

КАК НЕ СТАТЬ ЧУЖИМИ ПОД ОДНОЙ КРЫШЕЙ

Ошибки и обиды
в отношениях

Илья Лейн



Илья Лейн

**Как не стать чужими под
одной крышей. Ошибки
и обиды в отношениях**

«Автор»

2026

Лейн И.

Как не стать чужими под одной крышей. Ошибки и обиды в отношениях / И. Лейн — «Автор», 2026

Можно годами жить под одной крышей и однажды обнаружить, что рядом уже почти чужой человек. Эта книга предлагает религиозно-консервативный взгляд на то, как не довести брак до такой точки. Автор обращается прежде всего к замужним женщинам и говорит о роли супругов, единстве пары, верности, уважении, конфликтах, сексе и ответственности за атмосферу семьи. Здесь нет нейтральной психологии отношений: книга прямо опирается на христианские представления о браке, женственности и духовном союзе. Поэтому она особенно подойдёт читателю, которому близка такая система ценностей и который хочет не просто жаловаться на партнёра, а посмотреть на собственное поведение и спросить: что именно я могу изменить, чтобы между нами снова появилась близость?

© Лейн И., 2026

© Автор, 2026

Илья Лейн

Как не стать чужими под одной крышей. Ошибки и обиды в отношениях

Посвящение

Я посвящаю эту книгу

Всемогущему Богу — Он был слишком любезен, что использовал меня в качестве пера для написания этой книги.

и

моей любимой жене Чи Ифезуе, которая всегда оставалась мне верна.

Кто найдёт добродетельную женщину? Ибо цена её выше рубина. Муж её доверяет ей всем сердцем... она всегда будет ему в помощь

Притчи 31:10—12

И

Для всех женщин мира, испытывающих давление брачных и семейных проблем, особенно для тех, кто разлучился из-за обстоятельств, которых можно было избежать, — если бы они прочитали эту книгу, этого бы не произошло.

Обзор.

Чтобы извлечь ожидаемую пользу из этой книги, примите решение читать её с открытым сердцем, как женщина, готовая к позитивным изменениям в своей жизни. Будьте собой, не осуждайте меня в комментариях и не обвиняйте никого, а прежде чем выбирать других, посмотрите на себя. Кто-то сказал: «Женщины — это не реабилитационные центры, психиатрические клиники или учителя; они ищут мужчин, которых нужно исправить». Женщины ищут партнера, который развивается вместе с ними», — и я с этим согласна. Я также верю, что счастливый брак не возникает сам по себе, а строится благодаря сознательным и решительным усилиям обеих сторон, причем каждый играет свою особую, основополагающую роль. В Библии есть такой отрывок: «Мудростью строится дом, и разумением он укрепляется; знанием дом наполняется драгоценностями красотой» (Притчи 24:3). Женщина — мать, она от природы наделена даром заботиться о людях и укреплять дом. Другой отрывок из Притч 14:14 подтверждает, что мудрая женщина строит дом, а глупая своими же руками разрушает его. Я вновь убедился, что ты — мудрая женщина, а не такая, как глупая, которая разрушает свой дом. Настоящая женская природа — это природа только мудрой женщины, которая знает, кто такой её муж, понимает его и, опираясь на эту мудрость и понимание, мудро строит свой дом.

Было бы замечательно, если бы вы поняли приняли на себя роль матери для каждого человека, а также проверили, сможете ли вы ладить с каждым человеком (так, как должна мать) и с его детьми. Чтобы этого добиться, вам нужно заменить женственность: сначала потратьте некоторое время на то, чтобы снять повязку с собственных глаз и убедиться, что она там нет, а уже потом снимайте повязки с глаз других людей. Вам, наверное, странно слышать, что многие женщины даже не знают и не понимают, кто они такие, и стремятся работать вместо мужчин. Некоторые женщины утратили врождённые дары, которые отличают их от других — дары, данные по воле Бога и для их счастья. Многие из них даже не осознают, что это такое. Думаю, вам они не нравятся, потому что я вижу в вас настоящую женщину.

Однако вы подобны Матери-Земле. Вы — Мать Мира, способная принести урожай из любого семени, посеянного в ней. Каждый человек на Земле — ваш ребёнок; относитесь к ним с любовью и состраданием. Когда они не понимают вас и ведут себя неподобающе, проявите к ним сострадание. Уважайте их и помогите им относиться к себе с добротой.

Эта книга предназначена специально для женщин. Она не написана для простого удовольствия от чтения. Это учебник, призванный помочь каждой желающей женщине заново открыть в себе те возвышенные дары, которые делают её женщиной. Она поможет вам обнаружить ту абсолютную уникальность, естественность и внешнюю красоту, которые делают вас женщиной. Бог ждет, когда вы воспользуетесь этой уникальностью и займете достойное место на Земле как настоящая женщина. Где бы вы ни находились, Он хочет, чтобы вы создавали вокруг себя женское сияние. Женский мир — это место, наполненное любовью, миром, справедливостью и радостью. Когда вас обнаружат, мужчина будет стремиться защитить вас, прикрыть вас и помочь вам завоевать уважение в мире, дома и на рынке. Внимательно прочтите эту книгу, чтобы понять мир женщин. Я уверен, что вы найдете эту книгу увлекательной и узнаете многое о женщинах, о чём раньше не подозревали. Благодаря этой книге вы сможете оценить, насколько хорошо вы справляетесь со своей ролью в браке, и улучшить свои навыки. Вы также увидите несколько эпизодов из жизни, словно на экране. Жизнь похожа на реалити-шоу перед камерой. Зрители наблюдают за тем, как вы действуете и как ваша жизнь влияет на всё вокруг.

Я не пытаюсь препятствовать браку, исходя из того, что, как я знаю, многие женщины могут так думать. Я не пытаюсь приукрасить ситуацию, чтобы какой-либо мужчина почувствовал, что проблема не в нём, а в том, что женщины берут на себя непосильное бремя в браке. На мой взгляд, никогда не было интереса к тому, чтобы променять успешный брак на величественный шовинизм. Я писал эту книгу как человек, обеспокоенный и заботящийся о мужчинах, который твёрдо убеждён, что женщины в большей степени, чем мужчины, способны обеспечить успех брака. В этой книге я излагаю то, что лежит у меня на сердце. Суть в том, что если только женщины осознают, что именно они держат в руках ключ к успешному браку, то уже сейчас необходимо принять меры, чтобы спасти многие браки, находящиеся на грани развала. Я не отношусь к числу тех мужчин, кто придерживается мачо-поведения.

Я феминист и всю жизнь связан с женщинами. Меня воспитала замечательная мать, которой помогали многие тёти. У меня три замечательные замужние сестры и кузины. Я — муж чудесной Чи, с которой мы прожили 30 лет в прекрасном браке.

У нас две замечательные взрослые дочери — Ифунанья и Фэйвор. У нас прекрасная семья, и мы хотим поделиться с вами тем, что делает наш брак раем на земле.

То, что я здесь пишу, — это откровенные советы для женщин, призванные помочь им преодолеть трудности, которые, казалось бы, неизбежны в успешном браке. Не спешите читать и не перелистывайте страницы. По мере чтения записывайте моменты, которые вас затронули. Внимательно изучайте каждое слово и относитесь к нему со всей серьезностью — это пойдет вам на пользу. Каждая глава этой книги поможет вам заново открыть для себя лучшую версию себя и своего мужа. Когда вы дочитаете книгу до конца, вы обязательно станете лучше. Вы никогда не сможете дочитать эту книгу до конца и остаться прежней. Каждая из вас способна вдохнуть новую жизнь в своего мужа и спасти свой брак.

Глава 1;

Несколько основных советов по браку для замужних женщин.

Брак похож на реалити-шоу, в котором каждая сторона должна играть определённую роль, чтобы обе чувствовали себя комфортно в этом союзе. Поэтому, чтобы сделать свой брак счастливым, необходимо, как опытный актёр, правильно понимать и исполнять свой сценарий, независимо от того, кто из партнёров играет не лучшим образом. Некоторые конкретные правила — что делать и чего не делать — делают брак успешным. Они могут различаться в зависимости от культуры и вероисповедания, но они существуют. Если тщательно учесть все составляющие брака, результат будет успешным. В этой главе «Следуйте этим ключевым принципам» речь идет о роли, которую должна играть женщина для успешного брака.

1: Играйте свою роль

После вступления в брак необходимо осознать свою роль и делать всё возможное, чтобы заслужить признание и похвалу со стороны супруга. Если вы находитесь в браке и не осознанно следуете правильному «сценарию» брака, то, возможно, вы неосознанно и бесцельно создаёте проблемы себе и окружающим. Это ваш сценарий, которому можно научиться и который можно исполнять.

Если ваш супруг не может открыто и искренне сказать: «Я благодарю Бога за мою жену. Если бы не она, я не был бы тем, кем я являюсь сегодня. С тех пор как она вошла в мою жизнь, я обрёл смысл жизни», — вам нужно изучить и заново отрепетировать свой сценарий, чтобы начать его исполнять.

Счастливый брак — это незыблемая основа семьи общества. Напротив, проблемы несчастливого брака растратят всю вашу энергию и ресурсы. Необходимо понимать, что при распаде брака женщины часто получают физические и душевные травмы, гораздо более серьёзные, чем мужчины и дети. Именно женщина является единственной в семье, чья изначально физическое устройство, существовавшее до брака, претерпело изменения, а её душа по-прежнему тесно связана с жизнью мужчины, с которым она соединилась. Это становится очевидным, когда женщина продолжает носить фамилию мужа вплоть до расторжения брака. Поэтому для успеха брака необходимо принять правильное решение ещё до вступления в брак. Изменить такое решение после заключения брака может быть уже слишком поздно. Выбор супруга — одно из самых важных решений, которое должна принять женщина, поэтому не следует относиться к нему легкомысленно и ни в коем случае не подвергать его риску. Поэтому это должно быть решение, принятое всерьёз женщиной, обладающей здравым разумом. Для принятия такого решения необходимо изучить информацию о будущем супруге, полученную от членов семьи. Оно не должно быть продиктовано слепой любовью. При выборе спутника жизни будущие супруги должны искать подходящие очки, чтобы сохранить хорошее зрение. Обе стороны должны видеть и полностью понимать всё, что касается этого союза. Брак — это договорное соглашение, регулируемое законами, правилами условиями, касающимися как физической, так и духовной сферы. Опасность брачного союза, особенно в христианстве, заключается в том, что брак представляет собой «кровавый завет». Кровавый завет нельзя легко разорвать, если только речь не идёт о крови. В христианской Библии записано, что то, что соединил Бог, пусть никто не разъединяет. Никто и ничто, кроме крови, не в силах разрушить его. Это означает, что ни суд, ни пастор, ни семья, ни традиции, ни даже сами супруги не в силах разорвать брачный союз. Настолько он серьёзен. Они могут быть физически разлучены, но духовно они остаются соединёнными.

Брак, одобренный Богом, с самого начала заключён на небесах. Бог принимает не все браки, заключённые в церкви, а только те, которые соответствуют исходным условиям. Любой брак, не заключённый Богом, может быть разрушен тем, кто вступил в этот брак. Вы не можете быть соединёнными Богом в браке, а затем обращаться в суд, чтобы расторгнуть союз; это не сработает, потому что Бог соединил их и не позволит никому разорвать этот союз. Евангелие от Матфея 19:6. Если вы соединились с Богом в браке, имея на то право, то вам не нужно обращаться куда-либо ещё, поскольку в этом нет никакого смысла. Когда вы захотите разорвать союз, заключённый Богом, вам нужно будет организовать обратную свадебную церемонию: собрать здесь всех свидетелей, присутствовавших на первоначальном торжестве, надеть точно такую же свадебную одежду, как и тогда, и обеспечить все необходимые материалы и организацию мероприятия. После того как вы выполните все эти действия, вам необходимо убедиться, что Бог явится, чтобы расторгнуть брак. Если вы не можете сделать всего этого, то вы просто шутите. Вы можете жить отдельно, но ваш брак остается нерушимым. Как вы смеее сказать «да» перед Богом, а затем сказать «нет» перед судьей? В этом и заключается серьёзность благочестивого брачного завета. Однако единственным фактором, при котором Бог допускает развод, является доказанный факт сексуальной неморальности, разрушающий

брачное ложе. Дело в том, что во время полового акта происходит кровотечение. Если такое неморальное явление имеет место, и вы по-прежнему живете вместе, то на земле вы считаетесь женатыми, но на небесах вы будете разведены. Брак на самом деле предназначен для мужчин и девственниц. В Ветхом Завете, в книге Второзакония 22:13-22, Бог повелел Моисею, что когда молодожёны впервые вступают в брачное ложе, у входа в комнату с белыми простынями должны ждать священник, родственники свидетели с камнями в руках. Если при выходе на белых простынях не будет крови, служащей доказательством целомудрия, то женщина будет казнена за ложь и обман. В нынешнюю эпоху христианской благодати, когда женщина рождается свыше, всё её прежнее очищается Кровью Иисуса, и она становится новым творением. Исходя из такого понимания христианства, возрождённая женщина может выйти замуж за возрождённого мужчину, и их брак будет принят Богом. Я объясняю всю серьёзность брачного завета, чтобы мы осознали его важность и относились к нему со всей ответственностью.

Поэтому любой, кто намеревается вступить в брак, с самого начала должен понимать значение брака, а также установленные условия и положения договора. Решение вступить в брак означает лишь согласие соблюдать дух брачных правил. Брак — это духовное соединение духа мужчины и духа женщины. Он соединяет мужчину и женщину как единое духовное целое в духовной сфере. Когда это происходит, несмотря на то, что на Земле они остаются разными личностями, в духовном мире они рассматриваются как одно целое. Таким образом, брак означает согласие объединиться в духовном мире с другим человеком противоположного пола. Предложение вступить в брак — это как просьба к человеку противоположного пола разрешить вам соединить свой дух с ним или с ней навсегда, так что это соединение не сможет быть разорвано до самой смерти одного из супругов.

2: Вы должны подчиняться своему мужу.

Этот пункт — самый фундаментальный аспект брака, над которым женщина должна глубоко задуматься и с которым она должна согласиться, прежде чем сказать «Да, я согласна». Поэтому крайне важно, чтобы вы выбрали человека, которому сможете подчиняться и которого примете любой ценой. Если вы этого не сделаете, то столкнетесь с серьёзными проблемами, когда позволите себе соединиться с не тем человеком. Человек, которому вы не можете подчиниться, — это не тот человек. Дело в том, что даже если вы ошиблись в выборе человека, тот, с кем вы добровольно соединились, в конечном итоге может оказаться идеальным партнёром вашей мечты, если вы будете хорошо выполнять свою роль в этом союзе и позволите Богу действовать по Своему усмотрению. Библия говорит нам, что при сотворении мира женщина была вместе с мужчиной. Они были духовными близнецами, не имея тела и половых органов. В духовном плане не существует различия между мужчиной и женщиной. Бог не позволил человеку жить в раю, потому что он был и мужчиной, и женщиной, и не мог жить в раю.

3: В браке вы — одно целое; во всём вы должны действовать сообща с мужем.

Даже если он не хочет, чтобы вы знали, вы должны быть в курсе его поступков. Помогайте ему делать добро, но стойте на пути праведности.

Поэтому, если один из супругов считает себя лучше или отличающимся от другого, брак не будет работать. Если она живёт и действует отдельно, это не сработает. Если вы считаете, что ваш супруг — не тот, кто вам нужен, и что кто-то другой мог бы подойти лучше, это тоже не сработает. Подумайте ещё раз. Эти простые факторы приводят к расколу в основе брака. Как только время от времени возникают такие чувства, структура брака начинает шататься. Если вы постоянно говорите: «Я ненавижу этот брак!» оглянитесь вокруг: разве не видите множество таких же женатых людей, как вы, которые благодарят Бога и празднуют золотой, серебряный и даже белый юбилей? Пусть ваш брак складывается гладко, и не стоит больше жаловаться. Нет браков без препятствий. Принципы, позволяющие преодолевать эти препятствия и не сбиваться с пути, играют свою роль.

4: Мужчина — это ваш брак

Брак — это духовное и физическое соединение мужчины и женщины. Плодом брака являются дети. Брак заключается не только в заботе о детях, но и в ведении домашнего хозяйства, рискуя самим союзом. В конце концов, одинокие женщины рожают детей, заботятся о них и ведут свой «дом», но не вступают в брак. Некоторые замужние женщины заботятся о детях и усердно ведут домашнее хозяйство, не поддерживая духовного и физического союза с мужем. У некоторых нет времени подчиняться мужу. Большую часть времени они готовят еду, занимаются домашними делами, выполняют много других прекрасных работ, которые женщины обычно делают дома. Все это важно, но не является главной целью брака. Поэтому во многих семьях возникает напряжение.

5: Независимо от того, что у тебя было раньше, в этом браке вы — единое целое.

Однако есть одна женщина в браке — скорее всего, это ты, а не он — которая держится на расстоянии от мужа. Она кормит его, но не поддерживает с ним тесной связи. Возможно, она вступает с ним в сексуальные отношения, но без интимной близости. Она относит всё, что принадлежит ей (то, что принадлежит ей самой), к мужу, а то, что принадлежит ему — к себе. У неё есть личный банковский счёт, она приобретает недвижимость на своё имя и ведёт себя так, как будто она одинока. Какие бы действия она ни предпринимала, это неправильно. Некоторые состоятельные женщины держат деньги при себе, но при этом постоянно протягивают руки, чтобы взять деньги мужа. Такова женская природа. Настоящий мужчина, способный дарить ей все, всегда рад тому, что удовлетворяет её потребности. Это его главный долг перед женой. Большинство женщин, какими бы богатыми они ни были, всегда будут зависеть от мужчины. Женщина, состоящая в браке, должна всегда гордиться тем, что отказывается от слов «я», «мой» и «моя», а использует «мы», «нас» и «наш». Все, что у вас было раньше или что у вас когда-либо было, теперь принадлежит вам обоим. Если раньше вы были бедны и вышли замуж за богатого человека, то вы автоматически становитесь богатой. И тогда вы начнете говорить: «Мы богатые». Точно так же, если вы — более обеспеченная сторона в браке, позвольте менее обеспеченному партнеру наслаждаться вашим богатством. Пусть он тоже говорит: «Мы богатые», а не так называемый «золотоискатель».

6: В браке избавьтесь от прежнего образа жизни. Не переносите его в свою новую жизнь после свадьбы.

Горький опыт, полученный в семье, наносит ущерб браку. Родители родственники чрезмерно балуют некоторых женщин, из-за чего им трудно адаптироваться к реальной жизни. Некоторые люди выросли в крайней бедности вступают в брак с менталитетом бедняка, а другие — из богатых и высокомерных семей. Какой бы из этих опытов ни был вам знаком, отбросьте его и начните новую жизнь в браке. Каким бы болезненным ни был ваш жизненный опыт, вступая в брак, оставьте его позади. Не вступайте в брак, опираясь на свой прошлый опыт. Примите опыт счастливого брака. Вступая в брак, вы должны стать совершенно другим человеком. Оставьте в прошлом всё, что происходило до свадьбы, и сосредоточьтесь на союзе с мужем. Вы должны действовать, жить и добиваться этого. Создайте новый опыт счастливого брака. Да, поскольку вы участвуете в этом, вам необходимо тщательно создать уникальную атмосферу. Подчиняйтесь мужу и будьте с ним.

Научитесь действовать сообща с мужем. Бог дал вам всё необходимое, чтобы ваш муж мог вести полноценную жизнь. Важно понимать: если вы не будете использовать всё, что дал вам Бог, чтобы удержать мужа, другие женщины сами примут меры, чтобы удержать его для вас. Они будут рассматривать вас как человека, не способного выполнять свою роль. Будьте очень близки к своему мужчине — эмоционально, духовно и физически. Пойдите в город и посмотрите на всех этих красивых, милых, сексуальных, страстных, жаждущих и отчаявшихся женщин, которые, если вы перестанете проявлять интерес, только и ждут, чтобы отобрать у вас мужа. В отличие от вас, им даже не составит труда делить его с другими женщинами. В

большинстве случаев достаточно одного только вашего общества. Старайтесь заниматься чем-то вместе, особенно когда он сам просит вас присоединиться к нему.

7: Подчиняйтесь своему мужу. Доверяйте ему.

Я наткнулась в социальных сетях на эту известную историю, которой поделилась одна женщина (консультант по браку), возможно, вы тоже с ней сталкивались. История такова: «После нашей свадьбы одна сестра начала звонить моему мужу. Она даже молилась за нас по телефону и, как хорошая сестра, давала ему советы. Через несколько недель мой муж попросил меня пойти с ним в офис его подруги, которая, пропустив нашу свадьбу, хотела преподнести нам свадебный подарок. Я пошла с ним в её офис, и мы провели там несколько часов, пока она просто занималась своими делами — открывала и закрывала ящики — пока мы не допили безалкогольные напитки, которые она нам предложила, и не ушли, так и не получив обещанного свадебного подарка. Однажды вечером мой муж предложил мне поехать с ним туда, куда его пригласила подруга, и мы отправились на машине в город. В полутемной комнате играла блюзовая музыка, а она, смазанная маслом, обнимала его. В тот день она даже не предложила нам выпить и не завела ни одного содержательного разговора. Всё это время мы просто бродили, а она только возилась со своим телефоном, поэтому я стала реже звонить, потому что каждый раз, когда она звонила мне — даже если он мне ничего не объяснял — мой муж обязательно передавал ей привет, и я уже устала от этой шутки, но при этом гордилась им.

В конце концов, мы провели вместе ночь.

Около 11 часов вечера эта сестра позвонила и сказала, что она вместе с пятью другими сестрами застряла на дороге, что собрание по помазанию закончилось очень поздно, и они не могут вернуть машину в город, и что мой муж должен попросить их о помощи. Я отчётливо слышала её голос в ночной тишине. Мой муж встал, посидел некоторое время, а потом лёгко похлопал меня по плечу. Он умолял меня пойти с ним. Честно говоря, это сильно нарушило мой сон, но мне просто пришлось встать. Когда мы приблизились к перекрестку, о котором она говорила, я была занята поиском группы людей, но обнаружила, что там стоит одна девушка, словно призрак. У неё даже за спиной висела огромная Библия. Мой муж сразу остановился и поспешно перепрыгнул на переднее сиденье, к которому я «идеально прилипла». Затем мой дорогой муж велел ей пересестись на заднее сиденье. Когда мы высадили её у входа в её дом, она была настолько разгневана, что не смогла даже сказать «спасибо» и прямо отказалась ответить на моё пожелание «спокойной ночи». Я смотрела на мужа и молча улыбалась, пока мы не вернулись домой. С тех пор она больше не звонила и сказала нам:

1) Для таких мужей, особенно для тех, кто хорошо выглядит и способен сам себя обеспечивать, это нелегко

2) Неважно, насколько подло ведет себя «сестра», дьявол может использовать любую из них, чтобы разрушить ваш брак;

3) Не думайте, что большинство мужей любят изменять; некоторые из этих женщин никогда не сдадутся так легко. Они знают силу женского очарования и готовы использовать все средства в своём арсенале для романа.

4) Какая надежда остаётся у вашего брака, если вы не молитесь за мужа?

5) Просто будьте рядом с ним — вам не нужно много спорить и обвинять; в большинстве случаев достаточно одного вашего присутствия.

Кто-то из нас, возможно, придет к выводу, что ей повезло с таким верным мужем, но поверьте мне, вам тоже повезло. Поэтому всегда молитесь за своего мужа и служите ему. Копировано из «WhatsApp». Я публикую эту историю здесь, переслали мне.

Простите мужа за то, что он ничего не знает о себе, и живите дальше.

Одна из ключевых проблем в браке — непонимание себя и мужа. Конечно, вы понимаете себя, но не понимаете друг друга. Большинство женщин считают себя женщинами, но на самом деле не понимают себя. Да, это и есть основная причина проблем в браке. Большинство мужчин

не понимают своих жен. Мне понадобилось тридцать лет, чтобы понять женственность моей жены. Когда я понял, кем она является, мне пришлось честно признаться ей в этом и попросить прощения за то, как я относился к ней с момента нашей свадьбы. На самом деле я — один из лучших мужей, о котором может мечтать любая женщина. Мы наслаждаемся нашим браком, и, как мы уже говорили ранее, он для нас — рай на земле. Если бы я понимал её с точки зрения её женской сущности, наш брак был бы ещё слаще, чем раньше. Я благодарю Бога, благодарю свою жену и её мужество как настоящей женщины, простившей мне моё невежество на протяжении всей моей жизни. Естественно, если вы не знаете, на что способен продукт, который у вас есть, вы будете ожидать, что он будет работать так, как тот бренд, который у вас в голове, или как тот, о котором вы думаете. Это все равно что иметь бюджетный Android-смартфон и требовать, чтобы он работал как iPhone 11. Это можно сравнить с тем, как если бы у вас была за жену маленький ягненок, вы с ней ссорились и злились, что она не ведет себя как львица. Женщина — это женщина от природы, и во многих отношениях она совершенно отличается от мужчины. Поэтому, чтобы ваш брак был счастливым, вам нужно не обращать внимания на незнание мужа о том, кто он такой, и жить своей жизнью, чтобы брак складывался гладко.

8: Научитесь контролировать свои эмоциональные колебания в браке.

Женщина, конечно, хочет, чтобы муж понимал факторы эмоциональных колебаний в её образе жизни, ведь они играют решающую роль в жизни жены. К сожалению, большинство мужчин об этом знают, но не понимают. Многие невежественные мужчины подвергают своих жён жестокому обращению из-за своего личного отношения и поведения, которое они замечают в поведении жены. К сожалению, большинство женщин знают, что определённые ощущения периодически возникают в их теле, но не могут по-настоящему понять или объяснить, что они из себя представляют.

У каждой нормальной женщины раз в месяц, в конце месячного цикла, наступает менструация. В это время у неё наблюдается кровотечение из половых путей. Это кровотечение влияет на некоторые известные особенности её поведения. Однако в середине этого месячного цикла наступает пик её фертильности. Её организм выделяет различные гормоны, вызывающие изменения в настроении. В период овуляции, который знаменует начало цикла, Женщина становится ещё красивее, испытывает максимальную уверенность в себе и при этом меньше всего беспокойства и недовольства. После середины цикла организм готовится к наступлению менструации. Период от середины цикла до менструации заставляет женщину чувствовать напряжение, беспокойство и самоуверенность, тоску и бескорыстность. По окончании менструации, длящейся 3—5 дней, настроение женщины возвращается к норме. Эти закономерные эмоциональные колебания повторяются на протяжении всей репродуктивной жизни женщины. Каждая женщина замечает эти изменения в своём настроении, но в большинстве случаев не фиксирует и не отслеживает их. Как женщина, вы должны понимать, что иногда то, как вы себя чувствуете или ведёте себя, обусловлено не физическим состоянием, а эмоциями. Старайтесь контролировать свои эмоции, ведь мужу трудно понять ту раздражительность и лень, которые возникают перед менструацией и могут вызвать у вас вспышки гнева и раздражительности. В этот период вы наверняка будете испытывать тоску по мужу, и он по-настоящему поймет вас только тогда, когда вы окажетесь в его объятиях и получите от него достаточно заботы, чтобы справиться с вашим периодическим стрессом. Хорошо бы поговорить друг с другом о своих чувствах и о том, что с вами происходит.

9. Беременность неизбежно повлияет на ваши отношения с мужем, но с этим нужно уметь справляться.

Во время беременности ваши отношения с мужем, несомненно, изменятся. Когда вы беременеете, в вашем браке начнется новый этап жизни. Вы должны понимать это и быть к этому готовы. Если ваши отношения уже пострадали, то необходимо осознать реальное положение дел. Большинство проблем в браке начинаются именно с беременности. Поэтому, если

вы сейчас сталкиваетесь с проблемами в отношениях, связанными с беременностью, не стоит слишком переживать, ведь вы не одиноки.

В большинстве межличностных отношений происходит переход от периода сладкой романтики к периоду отвращения и неприязни. Некоторые изменения наступают быстро, а другие — постепенно. Некоторые женщины беспокоятся о своих новых переживаниях, могут начать чувствовать себя вялыми, пытаются выполнять свои повседневные обязанности. Из-за гормональных изменений женщины на ранних сроках беременности демонстрируют необычное поведение. Это может вызвать некоторое напряжение у неопытного мужа. Как только супруги осознают, что женщина беременна, все внимание, вопросы и заботы переключаются на неё и ребёнка. С другой стороны, мужчина готовится к пополнению в семье. Влияние физических и гормональных изменений на беременную женщину огромно. Изменения настроения во время беременности могут быть весьма значительными, зависят от уровня гормональных колебаний, вызванных химическими веществами, регулирующими половые гормоны. Обычно это происходит в период с 6 по 10 недель, а затем повторяется в последние 12 недель вплоть до срока родов. К числу важных новых симптомов, сопровождающих беременность, относятся дискомфорт в желудке, рвота и тошнота. Этот признак беременности называется «утренней тошнотой» и обычно появляется на 2—8-й неделе беременности. Затем следует набухание или размягчение груди, а также отвращение к большинству ароматов. По мере развития беременности она начинает жаловаться на боли в пояснице и спине, головные боли, учащенное мочеиспускание, а также на тягу к продуктам, которые обычно ей не нравятся, и отвращение к тому, что раньше ей нравилось. С приближением срока родов вокруг сосков начинают появляться темные пятна. Будущие мамы демонстрируют различные изменения в поведении. Вы можете заметить, что они порой подавлены и грустны, а вдруг снова встретите их в необычно приподнятом настроении. Немногие мужья принимают непосредственное участие в уходе за женой во время беременности, например, сопровождая её на плановые осмотры.

Неопытные мужья вновь испытывают страх и прилагают все усилия, чтобы справиться с этими изменениями. Естественно, каждая женщина хочет, чтобы её муж понимал, что с ней происходит, и оказывал как можно больше поддержки. Вы должны постоянно держать его в курсе того, что с вами происходит, и давать ему чётко понять, чего вы от него ожидаете. Поддерживайте с ним постоянную связь. Обратите внимание на Бога и верьте, что это временная ситуация. Сейчас не время противостоять этому человеку и делать его жизнь невыносимой. Благодарите его за вклад. Подчинитесь ему и станьте ближе к нему, чем когда-либо.

Бог так устроил природу, чтобы уравнивать различные ситуации. Поскольку женщина испытывает дискомфорт, связанный с беременностью, и физические изменения, поведение мужа естественным образом адаптируется к этой ситуации. Каждое его наблюдение вызывает соответствующие эмоциональные изменения в его организме, побуждающие его заботиться о своей жене. Поэтому вам не стоит слишком беспокоиться. Он справится с требованиями беременности. Мужчины также страдают от симптомов беременности, что делает их более заботливыми, готовыми к роли отца. Это естественно. Замечательно видеть, как безответственный молодой человек становится ответственным, менее конфликтным, теряет интерес к сексу и проявляет больше заботы на протяжении всей беременности своей жены. Для вас самое главное — быть мягкой и покладистой, чтобы получить от него всю необходимую заботу. Говорят, что беременность — это не болезнь, а женская сторона, которая делает женщину женщиной.

У женщин растёт осознание важности поддержки со стороны мужа во время беременности, родов и послеродового периода. Отсутствие поддержки может иметь крайне разрушительные последствия, тогда как активная поддержка укрепляет хорошие брачные отношения.

Многие из этих мужей зачастую виновны лишь из-за незнания. Помимо естественных гормональных изменений в организме, большинство из них не знает, как себя вести. Поэтому

для этих мужей, особенно для тех, кто становится отцом впервые, необходимо обновить их знания и понимание физических, эмоциональных и поведенческих аспектов.

Социально-экономические потребности их беременных жен. Им следует научиться справляться с чрезвычайными ситуациями вовлекать жен в подготовку к непредвиденным обстоятельствам и осложнениям.

10: Помните, что именно муж является основой брака. Дети семья не должны занять его место.

Появление ребенка может стать испытанием даже для самых крепких отношений. Появление любого нового члена семьи влияет на брачные отношения. Внимание семьи переключается на новорожденного, и, если не уделять этому должного внимания, иногда это может привести к некоторым недоразумениям. Некоторые женщины после родов испытывают депрессию из-за перемен, связанных со стрессом, которые могут возникнуть в связи с беременностью и родами. Уход за новорожденным приводит к проблемам с грудным вскармливанием и нарушениям сна, а потребности других детей в семье также очень высоки. Некоторые супружеские пары, особенно молодые, полагают, что появление первого ребенка сблизит их и укрепит их близость, но в итоге обнаруживают, что их дни заполнены сменой подгузников, кормлением и обязанностями. Неопытные матери часто с недоверием относятся к этим внезапным изменениям, которые резко контрастируют с их прежней жизнью, когда им было всего два года, и они были окружены веселыми друзьями, возможно, повседневной работой. Теперь их стремление к развлечениям и вниманию выходит за рамки потребностей новорожденного. Экстравертные женщины естественным образом ожидают от мужа бескорыстного проявления определенной степени понимания и готовности самостоятельно позаботиться о новорожденном, чтобы жена могла немного отдохнуть. Честно говоря, из-за недостатка опыта и воспитания некоторые мужчины не знают, как поступить в определенных ситуациях. Ожидая, что они будут выполнять свою роль, вы естественным образом усугубляете свой эмоциональный дисбаланс. Понимание этого может заменить ваши собственные усилия — в этом и заключается ваша женственность. Позвольте своему мужчине приблизиться к вам и обязательно дайте понять, что вы хотите, чтобы он сделал для вас. Получите и прочтите: «Женщина, взгляни на себя по-новому», «Женщины, преодолевайте эти препятствия, а затем выходите в мир», «Женщины, обретите свой покой в образе жизни Марии», — это придаст вам сил.

11: Даже во время беременности, родов и после родов всегда помните об уважении восхищении к мужу. Не обращайтесь с ним жестоко. Это не женственность.

Понятно, что некоторые мужчины абсолютно невыносимы в жизни в браке. Поведение некоторых действительно вызывает отвращение и приносит несчастье. Тем не менее, иногда ваш мужчина может действительно испугаться вашей иррациональной реакции, что приводит к проблемам в ваших отношениях из-за определенных действий, указанных в вашем списке. Однако цель этой книги не в том, чтобы судить вас или вашего мужа. Она призвана вдохновить вас прилагать максимальные усилия в отношениях. Вам нужно сохранять правильную позицию, чтобы ваш партнер мог выполнять свою роль. Иногда вы в шутку или неосознанно делаете что-то не так, считая это само собой разумеющимся, не подозревая, что тем самым причиняете мужу боль. Он, возможно, не скажет ни слова, но его поведение и манера поведения будут отражать ту боль, которую он испытал. Некоторые вспыльчивые и раздражительные мужья демонстрируют грубую «мужественность», что приводит к жестоким мерам возмездия по отношению к женщинам. Пока у вас есть свои права, вы можете защитить себя. Старайтесь не переступать допустимые границы. Когда вы уважаете чувства и эмоции своего партнера, Аллах позаботится о том, чтобы он уважал ваши границы.

Библия и Коран требуют от женщин повиновения мужу. Такое повиновение необходимо, чтобы мужчина чувствовал себя достаточно близким к вам и мог проявить свою любовь. Когда в ваших собственных глазах есть большая соринка, вы не сможете удалить соринку из его глаза.

Так говорится в Библии, в Евангелии от Луки 6:42. «Как можешь ты, не видя бревна в своём глазу, сказать брату: „Брат, позволь мне удалить соринку из твоего глаза?“ Лицемер! Сначала удали бревно из своего глаза, и тогда ты ясно увидишь, как удалить соринку из глаза брата твоего».

В Послании к Римлянам 2:1 также сказано: «Поэтому тебя нет оправдания, когда ты судишь других. Ибо, каким бы основанием ты ни судил другого, ты осуждаешь самого себя, потому что тот, кто судит, делает то же самое».

Сделай всё возможное, чтобы не поступать так, как указано ниже; люди не относятся к этому легкомысленно, они считают это жестоким обращением.

а) Не сравнивайте своего мужа с другим мужчиной. Это причиняет боль

б) Не жалуйтесь на сексуальное поведение мужа. Не оскорбляйте его из-за этого. Когда вы так поступаете, вы только еще больше подрываете его самооценку. Проявляйте к нему сочувствие и поддержку. Есть много способов помочь ему улучшить сексуальное здоровье и способности.

в) Не сравнивайте то, что есть у вас, с тем, что есть у других; довольствуйтесь тем, что у вас есть.

г) Не анализируйте свои отношения с другими людьми. Нет двух одинаковых семей.

е) Чрезмерная строгость — это форма жестокого обращения. Используйте свою женственность, чтобы обсудить проблему, и решите её раз и навсегда.

ф) Не вступайте в союз с третьими лицами, чтобы публично выступать против своего мужа. Это жестокое обращение. Это дает понять всем, что вы его не любите.

г) Неправильно в гневе бросать в мужа предметы (еду, одежду и вещи) и не обслуживать его, как обычно.

h) Принуждать его всегда следовать вашему мнению, игнорируя его мнение, — это насилие. Позвольте ему самому решать, что он хочет делать. Вы можете давать ему советы, но не заставляйте его всегда подчиняться вашим приказам. Недостойное поведение в общественных местах, связанное с вашим поведением и характером, — это насилие.

и) Обман — это насилие. Не общайтесь с представителями противоположного пола без его согласия. Не делайте за его спиной того, чего не делали бы при нём.

j) Безосновательные подозрения в его адрес — это жестокое обращение. Это свидетельствует об отсутствии доверия и неверности. Перестаньте ставить его в неловкое положение из-за неудобных звонков, сообщений, бесполезных проверок и обвинений.

к) Сознательное раскрытие своей личной жизни третьим лицам является формой жестокого обращения.

l) Неразглашение его секретов — это насилие. Сообщайте ему обо всём, что вы делаете или планируете делать.

М) Небрежное отношение к супружеской постели — это форма жестокого обращения. Библия говорит, что супружеская постель должна оставаться чистой. Когда вы не спите с ним в супружеской постели, вы оскверняете её. То же самое происходит, когда в постели спит кто-то другой.

п) Незнание своих обязанностей как женщины является насилием над вашим партнером. Место женщины — в женственности, а роль — в женственности.

о) Продолжать делать то, что вы хотите, без его согласия — это злоупотребление.

Р) Унижение самооценки вашего мужчины и подрыв его уверенности в своих действиях (например, вождении, разговоре и т. д.) является формой насилия.

q) Отдаляться от него — это жестокое обращение. Не обманывай его в сексуальном плане. Позволь ему прикасаться к тебе; ты принадлежишь ему.

г) Когда вы находитесь с бывшим парнем или общаетесь с знакомым парнем, не упоминайте его постоянно. Это является формой жестокого обращения.

s) Если ваш супруг знает, что вы подвергаетесь насилию, он не должен помогать вашему супругу.

t) Не оскорбляйте и не унижайте его. Не кричите на него и не показывайте пальцем ему в лицо. Говорите с ним вежливо. Уважайте его — он ваш мужчина.

u) Не угрожайте своему супругу тем, что он что-то сделал или не сделал. Когда вы так поступаете, вы бросаете вызов его бывшей. Мужчинам это не нравится.

v) Не предавайте своего супруга. Не наносите ему удары в спину. Не разочаровывайте его. Не лгите ему. Это является формой жестокого обращения.

w) Не убеждайте своего супруга делать то, что он и так собирался сделать. Возможно, вам удастся заставить его это сделать, но вы можете навлечь на него неприятности, о которых позже, возможно, пожалеете.

x) Ни в коем случае не прекращайте приветствовать его, разговаривать с ним и общаться. Это является формой жестокого обращения.

y) Не нападайте на него, чтобы не причинить вреда ни ему, ни его имуществу. Это является формой жестокого обращения.

z) Не выражайте ему чрезмерного гнева своими поступками или словами. Любите своего мужчину и общайтесь с ним с любовью.

AA) Не пытайтесь влиять на его жизнь с помощью наркотиков, духовных или дьявольских средств; это является формой жестокого обращения. Когда вы так поступаете, это может обернуться против вас.

Bb) Не делайте постоянно то, что ему не нравится. Когда вы так поступаете, вы отталкиваете его, хотя вы не являетесь демоном.

Cc) Не дружите с его врагами. Друзья его врагов — это его враги. Это является формой жестокого обращения. Поступая так, вы становитесь его врагом.

В связи с расширением прав и возможностей женщин в настоящее время, по сравнению с несколькими годами назад, наблюдается явление жестокого обращения с мужчинами. Именно по этой причине многие семьи распадаются. Очевидно, что мужчины начинают становиться жертвами. Женщины являются единственными жертвами жестокого обращения.

8: Не вступайте в азартные отношения и не экспериментируйте с браком.

Насилие над мужчинами часто остаётся незамеченным, поскольку мужчины склонны скрывать свои эмоции, но, похоже, это не всегда так. Многие жертвы насилия со стороны мужчин испытывают отчаяние, поскольку долгосрочные последствия приносят им множество разочарований. Это негативно сказывается на здоровье и в некоторых случаях приводит к летальному исходу из-за сердечной недостаточности, гипертонии депрессии. Такие жертвы насилия со стороны мужчин переживают серьезные нервные срывы, из-за чего многие из них ищут утешения в наркотиках, алкоголе и вредных компаниях. Кто бы ни был жертвой, насилие, как правило, ужасно, но падение мужчины сказывается на всех. Это затрагивает детей, самих женщин и все общество в целом.

Женщинам следует всегда помнить, что при распаде брака физический и психологический ущерб, наносимый женщинам, намного превышает ущерб, наносимый мужчинам. Это нелегкое положение, и развод не происходит быстро. Когда вы разрушаете своего мужа из-за жестокого обращения, вы будете держать его на коленях как взрослого младенца и никогда не обретете покоя. Если вы цените брак, у вас будет сила, чтобы сохранить его. Я хочу поделиться с вами одной историей из жизни, которая наделала шума в социальных сетях. Возможно, вы уже видели её; но я всё же надеюсь, что мы перечитаем её, потому что это один из бесчисленных примеров жестокого обращения с мужчинами в браке.

Женщина, фигурирующая в этой истории, хочет, чтобы люди не повторяли тех же ошибок. История такова: «Я пишу вам, чтобы кто-то понял: несмотря на недостатки наших партнёров, мы должны быть им благодарны. Мне 32 года, до замужества я встречалась с бывшим

мужем шесть лет. Мы были лучшими друзьями, я дождалась, пока он закончит университет и устроится на работу, потом наши семьи познакомились, мы поженились, и теперь у нас есть сын, которому уже семь лет. Мой муж иногда бывает вспыльчивым, но проблемы начались, когда я захотела, чтобы он почувствовал, что не может мной управлять. Каждый раз, когда мы ссорились, я собирала вещи; иду к родственникам, чтобы объяснить ситуацию; моя сестра звонит мужу и кричит на него; каждый раз, когда он пытается меня поправить, я бросаю ему вызов, говоря, что если он хочет, то может развестись со мной; я никогда не хотела развода; я просто гордая и не хочу выглядеть в его глазах слабой женщиной; Однажды я так сильно толкнула его. Впервые он избил меня и запер снаружи. Я пошла рассказать об этом родным, полиция его арестовала. Я часто создавала впечатление, будто подвергаюсь насилию.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.