

ЗАОЧНЫЙ БИБЛЕЙСКИЙ ИНСТИТУТ

Переливание... жизни

Урок VII
Общение... в браке

Переливание ... жизни

Общение ... в браке

КОГДА ПАСМУРНО

– Добро пожаловать, дорогой. Ты меня не целуешь? Я тоже только полчаса как пришла с работы. Ты не поверишь, сколько я успела сделать сегодня. Мне не терпится рассказать тебе, сколько всего сегодня произошло. Ты помнишь мою сотрудницу, которая два года назад развелась и которая сказала директору, что я пытаюсь обратить класс, где я классный руководитель, поскольку я рассказывала им о творении? Так вот, она меня сегодня останавливает и ...

– Дорогая, я устал. Я хочу немного побыть в тишине, отдохнуть, закрыть глаза и прийти в себя.

– Это не займет и пяти минут, это очень важно. У тебя что, были неприятности на работе?

– Нет, – сухо отвечает он.

– Должно быть, какая-то неприятность с кем-то из сотрудников. Я чувствую, что я права, не так ли?

– Нет, – оборвал ее муж.

– Твой начальник утвердил дополнительные часы, отработанные тобой на прошлой неделе, когда ты постоянно приходил в девять часов вечера? Как говорится, твой износ, мое терпение.

– Еще не знаю, – неохотно ответил он.

– Хорошо, что ты мне напомнил, – снова пошла она в атаку. – Ты решил, когда возьмешь отпуск, чтобы и я знала, как организовать свой?

– Еще нет, – сказал он, растянувшись на постели и закрывая глаза.

– А чего же ты ждешь? Хочешь, чтобы я пошла и поговорила с твоим директором? Или ты хочешь провести отпуск сам, как это было три года назад?

– На это ты способна, – пробормотал он с постели.

– Ты хочешь сказать, что я умею только палки в колеса тебе ставить, не так ли? А я-то, не успев прийти домой, начала готовить своему мужу блинчики, купила халву с какао, потому что эта сладость ему нравится, и вот, пожалуйста, как он со мной обращается! Хорошо же! Я положу в блинчики лимонной кислоты, а в халву – чесоточный порошок, потому что ты этого хочешь и такой есть!

Дверь с треском закрылась.

Через две минуты дверь неожиданно открылась!

Он широко открыл глаза, предчувствуя новую бурю.

– Я только хотела, чтоб ты знал, – сказала она повышенным тоном. – Эта моя коллега – родственница твоего директора, и она сказала, что у нее есть список тех, кого он хочет продвинуть по службе и кого хочет уволить. Но тебе же это не интересно.

– И она дала тебе этот список? – вскочил он с постели.

– Меня это не интересует, – холодно ответила она, закрыв дверь с тем же стуком.

Он устремился за ней на кухню.

– Так ты можешь его достать? – теперь уже он не отставал.

– Пожалуйста, оставь меня в покое. Я очень устала и не могу ни с кем сейчас разговаривать. По-моему, ты тоже сказал, что устал и что тебя не интересуют ничьи рассказы. Ну так вот, иду, прилягу и я немного, приду в себя.

– Хочешь, я тебе помогу чем-нибудь? – сказал он в надежде, что она вернется к рассказу, который был ему скучен вначале, а теперь так заинтересовал.

Он замолчал, уставился в пустоту, а потом раздался звук, как будто прихлопнули комара. Она влетела на кухню, уверенная, что он что-то разбил, и есть повод стереть его в порошок.

– Что ты сделал? Что случилось? – спросила она его.

– Ничего. Абсолютно ничего, – ответил он смиренно.

Кончено, она ему не поверила. Ее наблюдательность помогла ей в конце концов раскрыть тайну: одна щека ее чудесного мужа была красной, а другая – обычного цвета.

Она вышла, удовлетворенная поступком мужа. Что же случилось?

Ничего. Абсолютно ничего. Просто он дал себе пощечину, да так, что весь сон улетучился.

– Так мне и надо! – дал он оценку всему случившемуся.

ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ

Если бы у меня спросили: «Какой же самый важный аспект супружества?», я бы ответил: «ОБЩЕНИЕ!»

Без общения не существует отношений, а без отношений – нет жизни.

«Общение для любви как кровь для организма», – говорил Реуль Хоув в книге «Чудо диалога».

Когда ты общаешься, ты выражаешь себя. Степень, в которой ты отдаешь себя своему партнеру по жизни, определяется общением.

«Золотые яблоки в серебряных прозрачных сосудах – слово, сказанное прилично» (Притчи 25:11).

Значит, слово передает мысли и чувства, которые проходят путь от источника до пункта назначения, от говорящего к слушающему. Но когда пара создает семью, сплетаются два мира и два языка. Ты неверишь, но ты вступаешь в брак с чужим человеком. И это заметно хотя бы в том, что употребляя одни и те же слова, мы вкладываем в них разный смысл: «Ты можешь купить кое-что для меня по дороге с работы?», – звонит ему жена. «Конечно», – отвечает он. А потом выясняется, что это «кое-что» – десять покупок из четырех магазинов. Или: «Мы могли бы ненадолго зайти в этот магазин?», – просит жена своего самого близкого человека. И они выходят – через полтора часа. Как же понимать слово «ненадолго»?

Общение – это еще и жестикуляция, хлопающие двери, взгляд, отведенный в сторону или хмурый. Это – бессловесные формы общения и зачастую они противоречат словам. Когда муж говорит жене: «Ты просто прелесть», не отрывая глаз от газеты, что она подумает? Когда жена спрашивает мужа: «Как прошел твой рабочий день?», но голос ее равнодушен и ответ ей неинтересен, на что ответит муж, на словесное обращение или бессловесное? Слушающий партнер слышит одобрение и видит неодобрение. В результате – он в замешательстве. Во многих случаях слушающий игнорирует словесное обращение и реагирует на бессловесное.

А что вы скажете о молчании? Это тоже одна из форм общения. Чаще всего оно передает недовольство, гнев, обиду, плохое настроение или презрение. Молчаливое послание может быть следующим: «Мне до тебя нет дела!», «Меня это не интересует!», «Ты не заслуживаешь ответа!», «Сделаю я тебе!», «Я тебе покажу!».

Иногда молчание может передавать и счастье, удовлетворение, благодарность: «Буду молчать в любви Своей!» – говорит Господь.

Помните о трех компонентах общения: а) тема разговора, б) тон голоса, в) бессловесные знаки. Смысл одного и того же высказывания меняется, если меняются тон голоса, жесты или действия.

Очень поучительна история с письмом, которое получили от своего сына-солдата неграмотные родители.

– Георгий, прочитай мне это письмо от сына, оно только пришло и я ничего не понимаю в этих каракулях.

– Да нет у меня времени, деда. Не видишь? Я занят!

– Ну прочитай, я тебе дам овечьего сыру, если ты мне его прочитаешь, – упрашивал его не умеющий читать.

– Хорошо! Только давай быстро! Так вот, дед Ваня, как оно начинается: «Дорогие мои родители, я здоров, чего и вам желаю. Здесь кормят плохо и мало, так что вышлите мне немного денег», – резко прочитал Жора.

— Он прямо так и пишет? — остановил его дед Ваня. — Смотри, как нам приказывает это дитя. Ни капельки уважения у него нет к тем, кто его вырастил. Он от меня ни одной копейки не увидит. Постыдился бы! Хватит, Георгий! Мне все понятно!

Через несколько дней смятое письмо попадает в руки невесты парня, которая зашла провести будущих свекров.

— Что он еще пишет в этом письме, дочка, очень уж он меня огорчил?

— Да что он может писать! Слушай: «Дорогие мои родители, я здоров, чего и вам желаю. Здесь кормят плохо (читает девушка жалобно и чуть не плача) и мало, так что вышлите мне немного денег», — заканчивает она просящим тоном.

— Прямо так и пишет? — смягчился дед Ваня. — Бедный, как же ему там плохо! Пошли ему, Анечка, эти деньги почтой.

Без комментариев.

Три компонента общения должны дополнять друг друга, чтобы послание было понято. Исследования показали, что эффективное общение — это 7% содержания (словесное послание), 38% — интонации и 55% — бессловесного общения.

- Проблемы в браке могут быть вызваны неэффективным бессловесным общением или неспособностью совмещать словесное общение со словесным. Слушатель быстрее понимает бессловесное сообщение, чем содержание сообщения.

- Тон голоса является важным аспектом общения. Осознаем мы это или нет, но мы истолковываем звук голоса. Как правило, мы понимаем эмоции говорящего по высоте, ритму и громкости звука. Мы можем уловить искренность или притворство, убеждение или сомнение, истину или ложь в услышанной речи.

- Напоминаю, что когда двое женятся, соединяются две цивилизации и два языковых диалекта. Отношения становятся тем теснее, чем больше партнеры прилагают усилий и тратят времени на то, чтобы понять язык друг друга.

Некоторые люди лучше общаются зрительным, другие — слуховым, а третьи — эмоциональным способом общения.

Если каждый изучит способ общения другого, общение будет улучшаться и сблизит супругов, укрепив их в любви.

Тот, кто склонен к зрительному общению, будет использовать выражения: «я вижу, что ты хорошо ориентируешься», «покажи мне, как ты это сделал» или «кажется, это интересная идея».

Люди с тенденцией к слуховому общению скажут: «я хорошо слышал», «звучит неплохо» или «повтори, пожалуйста, что ты сказал».

Когда общаются на основе чувств, мы услышим: «я так хорошо себя чувствую в этой обуви» или «инстинкт мне подсказывает, что я на правильном пути».

Стоит потрудиться, чтобы узнать, каким способом общается ваш партнер. В результате ваше общение становится более тесным, познание друг друга — более глубоким, а ответы — более ожидаемыми.

Когда мы говорим об общении в супружестве, мы говорим не только о передаче какой-то информации или идеи, но и о самоотдаче со всеми чувствами и переживаниями, которые только могут быть у человека. Но это еще не самый большой наш дар. Самый ценный дар общения — это дар слушания.

«Всякий человек да будет скор на слышание», — говорит Слово в Иакове 1:19 или: «Кто дает совет не выслушав, тот глуп, и стыд ему» (Притчи 18:13) или «Взывают праведные, и Господь их слышит, и от всех скорбей их избавляет их» (Псалом 33:18).

Слушать — значит доказывать свою любовь и сочувствие человеку, с которым разговариваешь. Слушание, полное сопереживания, открывает путь к сближению. Понятно, что когда ты слушаешь, ты не думаешь, какой же тебе дать ответ; ты принимаешь услышанное без того, чтобы судить о том, что говорится. Это значит, что ты понимаешь: собеседник высказал тебе свое мнение, даже если ты не согласен с ним; ты должен быть готов повторить сказанное и понять чувства своего собеседника, посмотрев на ситуацию с его точки зрения.

Из 75% вашего времени общения, 33% процента посвящено процессу разговора и 42% – слушанию, что показывает еще раз важность последнего. Чтобы добиться внимательного слушания, мы должны помнить о препятствиях, которые могут нарушить эффективное общение.

- Воинственный дух самозащиты – часто встречаемое препятствие. Слушая, ты думаешь, как тебе оправдаться, как защититься, а значит ты теряешь из виду само послание собеседника. Защитные ответы ведут к преждевременным заявлениям: «Я знаю, что ты хочешь сказать». А затем ты из слов партнера извлекаешь то, что хочешь, или думаешь, что сказал бы или сделал ты на его месте. И как следствие – слушатель, защищающий себя, превращает все, что сказано, в атаку на себя самого.

- Отношение и мнение, которое ты составил о человеке, могут стать еще одним препятствием на пути слушания. Из-за нашего предвзятого мнения мы отвергаем человека или его личность, не слушая то, что он хочет сказать.

- Слушанию могут препятствовать внутренние конфликты. Нам сложно слушать, когда наши эмоции становятся настолько сильными, что мы перестаем соблюдать здоровую дистанцию. Если у тебя требовательный партнер, вполне вероятно, что твоя способность его слушать может снизиться.

- Перебивать собеседника – значит воздвигать еще одно губительное препятствие для слушания. Из-за того, что твой партнер недостаточно быстро переходит к самой теме, ты его перебиваешь, опережаешь или говоришь вместо него. Люди, привыкшие перебивать, не слушают то, что говорится, и формулируют свой собственный ответ: «О, это еще ничего! Если б ты знал, что произошло со мной!»

- Когда ты избегаешь зрительного контакта, ты тем самым передаешь неуверенность, незаинтересованность и отсутствие внимания.

- Выборочное слушание или слушатель, который выбирает сообщения, подходящие его позиции. Если это отрицатель-

ная позиция, он будет игнорировать положительные сообщения или принимать только те, которые ему нравятся, отвергая те, которые его могут огорчить и привести к разногласию.

- Бесчувственный слушатель неспособен понимать чувства или эмоции, стоящие за словами.

- Излишек информации также является препятствием для внимательного слушания.

- В определенные моменты дня физическая или умственная усталость влияет на общение и способность слушания снижается.

Вот несколько слов, которые помогут избежать препятствий в общении: «Приспособься, изменись и закрепи положительные изменения!»

ЧТО МЫ УЗНАЛИ?

Есть два существенных периода общения между двумя партнерами. Оба длятся 4 минуты. Первые 4 минуты – это минуты общения сразу после пробуждения и вторые 4 минуты – минуты встречи вечером после работы. Исследования показали, что эти 8 минут очень важны для супружеской атмосферы. В эти минуты можно доказать свою любовь, обсудить интересующие проблемы и поделиться своими чувствами. Успешное завершение этих моментов оказывает положительное влияние на остальных членов семьи.

Благодаря общению, мы раскрываем не только другого человека и его нужды, но – через обратную связь – и самих себя, получая возможность исправлять недоработанные черты характера.

Основная причина, по которой расстраивается брак, – отсутствие общения, что ведет к отсутствию доверия. А если исчезло доверие, любви не на чем основываться.

Общение не призывает партнера приспособиться к жизненному пониманию другого, но создает новое понимание,

новый словарь и волю, в которой две воли от начала сливаются воедино.

Наивысшая степень общения между супругами – это общение, построенное на общении с Богом; от Него они берут необходимую силу любви и у Него учатся относиться друг к другу так, как Господь относится к нам.

Когда каждый из них станет благословением для другого, отношения станут вечными посредством веры, по примеру Иоанна 17:3: «Сия же есть жизнь вечная, да знают Тебя, единого истинного Бога, и посланного Тобою Иисуса Христа».

ЕСТЬ ЛИ СМЫСЛ?

Разве нельзя жить без общения? Это то же самое, что спросить: «Разве нельзя жить без дыхания?» Если мы задаем его, то только для того, чтобы подчеркнуть важность общения. Люди общаются постоянно. Вопрос в том, как они это делают.

- В первую очередь общение показывает необходимость в изменении, потому что супружеское общение должно способствовать изменению партнера, а без изменений невозможно само супружество. Ни один человек не вступает в супружество без нужды в изменении.

- Во вторую очередь, общение питает и в то же время создает отношения, без которых невозможно жить.

- В третью очередь, общаясь, мы слышим слова глубокой любви, которая является воздухом нашей супружеской жизни.

- В четвертую очередь, общаясь, мы не только открываем свою душу, но и передаем истину свыше, которая помогает развивать отношения и делает их постоянными.

- И, не в последнюю очередь, благодаря глубокому общению, мы открываем Бога в наших отношениях, а это делает

супружество сильным и долгосрочным, указывая на Того, Кто воссоздает любое супружество в котором Он воскрешен: «Воззови ко Мне – и Я отвечу тебе, покажу тебе великое и недоступное, чего ты не знаешь» (Иеремия 33:3).

ПРЕДЛОЖЕНИЯ, ПОПРАВКИ И ГЛАВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ

Вот советы, как правильно вести себя в те 8 минут, которые созидают настроение в семейной атмосфере:

- а) Встречаясь в конце дня, все ваше внимание уделите друг другу, слушая от всего сердца, глазами, ушами и всем вашим существом.

- б) Не начинайте беседу со списка: «Ты сделал все, что я просила?», потому что партнер будет чувствовать себя нанятым работником.

- в) Прикоснитесь друг к другу, поцелуйте друг друга, обнимитесь, держитесь за руки.

- г) Пусть первое произнесенное слово не будет жалобой.

- д) Уделите время для отдыха. Не наваливайте на партнера домашние дела сразу. Не спешите к телефону, не беритесь сразу за свое любимое занятие. Ваше внимание должно быть направленно на вашего партнера, который важнее всего.

- е) Мысленно будьте готовы к встрече с вашим партнером. Думайте о том, что вы скажете или что сделаете. Приготовьте какой-то сюрприз, хотя бы один раз в неделю: сделайте что-то, что вы делаете редко.

- ж) Старайтесь выглядеть как можно привлекательнее: свежий запах, быстрая укладка волос, непринужденная, но привлекательная осанка.

- з) Незадолго до вашего прихода позвоните и скажите, что

вы скоро будете дома, и это хорошее известие превратит 4 минуты встречи в праздник.

Автор советов по супружеской жизни, Х. Норман Райт, выбрал 23 принципа общения, которые нельзя проигнорировать.

Познакомимся с ними, помня, что их применение влияет на успех общения.

1. После разлуки (даже если речь идет всего лишь о нескольких часах) встретьте партнера улыбкой, хорошим словом, прикосновением, поцелуем, комплиментом, шуткой или воспоминанием о прошлом успехе.

2. Установите период перехода от работы (или другой ответственной деятельности) к остатку дня. Период перехода необходим для «разгрузки», чтобы напряжение, негодование, усталость, обида или нетерпение не влияли на супружеское общение. Некоторые пары проводят вместе несколько минут, слушая спокойную музыку или расслабившись вместе на диване или на кровати, отдыхая от усталости.

3. Не обсуждайте важные вопросы, которые могут привести к непониманию, когда один из партнеров обижен, болен или страдает.

4. Установите ежедневное время, когда вы будете поднимать и решать важные семейные проблемы. В этот «период решений» не позволяйте, чтобы вас перебивали и не делайте ничего другого, как, например, сервировка стола, поездка на машине, просмотр телевизора.

5. Попытайтесь найти решение во время обсуждения проблем.

6. Установите время, по возможности ежедневно, когда вы можете обсуждать то, что не ведет к противоречию. Вот темы, которые вы можете обсудить: события прошедшего дня, планы и решения, которые не вызывают дискуссии.

7. Не обвиняйте партнера. Сохраняйте неодобрение на «период решения проблем».

8. Не меняйте тему разговора, пока оба не выскажут своего мнения.

9. Избегайте обсуждения вещей, которые произошли в прошлом или могут произойти в будущем, если речь идет о темах, вызывающих противоречия.

10. Будьте определены в беседе. Следите за тем, как вы выражаете мысли и избегайте обобщений и преувеличений.

11. Подтверждайте сказанное партнером своими словами, например: «понимаю», «представляю себе», «да», «конечно» и так далее.

12. Старайтесь быть последовательными в словесном и бессловесном общении, чтобы ясно передать сообщение. Не делайте комплименты равнодушным тоном. Сохраняйте приятное выражение лица.

13. Будьте как можно более точны в описании события и темы, о которой говорите. Не забывайте, что вы говорите с вашей точки зрения.

14. Хвалите партнера за сказанные им приятные слова. Используйте слова и выражения, которые подтвердят вашу похвалу.

15. Обсуждайте с партнером темы, которые, как вы знаете, ему приятны. Если партнер не говорит на приятные для вас темы, без колебания скажите, о чем вы хотите поговорить.

16. Никогда не преувеличивайте, чтобы доказать свою правоту.

17. Не читайте мысли партнера и не делайте предположения о его утверждениях.

18. Не настаивайте на деталях.

19. Когда ваша очередь говорить, отвечайте полностью, но кратко.

20. Повторите то, что сказал партнер, если вы думаете, что не поняли его утверждения.

21. Не говорите много о себе, но позвольте и партнеру передать свои переживания, рассказать новости и события прошедшего дня.

22. Мужчинам следует быть более выразительными в бессловесных выражениях, чтобы эмоциональное участие стимулировало сообщение партнера.

23. Ежедневно молитесь друг за друга, так чтобы партнер слышал это, и чаще показывайте как он вам дорог.

КОГДА ЯСНО

– Добро пожаловать, дорогой. Ты меня не целуешь? Я тоже только полчаса как пришла с работы. Ты не поверишь сколько я успела сделать сегодня. Мне не терпится рассказать тебе, сколько всего сегодня произошло. Мне кажется, ты устал, не так ли?

– Да! Я немного прилягу, чтобы ушло напряжение. Но я тебя слушаю. Меня даже расслабляют твои новости!

– Можно я присяду рядом с тобой? Но не обнимай меня так крепко, потому что я забываю, что хочу сказать, – провоцирует она его. – Ты помнишь мою сотрудницу, которая два года назад развелась и которая сказала директору, что я пытаюсь обратить мой класс, потому что я рассказывала им о творении?

– Да, я помню ее. Она родственница моему директору. Но я помню, что ты себя хорошо с ней повела себя и после этого. По-моему ее зовут Лучиана.

– Точно, – продолжает она, проводя рукой по его голове. – Так вот, это просто чудо! Она пришла и извинилась за то, что настучала директору, и сказала, что и ее интересует Библия, и попросила показать и ей пророческие события, о которых я говорила своим ученикам из первой книги Нового Завета, Матфея 24 главы. Я надеюсь, ты не против, что я пригласила ее к нам, не спросив тебя.

– Правильно сделала! Я всегда знал, что ты умеешь строить отношения! – подбодрил он ее.

Она зарделась от радости и обняла его еще крепче.

– А ты знаешь, что она начала плакать, когда я пригласила ее к себе, чтобы дать Библию? Она сказала, что никто не приглашал ее, как я. И она меня обняла и снова попросила прощения за то, что когда-то мне насолила. И вот, теперь – бомба!

– Пусть она взорвется! – подтолкнул он ее.

– Увидишь, как взорвется! – сказала она, сворачиваясь клубочком рядом с ним. – Лучиана мне сказала, что видела списки тех, кого уволят. Ее дядя, то есть твой директор, показал ей и списки тех, кто останется и кого продвинут по службе, а эти списки будут завтра вывешены.

– Ты хочешь сказать, что она знает мою судьбу на день раньше? – приподнялся он, с любопытством глядя на нее. – У меня прошла вся усталость! Ты хочешь сказать, что завтра я могу стать домоседом? – спросил он ее с небольшой дрожью в голосе.

– Ты думаешь, я тебя не буду так же любить? Не беспокойся, такой человек, как ты, всегда найдет работу! Я знаю, кто у меня есть дома и, даже если бы это было не так, я бы как тигрица работала для дома, – с энтузиазмом сказала она.

– А я тебе весь день буду делать блинчики, стирать, гладить, готовить и ежедневно пылесосить, – сказал он смиренным голосом.

– Пардон, но блинчики, как мои, ты в жизни не сделаешь! Если не веришь, пойдй на кухню, попробуй и увидишь!

– Для моего общего развития, скажи, в каком я списке, я хочу знать, хороший я администратор или нет?

– Чего не знает твоя жена? А что ты мне дашь, если я тебе скажу? – начала она переговоры.

– Зависит от списка! – криво улыбнулся он. – Ты же знаешь, что я стойкий. Скажи мне только одно: это плохая или хорошая новость? Не надо меня подготавливать! Без увиливаний! Это мой девиз! – пытался он сыграть мужество.

– Если ты говоришь, что готов, тогда узнай, что это плохая новость!

Он изменился в лице.

– Значит с завтрашнего дня я буду безработным! – убито сказал он.

– Никто этого не говорил, любимый! Ты в списке тех, кого продвинули по службе. Тебя предложили назначить начальником отдела, – сказала она с грустью в голосе.

– Неужели? Ну, ты хитрюга! Это ты называешь плохой новостью? А я было забыл, что вы, женщины, думаете наоборот. Мы должны выйти в город, отпраздновать это событие, – спрыгнул он с постели.

– Конечно, это плохая новость! Это может стать нашим последним выходом в город! Начальник отдела всегда занят и задерживается допоздна.

– Да, но когда мы будем выходить в город – потому что мы должны выходить в город – ты будешь идти под руку с начальником отдела и все будут об этом знать! – пошутил он.

– Пардон, а ты будешь идти рядом с учительницей румынского языка, и об этом узнают тоже все! – серьезно сказал она.

И смеющийся бас и вторящее ему сопрано слились в дуэт, красивее и мелодичнее которого ничего нет.