



QOR.KZ

Үздік кітаптардың қысқа мазмұндамалар қоры

Бақытты некенің 7 қағидасы | Джон Готтмэн, Нэн Сильвер

1. Эмоционалды интеллектінің маңыздылығы

Баланың эмоционалды интеллектінің бар болуы оның болашақ тыбыстылығына тигізетін әсері мол. Сонымен бірге бұл тұжырымдаманы қолдана келешек некенің де табыстылығын болжауға болады. Ерлі-зайыптылар жұбына небәрі бес минут қарап, мен олар ажыраса ма, жоқ па, деп алдын ала айта аламын. Эмоционалды ақылды жұбайлар — **бір-біріне жандары ашиды, бір-бірін түсінеді және сыйлайды — олардың басқаларға қарағанда ұзақ бірлескен өмір сүру ықтималдылығы жоғары.**

1.1. Некені не үшін сақтап қалу керек?

Келесі ғылыми фактілерге назар аударыңыз:

— Ажырасулардың тең жартысы некенің алғашқы жеті жылдың ішінде байқалады.

— Бірінші некенің 40 жылдың ішінде бұзылу мүмкіндігі 67%-ға тең. Бақытсыз неке 35%-ға сырқаттанып қалу ықтималдылығын көбейтіп, орта есеппен алғанда өмір сүру ұзақтығын төрт жылға қысқартады.

Некедегі адамдар жалғыз адамдарға қарағанда төрт жылға ұзағырақ өмір сүреді. Ажырасулардың статистикасы күйінішті болғандықтан, ерлі-зайыпты жұбайларға некені нығайту үшін қосымша күш салу қажет. Проблемалық некеден гөрі, бейбіт ажырасу оңтайлы болып көренгенімен де; алайда, ажырасулар тату-тәтті түрде сирек өтетін процесс. Ата-аналар арасындағы дұшпандықтың жалғасу беталысы жанұяның ыдырап кеткеннен кейін де байқалуда, дәл осы себептен **ажырасудың салдарынан балалардың азап шегуі, бақытсыз неке зардабынан азап шегуімен тепе-тең, яғни бірдей болып келеді.**

1.2. 700 жұп, 7 зерттеу.

Жеті түрлі жобалардың аясында автор және оның әріптестері жеті жүз жұпты қадағалады. Олардың ішінде жас жұбайлар, өтілі бар жұптар, жас ата-

аналар; сонымен бірге жұбайлардың әр түрлі жастағы балаларымен қарым-қатынасы зерттелген. Автор және оның әріптестері жұбайларға әркелкі сұрақтар қойғызды, некенің тарихын және оған деген философиялық көзқарасы жайлы, және де олардың ата-аналарының некесі туралы пікірлерін сұраған. Осы зерттеу барысында физиологиялық мағлұматтар алу үшін ғалымдар жүрек ырғағын, артериялық қысымын, тер бөлінуін, қанағымын, иммундық жүйенің тербелістерін өлшеген еді. Жеті қағида, көзқарастар мен кеңестер, кітапта баяндалғаны дәл осы зерттеулер негізінде жазылған, автордың жеке көзқарасы және дәстүрлі отбасылық кеңес беру әдістері емес.

1.3. Белсенді тыңдау және басқа да аңыздар.

Ерлі-зайыптылық кеңес беруінің ең үлкен аңыздарының бірі бұл – тиімді өзара қатынасу, әсіресе белсенді тыңдау бақытты некенің кілті болып табылады. Белсенді тыңдап – сөйлеуші өзінің наразылығын айтып, «мен» деген сөзін қолданады, мысалы: «Сен жұмыстан кеш келіп, мен жайлы ұмытып жүргендейсің», оның орнына: «Сен үнемі жұмыстан кеш келіп, мені қашқақтап жүрген шығарсың». Осының мәні неде, сұхбаттасушы өзінің сезімдерін басқа сөзбен айтып, олардың мағынасын түсінгенін көрсету. Қалай болмасын, бұл тәсіл жиі сәтсіздікке ұшырайды, өйткені адамдардың бетіне айтылатын сынауды қабылдау және оған сабырлы жауап беру өте қиын мәселе. Зерттеулер бойынша бақытты некенің жұбайлары белсенді тыңдау үдерісіне өте сирек қатысатыны байқалды. Ұзақ өмір сүруші-жұптар бір-бірлеріне шағымдарын әдептілік пен аяушылықты қолданбай-ақ айта алады, және бұл олардың некелерінің беріктігіне тигізетін әсері әлсіз.

Некені құтқара алатын сипаттамалардың келесі аңыздары:

- Ортақ қызығушылықтар. Иә, ортақ қызығушылықтардың бар болуы маңызды, бірақ олардың бары, некенің табысты болуына кепілдік бермейді.
- Өзара мейірімділік. Оның мағынасы мынандай – бақытты жұбайлар бір-біріне кім, не және кім үшін істегенін бақылауы тиіс. Керісінше, жұбайлар мейірімді және жақсы істерді өз қалауларынан жасауы тиіс, өздерін міндетті деп сезінгеннен емес.
- Адалдық — үздік қылық бет алысы. Ол әрқашан емес. Әрбір мәселе бойынша пікірталасты бастағанша, кейде даудан құтылған дұрыс.
- Опасыздық ажырасуға әкеліп соқтырады. Әдетте дәл осы керісінше болады. Серіктестің опасыздығы некедегі қиындықтар себеп болуы мүмкін.
- Күйеулер некеге дағдыланбаған. Күйеулер өзінің табиғаты бойынша моногамды емес және сондықтан опасыздыққа жиі барады деген көзқарас бар. Шын мәнісінде некеден тыс романдарға барған ер ме, әлде әйел ме деп жынысы бойынша байланыстырып сүйенуге болмайды, себебі ол көбінесе шыға келген мүмкіншіліктің кесірі.
- Күйеулер мен әйелдердің әртүрлі планеталардан шыққаны туралы идея. Әлбетте, бақытты және бақытсыз некедегі күйеулер мен әйелдер түрліше

ойлана алады, және жыныстық айырмашылық жанұялық проблемаларды өршітуі мүмкін, алайда бұл сылтау ретінде бола алмайды.

2. Аңыздар жеткілікті... Қандай жағдайда неке сәтті болуы мүмкін.

2.1. Достық, ұрыс-керіс емес.

Бақытты некелердің негізі ең алдымен берік достықтан және бір-бірімен қоғамдас болып рақаттанудан тұрады. Бұл зайыптылар бір-бірінің құлықтарын, әрқайсысы нені жақсы көретінін және нені жек көретінін біліп, бір-біріне үйреніп бауыр баса алуы. Достық түңілген, пессимистік ойлардан қорғайды. Жиі болып тұратын ашушаңдық пен келіспеушілікке қарамастан, достық ерлі-зайыптыларға позитивті ұстанымда болуға, некелеріне оптимизмді көбейтіп, теріс эмоцияларға ерік бермей бір-бірі туралы тек жақсы ойлауға көмектеседі. Некелердің басым бөлігі жоғары, оң көңіл-күйде басталады, бірақ ашу мен наразылық сонан соң шегіне жетіп, таразы басы басқа жаққа иіліп, теріс эмоциялар бұрынғы махаббат сезімдерінен асып түседі.

Эмоционалды ақылды жұптың құпиялы қаруының бірі — бұл «жөндеу талпынысы»; ол жұбайлардың кез келген сөзі немесе іс-әрекеті болуы мүмкін, белгілі бір фраза көмегімен дұшпандық үдейін жоққа шығаруға болады. Мысал ретінде осындай фраза болуы мүмкін «Үзіліс жасайық» немесе бір күлкілі бет-ауызды қисайтқаны ашуды басуға септігін тигізуі мүмкін. Тіпті бақытты жұптар да бір-біріне ұрысып айқайлайды – шулы ерегістер некеге зиян келтіретіні дәлел емес. **Некеде «жақсы» болып жүру сонша маңызды емес, некеде жөндеу талпынысын жасай білу маңызды, себебі дау мен ерегіс кезінде ол дұшпандық сезімін жоққа шығаруға көмектеседі.**

2.2. Ажырасуды қалай болжауға болады: алты белгі

Табысты некенің қағидаларына тереңдетіп шолу алдында, некенің бұзылуымен байланысты бірнеше терминдер мен концепцияларына көңіл аударайық.

1) Қатал бастау. Пікірталасты сынау мен сарказмнан бастау.

2) Апокалипсистің төрт салт аттылары: сынау, жек көру, ақталуға талпыну және сөну.

— Сынау. Шағым белгілі бір қылыққа негізделген, ал сынау болса адамның мінезіне шабуыл жасайды. Бөлек бір қылыққа байланысты сұрақтың орнына «Не болды?» сұрағы сынаудың үлгісі болып, қатал бастауда қолданылады.

— Жек көру. Сарказм, цинизм, көзді ақшиту, қорлайтын сөздер, дұшпандық әзіл (тізімді жалғастыра беруге болады)... Бір жолдастың жоғарыда көрсетілгендей әрекеті кезінде мәселені шешу мүмкін емес болады, өйткені

оның жолдасы дереу барлық ұсынған шешімдерді теріске шығарып мойындамай бастайды.

— Ақталуға талпыну. Пікірталас кезінде өз-өзін қорғау қонымды болғанымен де, ол кезде шабуылшы жолдас көбінесе ниетінен таймайды және кешірім сұрамайды, себебі ақталу – бұл жарынды кінәлау ұмтылысы. Өз-өзін ақтау ештеңе шешпейді, ал керісінше қорғаныста тұрған жарға келесі шабуылдарға жол ашады.

— Сөну. Бұл бір серіктестің сынауы және жек көргендігі соншалықты қатты болғандықтан келесінің қорғаныс деңгейінің шегіне жетіп, тіпті ол бұл күтпеген жағдайды тастап кетуге мәжбүр болады. Сөз қайтарудан гөрі, шабуылға ұшыраған серіктес бөлмеден шығып, шиелініске назар салмайды. Сөну — шайқастан және некедегі қарым-қатынастан қашу тәсілі.

3) Эмоциялардың тасқыны. Эмоциялар тасқынынан қорғалу үшін адамдар сөне бастайды. Бұл бір жардың дұшпандылығы соншалықты кенет және тезуге болмайтын, тіпті екінші жарды шокқа әкеліп соқтырып, өз-өзін қорғансыз сезінуге мәжбірлейді. Ол бұл тасқынды болдырмау үшін бәрін жасап, эмоционалды алшақтанып, ештеңе айтпай, үндеймей ауыртудан қашады.

4) Дене қимылы тілі. Эмоциялық тасқынның физикалық көрінісі (қатты соғылатын жүрек және тер бөлінуі) рационалды талқылауға жолын жауып қояды. Дене қорғану тәртібіне ауысып, және оның рефлекстері ең қарапайым деңгейге түседі: организм таңдау алдында тұр – не төбелесу (сынап немесе ақталып), не қашу (сөну).

5) Жөндеудің сәтсіз талпыныстары. Сәтті жөндеу талпыныстары, жоғарыда баяндалғандай жанжал кезінде физиологиялық стресске және эмоционалды шиеліністі төмендетеді. Сондықтан жөндеудің сәтсіз талпыныстары некенің бұзылуына белгі береді.

6) Жағымсыз оқиғаларды еске алу. Жұбайлар арасындағы дұшпандылық сезімнің өрбуімен олар өз бақытты кездерін ұмытып, нәтижесінде тек ұнамсыз сәттерді ғана естерінде қалдырады. Жардың істегеннің барлығын теріске шығарып, бір-бірінен тек жамандықты күту қарым-қатынастағы нормаға айналады.

Некені тірілту және ажырасуды болдырмау кілті келіспеушіліктер кезінде қалай амал табу емес, жұбайлардың ерегістен тыс, бір-бірімен қалайша қатынасып, тату әңгімелесуіне байланысты. Қазір біз «Жеті қағадаға» көшеміз, ол тек жанжалдарды шешуге ғана емес, сонымен қатар ол әрбір некенің негізіне- достықты нығайтуға бағытталған.

3. Бақытты неке қағидалары

3.1. Бірінші қағида. Махаббатыңыздың картасын жетілдіріңіз.

Эмоционалды ақылды жұп бір-бірінің ішкі жан-дүниесі жайлы хабардарлығы жақсы; бұны егжей-тегжейлі «махаббат картасы» деп атауға болады – өз жолдасыңыздың өмірі туралы маңызды ақпарат есіңізде сақталуы тиіс. Махаббат карталары ортақ идеялардан ғана емес, ұсақ-түйектерден де құралған, мысалы жарыңыздың жақсы көретін салатын білсеңіз, онда ол жақсы көретін салаттық дәмдеуішті де білуіңіз қажет, оның замануи өнерді ұнататыны және оның сүйікті суретшісін білгеніңіз оған жағымды болар еді. Жұбайыңызды нағыз білгім келеді десеңіз – онда оның армандарын, күйзелістің, стресстің себебін, достарын, ерекше естеліктерді білген жөн, және бұны білу дегеніміз – оған ғашық болу деген сөз.

Жаттығу: Жарыңызбен бірге өздеріңіздің махаббат картасын жасаңыз. Сұхбат (интервью) ретінде жауап алу үшін, өмірлеріңіздің мән-жайы туралы сұрақтарды алдын ала дайындап қойыңыз. Бір-біріңіз туралы қаншалықты көп немесе аз білетініңіз туралы сізді таңқалдыруы мүмкін. Міне, сұрақтардың үлгілері:

—Серіктесімнің өміріндегі адамдар (достары, таныстары және қарсыластары).

—Жарымның жуырда болған маңызды оқиғалары.

—Болашақ оқиғалар (менің серіктесім нені мақсат етіп ұмтылады және неден қорқады?).

—Жұбайымның қазіргі кездегі күйзелістер мен стресстердің себебі неде?

—Жарымның ағымдағы мазалары қандай, ол неден уайымдап жүр?

3.2. Екінші қағида. Махаббат пен сүйсінуіңізге нәр беріңіз.

Егер жұбайлар бір-біріне бұрынғыдай ғашық болып, бір-біріне сүйсіне қараса, онда олардың некесін сақтап қалуға мүмкіндік бар. Себебі **махаббат пен сүйсіну – жек көру деген уға қарсы дәрі**; олар Апокалипсистің төрт салт аттарына өз некелеріне деген оң, игі көзқарасты жоюға жол бермейді. Бірнеше апта ішінде жарыңыздың тұлғалық қасиеттері туралы, мінез-құлығы және онымен байланысты естеліктерін еске түсіріп ойланыңыз; бұл сіздің некеңізді және жарыңызды қабылдауына жақсы әсерін тигізеді.

Жаттығу: Жарыңызды суреттейтін үш мінездемені таңдаңыз. Әрбір мінездемені өмірде болған оқиғалармен байланыстырыңыз. Осы тізімді жұбайыңызға көрсетіп, оның сіздің бойыңызда бар ұнататын мінез ерекшеліктерімен танысыңыз.

3.3. Үшінші қағида. Бір-біріңізге бет бұрып, тіл табысуға ұмтылыңыз.

Күнделікті әңгімелесуде ерлі-зайыптылар бір-бірімен тіл табысама, әлде жоқ па өздері ғана шешетін нәрсе. Бұл қарапайым істерден байқауға болады, таңертен «Мен асығыспын», не «Білмеймін» дудің орнына 5 минут тауып, жарыңызды уайымдататын сұрағыңызға жауап беріп немесе бір мәселені талқылау маңызды. Кейде осыны одан да қарапайым жағдайларда іске асыруға мүмкін туады, мысалы дүкендерге бірге барған кезде, бірге өткізген фитнестегі уақыт, үй шаруаларын істегенде, шоттарды төлеу кезінде, тіпті қонақтарды күтіп үстелді жабдықтаған кездерінде. Жұбайларға аптасына

бірнеше осындай істерді жасауға алдын ала келісіп, уәделерін орындау некелеріне пайдалы болар.

Жаттығу: Жарыңызбен стрессті төмендей алатын түрде сөйлесіп, жаттығып көріңіз. Сізді алаңдататын кез келген некеден тыс (қарым-қатынасыңыздан тыс) мәселе бойынша әңгімелесуге жиырма немес отыз минут жұмсаңыз. Міне бұл бағыттағы қадамдар:

1. Бұны кезек-кезектен жасаңыз. Әрбір серіктес он минуттан он бес минутқа дейін сөйлейді.
2. Сұрамаған кеңестерді бермеңіз. Егер тез арада шешімді ұсынсаңыз (Неге саған осылай істемеске...), онда серіктесіңіз сіз мәселені оңайлатып, оны зер салып тыңдамайды деп ойланып қалар.
3. Шынайы қызығушылықты көрсетіңіз. Дәл көзіне қарап, бас изеп, «иә» деп, бар назарыңыз оған және сұхбатыңызға бағытталғанын көрсетіңіз.
4. Түсінгенізді көрсетіңіз. Жарыңызға сіз тек тыңдамай ғана, сонымен қатар онымен бірге уайымдап тұрғаныңызды көрсетіңіз. (О, Алла! Мені де бұл жағдай қынжылтар еді).
5. Жарыңыздың жағына шығыңыз. Сіз оның көзқарасымен келісесіз бе, әлде келіспейсіз бе, маңызды емес! Оны қолдаңыз! Егер оның қарсыласының жағына шықсаңыз, онда бұл жағдай жарыңызды ашуландарып зығыры қайнар. Егер де жолдасыңыздың көзқарасында мәнін көрмесеніз де, сіздің міндетіңіз – оны эмоционалды қолдап, сынамай және не істеу керектігін көрсетпеу.
6. Ниеттестік білдіріңіз. Сіз бірге екеніңізді көрсетіңіз.
7. Нәзіктікті білдіріңіз. Жарыңызды құшақтап немесе әйеліңізге, не еріңізге қолыңызды иығына салыңыз.
8. Эмоционалды қолдаңыз. Оны және оның сезімдерін түсінгеніңізді байқатыңыз.

3.4. Төртінші қағида. Серіктестің ықпалына қарсы болмаңыз.

Зерттеулер нәтижесінде еркек пен әйелдің арасындағы елеулі өзгешеліктер байқалады, олар келіспеушіліктер кезінде туындайды. Әйелдер күйеулеріне қатысты өз наразылығын және теріс эмоцияларын көрсеткен кезінде, олар дұшпандылық сезімін көбейтпей, оны төмендетуге тырысады. Ал күйеулер керісінше, әйелдеріне жауап қайтарғанда дұшпандылық деңгейін көтереді. Мысалы, егер күйеу әйеліне былай деп айтса: «Сен мені тыңдамай тұрсын!», әйел былай деп жауап береді: «Кешір, қазір мен тыңдап тұрмын». Ал егер бұл жағдай кері болса, онда күйеу қорғанып, былай жауап беруші еді: «Жоқ, мен тыңдап тұрмын!» немесе оның шағымына назар аудармай қалушы еді.

Әйелдің ықпалы көбірек жанұялар күрделі отбасы мәселелерін талқылау үдерісін оңайырақ өтуде. Бұл некенің өркендеу ықтималдылығын жоғарылатады. Әйелдер көбінесе күйеулерінің ықпалында болады, ал күйеулер әйелдердің ықпалына қарсы болғандықтан өз некелерін нар тәуекелге бел байлайды. Күйеуімен қорланған әйел, бәлкім, пікірталасты катал бастар. Эмоционалды ақылды күйеу өзінің құрметін көрсетіп,

әйелімен эмоционалды қарым-қатынасты дұрыстауға үйренер. Зерттеулерде ескертілгендей, тұрақты емес жұптар мен бақытты жұптардың арасындағы айырмашылық мынада: табысты жанұяның негізі - күйеу әйелінің көзқарасына құлақ сала білетіндігінде.

Барлық ерлі-зайыптылар араларында туындайтын жанжалдар екі түрге бөлінеді: «шешілетін» немесе «шешілмейтін».

Жанжалдардың көбі шешілмейтін болып келеді.

Мысалы, жұптан біреу бала тууды қалайды, ал екіншісі ондайға дайын емес; жұптан біреу жұмыстың кесірінен және үй шаруасы үшін екіншісін жегідей жей береді; жұбайлардың дінге байланысты көзқарастары әр түрлі.

Осы терең келіспеушіліктерге қарамастан, мәселенің ақырғы шегіне жетпей оны дер кезінде шеше білген жағдайда адамдар бір-бірімен бақытты болуы мүмкін. Отбасы консультантарының кеңестіріне қарамастан, некенің өркендеуі үшін жанұяның негізгі мәселелерін шешу міндетті емес.

Шешілетін мәселелер, егер жұбайлардың оларды шешуге шамасы келмеген жағдайда, олар оңайырақ болып көрінгенімен де, шешілмейтін секілді қиындап кетуі мүмкін. Шешілетін мәселелердің айырмашылығы олардың белгілі бір оқиғаға қатысты, ал шешілмейтін мәселелер жалпы тұлғаның рухани дүниесіне қатысты болады. Бұл бізді бесінші қағидамен танысуға шақырады.

3.5. Бесінші қағида. Шешілетін мәселелеріңізді шешіңіз.

Оны бес қадам арқылы істеуге болады:

- 1) Сұхбаттасудың басын жұмсартыңыз. Адамды кінәлаудың және оның мінезін сынаудың орнына жұмсақ болып, белгілі бір жағдайға ғана көңіліңізді тоқтатыңыз.
- 2) Жөндеу талпыныстарын жасауға және оларды қабылдауға үйреніңіз. Шиеленісті бәсеңдету үшін белгілі бір сөздерді пайдаланыңыз және олардың айтылу үніне емес, сөздердің өзіне зер салу керек, олар пікірталастың «тежеуіштері».
- 3) Бір-біріңізді жұбатыңыз. Мәселені талқылау үстінде егер сіз сабырлы және эмоциялар ағымы мен қорқыныш сезіміне батпаған болсаңыз, онда эмоционалды және физиологиялық күйзелісті (стрессті) болдырмай, ымыраға (компромисс) жетуге болады.
- 4) Ымыраға келіңіз. Серіктесіңіздің әсеріне еруіңіз керек деп айтылған сөзімізге қайта келдік; жұбайыңыздың көзқарасына сезімтал болуға тырысыңыз; жағдайды оның тұрғысынан қарауға, оның көзімен көруге ұмтылыңыз.
- 5) Бір-біріңіздің кемшіліктеріне шыдамды болыңыз. Егер кемшіліктерге көнсеңіз, онда ымыраға сәтті келе аламыз. Және осылай ойлауды қойыңыз:

«Ол тек жай ғана ... (байырақ, ақылдырақ, ұзынырақ және т.б.) болса, онда бұл мәселе шешілетін еді».

Жиі шешілетін алты мәселе:

1) Күйзеліс (стресс). Ұзақ жұмыс күні жұбайыңыздың нашар көңіл-күйіне себепкер бола алады. Бұл өзіңізге қатысты деп ұғушы болмаңыз, керек қылсаңыз жұмыстан кейін әңгімелесудің алдында бір-біріңізге босаңсуға уақыт беріңіз.

2) Күйеудің ата-аналарымен қарым-қатынас. Әйел мен ана арасында таңдау жасау қажет болса, бір ғана шығу жолы бар — әйеліңіздің жағына шығыңыз. Бұл, анаңызды ренжітуі мүмкін, бірақ некені күшейту үшін ер адам өзін ең алдымен ұл емес, күйеу ретінде көрсетуі тиіс.

3) Ақша. Ақша көптеген қауіпсіздік, билік сияқты эмоционалды құндылықтардың рәмізі, нышаны (символ) болуы мүмкін. Ақшаға байланысты туындайтын сұрақтар мөлдір бюджетті құру арқылы шешіледі. Ол көңіл көтеруге және күнделікті міндетті төлемдерге шығындарды теңдестіреду.

4) Жыныстық қатынас (Секс). Сіз не қалайтыныңызды және нені қаламайтыныңызды айтсаңыз, бәлкім, соған жетеуіңіз әбден мүмкін. Жыныстық қатынасты талқылаған кезде анық және жұмсақ сөйлеп, қазіргі қарым-қатынастың оңды аспектілерін тірек етіңіз. Сынау және шиеленіс сұхбатты тез аяқтар, себебі ол жұбайларды ыңғайсыз жағдайға қояды.

5) Үй бойынша жұмыс. Ер адамдарға әдетте түсінушілік жетіспейді, неліктен үй-шаруаларын әйелдер соншама маңызды деп санайды; ер адам өздері жасайтын үй бойынша жұмысты асыра бағалайды, тіпті олар бір нәрсе істегеннің өзіне ду қол шапалақтау керек деп есептейді. Шыны керек, осы мәселені шешу жолы бұл тек әйелдердің шаруасы деп ойламай, еркек үй жұмыстарына көбірек қосылуы тиіс.

6) Баланың тууы. Баланың дүниеге келуінен бастап ерлер өздерін жолдың жиегіне тасталғандай сезінеді. Бұл жағдай әйелдің баланың күтуін толықтай өзінің басқаруымен өтетіндіктен. Егер күйеуі көмектескісі келіп араласса, ол оны сынға ұшыртып, нәтижесінде ниетін жоққа шығарып, күйеу бала үшін күннен күнге аз жасай бастайды. Бұл мәселені шешу үшін әйел баланы күтуде күйеуіне көбірек міндеттерді тапсыруы тиіс, ол шешім арқылы жұбайыңыз өзін отбасының мүшесі ретінде сезініп, балаға үйреншікті үйір болады.

3.6. Алтыншы қағида. Шығу жолын табу

Пікірталаста белгілі-бір мәселе бойынша тосқауылға кезігіп, әрі қарай жылжуға мүмкіндік болмай қалатын жағдай жұбайлардың бір-бірімен бөліспейтін армандардың бар екенін көрсетеді. Осы сұрақта шешуші кілт -

негізгі мәселені түсіну және диалог бастау болып табылады. Армандар жиі балалық шақтан негіз алуда, олар жарыңыздың мүдделер мен мақсаттардың «жалпы суретін» паш еткізеді де ол болмашы ұмтылыс (ыдысты жинағанда рет-ретімен қою), не үлкен бір ұмтылыс (баланы белгілі бір дінге сай тәрбиелеу) ретінде болуы мүмкін. **Шешілмейтін жанжалдарды шешуде еңбектеніңіз. Некелеріне жоғары талап қоятын жұбайлар, талабы жеткіліксіз жұбайларға қарағанда, өз ошағымен әлдеқайда мол қанағаттануда.**

Егер жұбайлардан біреуі отбасылық жексенбілік кешкі астың болуын қаласа, ол оның жанұясында болған әдеті болса керек, және балалық шағынан есте қалған бақытты сәттерінің бірі болуы мүмкін. Немесе біреудің көп ақшаға ие болу талпынысы, тұрақтылықты және сенімділікті іздеу негізінде жатыр, мүмкін ол жағдай жас кезіндегі хаосының кесірінен туындаған.

Бақытты жұбайлар некеде бір-бірінің армандарын талқылап, оларды іске асыруда көмектесу керектігін түсінеді. **Некені байыту мен сақтап қалудың кілті – бір-біріңіздің ең үлкен үміттерін және армандарын мойындау мен құрметтеу болып саналады.**

Жаттығу: Нақты бір шешілмейтін мәселені шешу үшін келесі жағдайды қарастырыңыз:

1. Шешілмейтін мәселені ойдан тауып көріңіз. Мысалы, жұбайлардан біреуі жаңа 50 000 доллар тұратын сәнді автокөлік алғысы келіп тұр, ал екіншісі ақшаны жинақ шотқа салғысы келіп тұр, себебі қазіргі көліктің өз әжептәуір жақсы жұмыс істейді, ал жиналған ақша жұбайға қаржылық тұрақтылық сезімін береді.

2. Осы шиеленістің негізінде жатқан армандарды анықтаңыз. Мүмкін 50000 долларды шығындауға дайын жұбайыңыз артықшылықсыз өсіп, автокөлікті сатып алумен өзін «еркелеткісі» келген шығар. Немесе банкте қалдырғысы келген жұбайдың мүмкін материалдық қиындықтары бар отбасыда өсіп, ұқсас ақшалай мәселелерді болдырмайын деп жүрген шығар.

3. Ымыраның шегін анықтаңыз. Бұл жұбайлардың бір-бірінен мүлде қабылданбайтын әрекеттері.

4. Түйісу нүктелерін табыңыз. Бір-біріңізге ымыраға жетуге мүмкіндік беретін түйісу нүктелері туралы ойланып көріңіз; бәлкім, барлық ақшаны жаратамын деген жарыңыз ойланып, көлікті арзанырақ алып 50000 доллардан біраз қаражатты үнемдеп қалар.

5. Уақытша ымыра. Дәл қазіргі мәселеге сіз келісе алатын ымыраға жету жолдарын табыңыз.

6. Бітпейтін, шексіз жанжал. Жұбайдың біреуі міндетті түрде ақшаны шығындаумен өзін еркелеткісі келетіні туралы ұмытпаңыз, ал екіншісі бұл

жағдай жанұяның қаржылық тұрақтылығына қауіпсіздік төніп тұрғанын сезіп тұрады.

Бұл үш қадам өз мәселелеріңізді жүйелеп, әрі қарай жылжуға көмектесе алады; дәл осы сәтте мәселелердің ешқайда жоғалмайтыны туралы есте сақтауыңыз қажет. Қалай болса да оларды әлі кезігесіз.

3.7. Жетінші қағида. Өзара түсінушілік құрыңыз.

Некенің келесі бір маңызды мақсаттарының бірі – жұбайлардың шын пікірлерін айтуға ынталандыратын жағдайды жасау. Некеге тән қарапайым, күнделікті тұрмыс шаруаларынан бөлек өз құндылықтары туралы, балалық шақтан естеліктер, мінезіне әсер еткен нәрселер жайлы сөйлесу терең өзара түсінушілік сезімін береді.

Бейресми (формалды емес) салт жораларды құру, мысалы, ас ішкен кезінде әңгімелесу отбасы ішілік эмоционалды байланысты орнатуда шешуші мәні бар әрекет, өйткені ол бір-біріңізге тек физикалық жақын болу жағынан ғана қарастырылмайды.

3.8. Ақыр соңында, үміттер, көзқарастар және мақсаттар

Жұбайлардың қаншалықты бір-бірінен біркелкі үміт етсе, соншалықты олардың ошағы мықтырақ болады. Бұл жерде «кім ыдыс жуады» деген шалағай, үстірт сұрақтарды емес, бұл жерде әрбіреудің ролі жөнінде терең сезімдерді талқылау орынды. Мысалы, жұбайлардың екеуі де күйеудің міндеттеріне қорғаушы және асыраушы болу керек деп, ал әйелдің міндеті тәрбиелеуші болу керек деп санайды.

Жанұядағы бір-бірінің ролі туралы өзара бірдей пікір жұбайларға реалистік, шынайы көзқарас беріп, некені нығайтады. Дәл осы жағдай мақсаттар туралы әңгімелесулерге де байланысты, және тек қарапайым емес, сонымен қатар өзіңізден кейін қоғамда қандай естелік қалдырамын деген терең мағыналы мақсат болуы мүмкін. Жұп қаншалықты көп өздерінің наным-сенімдері, жоспарлары, мақсаттары жайлы сөз қозғаса, соншалықты олардың ықтымақтастығы күшейе түседі.

Қорытынды

Әлдеқайда жақсарған, түзелген жұптар аптасына некесіне кем дегенде қосыша бес сағат арнаған еді. Бұл уақытты мынадай нәрселерге жаратқан:

1. Қоштасу. Таңертеңгі қоштасу алдында жарыңыздан оны алда тұрған оқиға жайлы тым болмаса бір сұрақ қойыңыз. Ол бастықпен болатын түскі ас, дәрігерге бару немесе ескі досына қоңырау шалу болуы мүмкін. Уақыт: күніне 2 минут, аптасына 5 күн. Барлығы: 10 минут.
2. Кездесу. Әрбір жұмыс күнінен кейін күйзелісті алу үшін сөйлесіңіз. Уақыт: күніне 20 минут, аптасына 5 күн. Барлығы: 1 сағат 40 минут.

3. Сүйсінушілік және ризашылық. Жарыңызға шынайы нәзіктікті және алғыс білдіру тәсілдерін табыңыз. Уақыт: күніне 5 минут, аптасына 7 күн. Барлығы: 35 минут.

4. Нәзіктік. Бірге болған кезде сүйісулердің, жанасулардың (тиіп кету), құшақтасулардың өмірлік маңызы бар қажеттілік болып саналады. Бұл күні бойы жиналған ашушандықтан құтылуға көмектеседі. Уақыт: күніне 5 минут, аптасына 7 күн. Барлығы: 35 минут.

5. Апта сайынғы жолығысу. Бұл көңілді көтеріп, босаңсу үшін уақыт оздыру. «Махаббат картасын» толықтыру үшін сұрақтар қойып, бір-біріңізге зейінді болыңыз. Уақыт: 2 сағат, аптасына бір рет. Барлығы: 2 сағат.

Әрбір некеде күтпеген жағдайларға ерте хабарландыру жүйесі істеуі тиіс. Жұбайлардан біреуі тым кеш болмағанша жағдайдың себебін түсініп, қарым-қатынастың қызу градусын бағалауы тиіс. Жағдайлардың 80%-н артық әйелдер жауапты ерлі-зайыптылық мәселелерді көтереді, ал күйеулер әдетте ондай сұрақтарды талқылаудан бас тартуда. Бұл некедегі қиындықтар симптомы емес – олай көптеген бақытты жанұяларда да болады. Осындай сұхбаттасуды жұмсақ әрі сынаусыз және түнге қарай емес бастауыңыз тиіс.

«Жеті қағидада» айтылғандай, конструктивті сын болмайды. Кез келген сын ауырпалы, және ол некені нығайтпай, жағдайды тек нашарлатады. Созылмалы (хроникалық) сынаудың екі себебі бар. Бірінші — алғаш жұмсақ шағымдарға жауапсыз болған эмоционалды саңырау серіктес. Жақсы қарым-қатынасты сақтап қалу үшін әрбір жаққа мінез-құлық моделін өзгерту маңызды.

Сынның келесі бір көзі — өз-өзін сынау. Өз-өзінің жетістіктеріне қуана алмайтын, өзін керексіз деп санайтын серіктес әдетте жұбайдың дұрыс емес істейтін нәрселерін аңғаруға жақсы дағдыланған. Осындай жағдайда ең үздік шешім бұл өз-өзін сынаушы жұбайға өз кемшіліктерін қабылдау. Ризалық пен мақтау – сынау және оның ажалды жолдасы - жек көрушілікке ең жақсы дәрі болып келеді.

Есіңізде сақтаңыз, некеңізге күніне азғана көңіл бөле тұра, сіз денсаулығыңызға және өмірдің ұзақтығына оң нәтижелерге жетесіз, тіпті спорт залда жаттықтыру ондай әсер бере қоймас.



QOR.KZ

Үздік кітаптардың қысқа мазмұндамалар қоры