mój mąż powiedział mi, że czuje się odtrącony, bo więcej czasu poświęcam naszemu synkowi. Cieszę się, że wtedy powiedział mi o tym, bo to zupełnie zmieniło nas. Mogliśmy o tym zawsze porozmawiać, a dzieci nie stawały między nami. Nigdy nie sypiałam z dziećmi właśnie dlatego, że to mój mąż miał ze mną dzielić moje łóżko. To małe rzeczy, ale dzisiaj wiem jakie ważne. Staram się zawsze pamiętać o tym, że dzieci zostały nam dane tylko na chwilę do wychowania, natomiast my jesteśmy dla siebie na całe życie. Jako kobieta musisz o tym pamiętać, bo sama wiem jak łatwo uciec od trudnej miłości męża od miłości własnego dziecka, które nosiłaś 9 miesięcy pod sercem i urodziłaś w wielkim bólu. Ale to Twój mąż jest MIŁOŚCIĄ Twojego życia, a Wasze dzieci są jej owocami.

### **4. ZASKAKUJ GO NIEWIELKIMI RZECZAMI ZAPEWNIAJĄCYMI O MIŁOŚCI.**

Pamiętasz jak przed ślubem starałaś się, aby każde Wasze spotkanie było miłe i przyjemne? Nie zapominaj o tym. Spróbuj czasami wrócić do tych momentów. To one budowały Waszą miłość. Naprawdę niewiele potrzeba, aby pielęgnować Wasze



uczucie. Czasami wystarczy mała karteczka włożona do śniadania z wyznaniem miłości, może wspólne wyjście do kina lub na spacer, może kolacja przy świecach. To naprawdę niewiele, a każda taka mała rzecz jest małą cegiełką, którą wspólnie układamy w budynku, który nazywa się małżeństwo.

### **5. NIE LICYTUJ SIĘ Z NIM, KTO Z WAS JEST BARDZIEJ ZAPRACOWANY.**

Jak często masz uczucie, że Ty ciągle coś robisz w domu, a on tylko pracuje zawodowo? Takie uczucia towarzyszą szczególnie tym kobietom, które nie chodzą do pracy. Im się wydaje, że ich praca w domu nie jest doceniona, nie dostaje przecież za nią wynagrodzenia. Dlatego po powrocie męża do domu próbują im udowodnić, że cały dzień coś robiły i są bardzo zmęczone. Oczywiście nie mówię, że tak nie jest, ale czy Twój mąż w pracy siedzi i odpoczywa? Czy on nie ma prawa wrócić zmęczony? A jeśli Ty próbujesz się z nim licytować, kto z Was jest bardziej zmęczony, to powodujesz jedynie frustrację, a Twój małżonek coraz chętniej będzie dłużej zostawał w pracy. Spróbujcie w spokoju i bez emocji usiąść i porozmawiać o tym problemie. Razem na pewno wymyślicie jakieś rozwiązanie. Ale pamiętajcie, że każde z Was musi trochę ustąpić ze swojego pola, musi zapomnieć o swoim „ja”.

### **6. POZWÓL MU CZASAMI ODPOCZAĆ PO PRACY.**

My, kobiety mamy takie dziwne nawyki. Zaraz po wejściu męża z pracy, próbujemy opowiedzieć mu wszystkie najgorsze rzeczy, które spotkały nas tego dnia. Pozwólmy mu jednak najpierw się rozebrać, podajmy obiad, dajmy mu trochę odpocząć. Dopiero po co najmniej godzinie zaczniemy nasze „tyrady słowne”. Jemu będzie to znacznie łatwiej przyjąć. Czasami zapytajmy go także, czy nie jest zbyt zmęczony, a jeśli tak jest, to pozwólmy mu odpocząć w spokoju na kanapie. Pamiętaj, że jego praca też jest wyczerpująca. On pracuje dla Ciebie, więc pozwól jemu odpocząć, nie myśląc tylko o swoim zmęczeniu. Pamiętam, że kiedy mój mąż dojeżdżał daleko do pracy, wychodził z domu o 5 rano, a wracał ok. 20 wieczorem, sama byłam bardzo zirytowana tą sytuacją. Byłam zła, że sama muszę być cały dzień z trójką dzieci. Rozmawiałam o tym ze znajomym, który powiedział mi wtedy, że mój mąż robi to dla mnie spędzając tyle czasu poza domem i rodziną. Dopiero wtedy pomyślałam o tej sytuacji z jego punktu widzenia i bardzo mi to pomogło. Nic się nie zmieniło, ale mi było łatwiej. Dlatego zapomnij czasem o sobie, a pomyśl o tym, co czuje Twój mąż. To pomaga.

### **7. NIE ROZWIĄZUJ WASZYCH PROBLEMÓW Z PRZYJACIÓLKAMI LUB RODZICAMI.**

Kobiety bardzo często lubią spędzać czas ze swoimi przyjaciółkami. I nie byłoby w tym nic złego, gdyby nie to, że w czasie tych spotkań najczęściej wspólnie rozwiązują problemy swoich małżeństw i wracają do domu z gotową receptą na ich problemy. Oczywiście, sama bardzo lubię pogadać ze znajomymi, sama szukam towarzystwa koleżanek. Nie ma w tym nic złego, dopóki koleżanki nie stają się dla nas ważniejsze od naszego męża. Wcześniej pisałam przecież, że właśnie rozmowa z przyjaciółmi pomogła mi zrozumieć mojego męża. Musimy więc umieć wynieść dobro z takich spotkań, ale one nie mogą zdominować naszego małżeństwa. Dokładnie to samo dotyczy naszych rodziców. Jeśli z problemami swojego małżeństwa uciekasz do swojej mamy, to zastanów się, kto stoi u Twojego boku. Swoje sprawy rozwiązujcie sami bez osób trzecich. Nikt, ani rodzice, ani przyjaciele nie mogą być dla Ciebie ważniejsi od Twojego męża. Zastanów się, czy po kłótni z mężem uciekasz do osoby trzeciej (np. mamy, przyjaciółki), czy do niego samego. Pewnie, że nie w chwili

wzburzenia, ale po wyciszeniu emocji. Przyznam szczerze, że zawsze czekam na wyjaśnienie trudnej sytuacji z mężem, a nie z kimś innym.

## **8. DOCEŃ GO PRZY ZNAJOMYCH, RODZICACH I NIE WYŚMIELAJ SIĘ Z JEGO WAD.**

Jak często przy znajomych wyśmiewałaś się z wad Twojego męża? Czy zastanowiłaś się nad tym, co on czuł w takich momentach, gdy Ty krytykowałaś go? Jeśli rzeczywiście macie problem, to porozmawiaj o tym ze swoim mężem. Wydaje mi się, że wszystkie próby ukazania takich spraw przed znajomymi, doprowadzają do zbudowania muru między Wami. Taki mur będzie coraz bardziej utrudniał Waszą komunikację. A mury bardzo trudno zburzyć. Spróbuj zamiast krytykować, pochwalić Twojego męża. Na pewno znajdziesz w nim te cechy, o których warto powiedzieć na forum. Właśnie pochwała pokaże Twojemu mężowi, że doceniasz go. Natomiast krytyka powoduje, że on czuje się coraz bardziej niepotrzebny, niekochany i niedoceniony. Bardzo trudno mu wtedy przejąć rolę autorytetu. On potrzebuje wiedzieć, że jest dla Ciebie nadal tak samo ważny, jak na początku małżeństwa.

## **9. NIE PODEJMUJ DECYZJI ZA NIEGO.**

Pisałam już o roli autorytetu i poddania. Tym razem chciałabym zwrócić uwagę na podejmowanie ważnych decyzji w małżeństwie. Twój mąż jako głowa rodziny powinien podejmować decyzje, tym bardziej, że to on odpowiada za waszą rodzinę przed Bogiem. Nie wyręczaj go w tym. Oczywiście, ważne sprawy musicie ustalać wspólnie, ale ostateczną decyzję pozostaw swojemu mężowi. On musi wiedzieć, że to on zdecydował, nawet jeśli Ty go przekonałaś do swojej racji. Ani on, ani Ty, nie możecie wymuszać na sobie zmiany decyzji, bo to właśnie Ty lub on macie rację. W tych sytuacjach musi umrzeć Wasze „ego”. Nie mówię, że jest to łatwe, tym bardziej, że powszechnie uważa się, że mężczyzna jest głową, a kobieta szyją, ale to właśnie szyja kręci głowę. Nie możesz sobie pozwolić na manipulowanie swoim mężem. Pozwól mu decydować, a on biorąc pod uwagę Twoje potrzeby, o których musisz mu powiedzieć, na pewno podejmie słuszną decyzję. Mój mąż stara się decydować o nas, biorąc pod uwagę moje zdanie. To mnie nie niszczy, a jednocześnie pozwala uczestniczyć w decyzjach. Są one naszymi wspólnymi choć podejmowanymi przez głowę rodziny.

## **10. POZWÓL MĘŻOWI NA ROZWIJANIE JEGO HOBBY.**

Ważna dla Was rzecz, o której chcę teraz napisać, choć jednocześnie bardzo drażliwa. Pozwól mężowi na uprawianie własnego hobby. On naprawdę tego potrzebuje. W ten sposób rozładowuje nagromadzone emocje, wycisza się. To mu pomaga w jego funkcjonowaniu, tak jak Tobie wyjście na zakupy lub do koleżanki. Dlatego pozwól mu na to, choć dobrze jest ustalić jasne zasady dotyczące czasu hobby. Usiądźcie wspólnie, aby to ustalić (np. raz w tygodniu bilard lub obejrzenie w telewizji meczy koszykówki). Jasne zasady będą dla wszystkich łatwiejsze do wyegzekwowania. Ponadto mężczyzna nie ucieknie od rodziny do hobby, nie będzie wtedy poświęcał temu więcej czasu. Jeśli jednak zauważysz taką ucieczkę, to od razu mu o tym powiedz, ale spokojnie i bez krytyki.

**CZĘSTO OD KOBIETY ZALEŻY CIEPŁO I ATMOSFERA RODZINY. WYKORZYSTAJ DO TEGO SWOJĄ WRAŻLIWOŚĆ.**

## **10 RAD DLA RODZICÓW**

- 1. KOCHAJCIE SWOJE DZIECI, ALE PAMIĘTAJCIE, ŻE ONE SĄ TYLKO OWOCEM WASZEJ MIŁOŚCI.**
- 2. BĄDŹCIE DLA DZIECI WZOREM.**
- 3. BĄDŹCIE KONSEKWENTNI W ZAKAZACH I DAWANYCH OBIETNICACH.**
- 4. NIE OKŁAMUJCIE WASZYCH DZIECI.**
- 5. SZANUJCIE WASZE DZIECI.**
- 6. NIE PODWAŻAJCIE SWOJEGO AUTORYTETU U DZIECI (ROZMAWIAJCIE O ICH WYCHOWANIU, ALE NIE W ICH OBECNOŚCI).**
- 7. NIE KŁÓCIE SIĘ PRZY DZIECIACH.**
- 8. DOCENIAJCIE WASZE DZIECI.**
- 9. SŁUCHAJCIE WASZE DZIECI.**
- 10. SPĘDZAJCIE CZAS WOLNY ZE SWOIMI DZIEĆMI NA ROMOWACH, ZABAWACH, GRACH ITP.**

KONSEKWENCJA W MIŁOŚCI JEST PODSTWĄ DOBREGO WYCHOWANIA  
WASZYCH DZIECI.