



Ónege

ПУТЕВОДИТЕЛЬ

счастливого брака

Семья без ошибок!



УДК 159.9
ББК 88.4
Б 18

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

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

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

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

ISBN 978-9965-23-520-7

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

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

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

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

ISBN 978-9965-23-520-7

УДК 159.9
ББК 88.4

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

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

Подписано в печать 06.09.19. Формат 60x81 1/16. Бумага мелованная.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 2. Тираж 80 000 экз. Заказ № 2085-3.
Отпечатано в типографии ТОО «Print House Gerona», г. Алматы, ул. Сатпаева, 30а/3, оф. 124.
Тел.: 7(727)399 94 59, 399 94 60, 399 94 61, 399 94 62

ПУТЕВОДИТЕЛЬ СЧАСТЛИВОГО БРАКА: семья без ошибок!

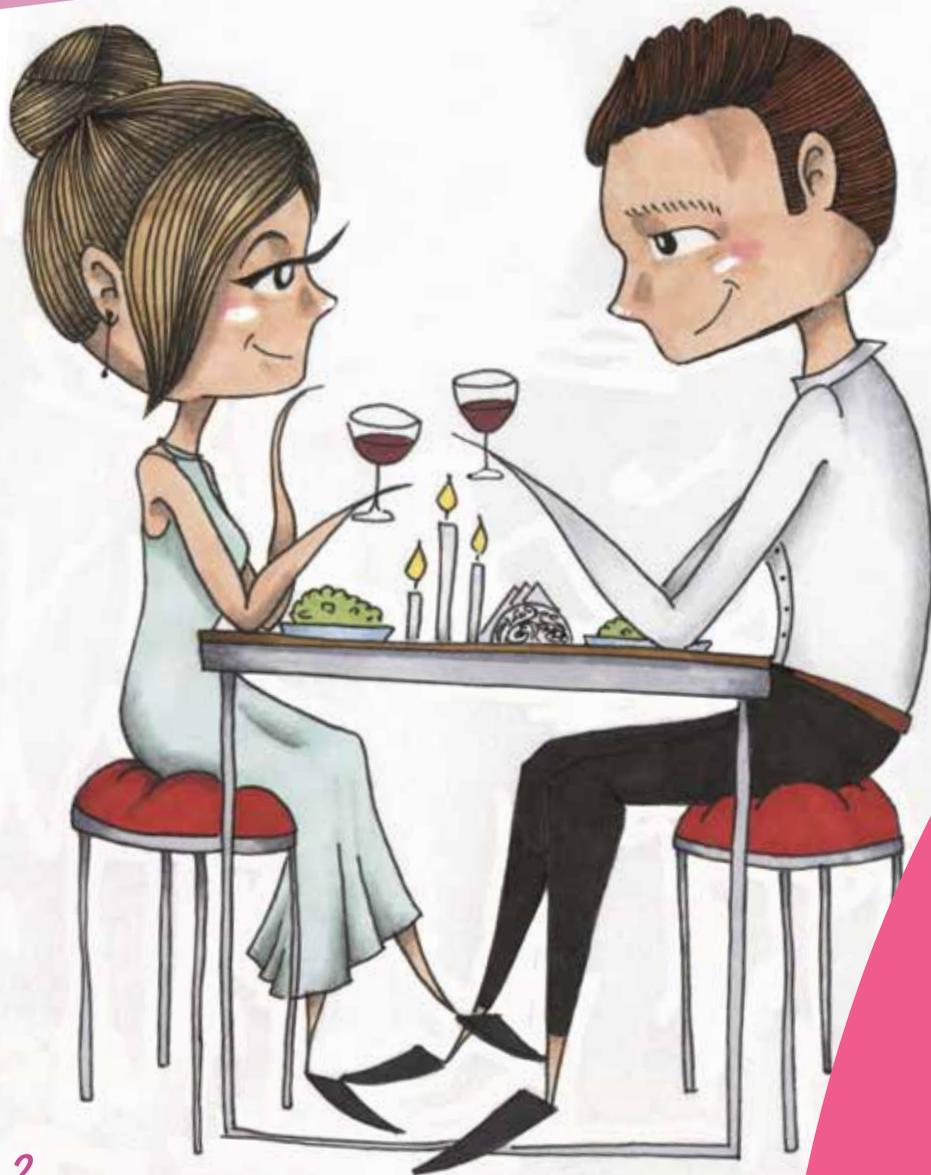
Содержание

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

ПРЕДИСЛОВИЕ



Ónege



2

Как сделать свой брак счастливым?

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

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

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

3

СЧАСТЛИВЫЙ БРАК – это работа



Ónege



Если вы хотите создать по-настоящему счастливую семью, прежде всего запомните, что супружество – это работа.

Не обманывайтесь, думая, что это состояние.

Это процесс длиною в жизнь, который нужно проходить вместе каждый день.

И если его не налаживать, не заботиться о нем, а пустить все на самотек, неизбежно возникнут трудности.

Ведь даже обычная одежда требует от вас действий – постирать, погладить, зашить, отдать вовремя в химчистку.

А человеческие взаимоотношения тем более нуждаются во внимании и заботе.



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

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

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

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

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

ПРЕОДОЛЕНИЕ *трудностей*



Ónege

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

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



Принимайте неизбежное

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

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

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

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

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

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

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

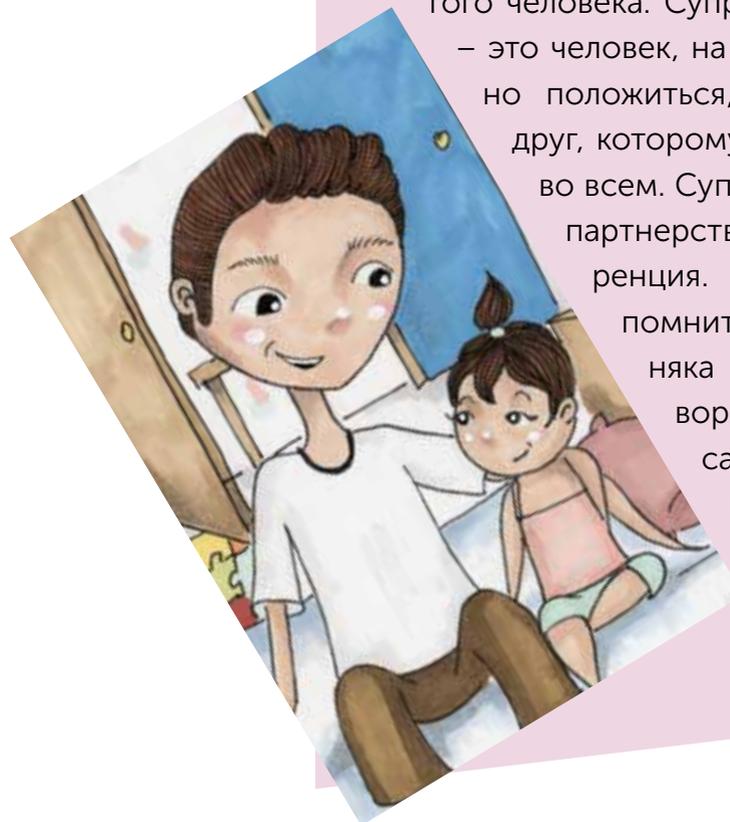
Компромиссы, компромиссы

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

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



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





Сохраняйте достоинство друг друга

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

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

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

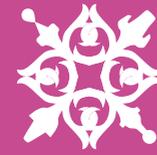
Никогда не повышайте голос друг на друга, не говорите грубых слов, не давайте оскорбительных прозвищ, не допускайте унижительных шуток ни наедине, ни тем более на публике. Конечно, у вас могут быть споры и разногласия, но не переступайте при этом черту достойного поведения по отношению к партнеру.

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

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

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

Это хорошо отрезвляет.



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

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ЖАЛОВАТЬСЯ, НАЙДИТЕ СВОЕ АВТОРСТВО.

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

НЕКОТОРЫЕ ВЕЩИ ЛУЧШЕ НЕ ЗАМЕЧАТЬ.

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

*Семейное счастье складывается
из ежедневной погоды в доме.*



ДАЙТЕ СВОЕЙ ВТОРОЙ ПОЛОВИНЕ ПРАВО БЫТЬ САМОЙ СОБОЙ.

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

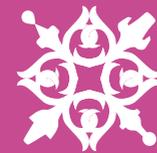
ИСПОЛЬЗУЙТЕ СИЛУ ПОХВАЛЫ И БЛАГОДАРНОСТИ.

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

НЕ СТАНОВИТЕСЬ СОПЕРНИКАМИ ДРУГ ДРУГУ.

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

ЛИЧНОЕ ВРЕМЯ *и пространство*



Один из важных факторов семейной гармонии – это личное пространство.

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

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

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



В гармоничном браке важно давать друг другу свободу.

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

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

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

ЛЮБОВЬ на долгие годы



Ónege

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

Чего же ожидать дальше?

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

Куда делся праздник, исчезла романтика?



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

Что можно сделать, чтобы не задохнуться от этой рутины?

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

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

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

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

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

ВКЛАДЫВАТЬ в чувства



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

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



Цените сильные стороны партнера и подчеркивайте их.

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

Общайтесь и разговаривайте каждый день.

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

Замечайте лучшее.

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

Помните, что любовь – главный компонент счастливого брака.

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

Будьте одной командой

Не стесняйтесь просить помощи и поддерживайте друг друга.

Оставайтесь человеком, рядом с которым хочется быть всегда.

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

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



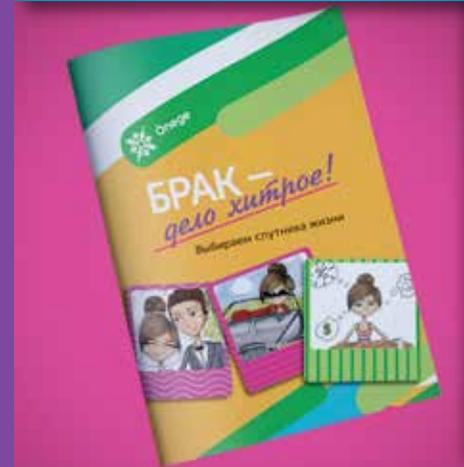
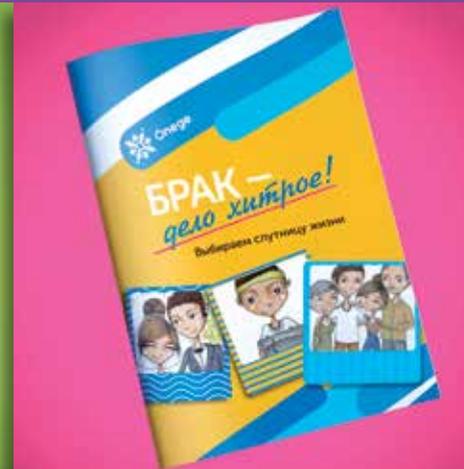
Министерство информации и общественного развития РК – является государственным органом Республики Казахстан, осуществляющим руководство в сферах информации, взаимодействия государства и гражданского общества, религиозной деятельности, государственной молодежной и семейной политики, модернизации общественной деятельности, благотворительности, волонтерской деятельности, межкультурной коммуникации, обеспечения внутривластной стабильности, межкультурной коммуникации и межэтнического согласия, а также в пределах полномочий, предоставленных законодательством, – межотраслевую координацию и государственное регулирование..



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



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



Ónege

