

10 фактов, которые жёны хотели бы рассказать своим мужьям о себе

*(и 10 советов для мужа,
как лучше понять жену)*

**ПЕРЕСТАНЬТЕ ТЕРЯТЬСЯ В ДОГАДКАХ О ТОМ,
ЧЕГО ОНА ХОЧЕТ – ПОПРОБУЙТЕ ИЗМЕНИТЬ
МНОГОЕ ЗА 10 ДНЕЙ!**



Мы провели опрос среди 685 жён, чтобы выяснить, чего хотят женщины – в частности, чего хотят жёны, и задали им вопрос: **«Что бы вы хотели рассказать своему мужу о себе, чтобы он лучше вас понял?»**

10 фактов, которые жёны хотели бы рассказать своим мужьям о себе

Мы проанализировали все 685 ответов, сгруппировали их в десять основных тем и добавили по одному практическому совету к каждой теме, чтобы мужья могли исполнить пожелания своих жён.

И вот результаты!

1. Мне нужно, чтобы ты меня слушал, а не исправлял.

Многие женщины подчёркивали, что для них гораздо важнее, когда их могут выслушать и выразить сопереживание, чем найти решение проблемы. Они хотят, чтобы их эмоции услышали и поняли, а не отвергали или пытались что-то исправить.

- *«Я просто хочу, чтобы он меня выслушал, а не пытался всё "починить"»;*
- *«Когда я сообщаю о проблеме, я не хочу, чтобы мне тут же предлагали решение или сравнивали эту ситуацию с другими»;*
- *«Я хочу, чтобы он просто выслушал и дал мне поплакать, не пытаясь меня исправить»;*
- *«Иногда я ожидаю просто объятий, а не решений».*

Совет

В следующий раз, когда ваша жена поделится с вами своей проблемой, попробуйте просто обнять её и сказать, что вам жаль, что ей приходится переживать

подобное. Затем задайте несколько уточняющих вопросов, чтобы лучше понять её проблему и показать, что вы её слушаете. Не старайтесь давать советы. Просто задавайте вопросы, чтобы она могла выговориться и обдумать ситуацию.

2. Моя эмоциональная и психологическая нагрузка реальна.

Жёны рассказывали о том, что ощущают чрезмерную нагрузку и отсутствие поддержки, особенно в том, что касается воспитания детей, ведения домашнего хозяйства, эмоционального напряжения и планирования. Они хотят, чтобы их мужья понимали это и разделяли их нагрузку.

- *«Он не понимает, сколько мыслей и эмоций мне приходится постоянно переживать»;*
- *«Я всегда продумываю всё на десять шагов вперёд, и это очень утомляет;*
- *«Я занимаюсь всем, а он считает, что его единственная обязанность – это работа»;*

- *«Я считаю, что не должна каждый раз просить помощи. Мне хочется, чтобы он просто замечал мои потребности и помогал».*

Совет

Когда ваша жена делится с вами своими мыслями и списком дел, постарайтесь не игнорировать её слова. Мужчины и женщины созданы по-разному; она не может ничего поделаться с тем, как устроен её разум. Вы можете не понимать, почему ваша супруга так сильно о чём-то переживает, но это действительно важно для неё.

В следующий раз, когда она расскажет вам о своих «проблемах», вместо своей обычной реакции попробуйте выполнить следующие три шага:

1. Задайте уточняющие вопросы и продемонстрируйте ей, что вам интересно всё, о чём она говорит и с чем сталкивается. Лучше всего задавать конкретные вопросы, связанные с тем, о чём она рассказывает. Можно попробовать использовать такие фразы:

«Расскажи мне больше о _____ »;

«Что из этого кажется тебе наиболее трудным?»

«Есть ли что-нибудь, что тебя беспокоит, а я не замечаю или не понимаю?»

«Давно это тебя тревожит?»

«Объясни, пожалуйста, почему эта ситуация кажется тебе такой невыносимой?»

2. Покажите, что понимаете её переживания.

Например, скажите:

- «Похоже, это действительно тяжело»;
- «Мне очень жаль, что тебе пришлось столкнуться с этим»;
- «Я понимаю, почему ты так переживаешь».

3. Предложите помощь.

Завершите разговор вопросом: «Чем я могу помочь?», а затем выполните её просьбу.

Есть ли простая еженедельная или ежедневная задача, которую вы можете взять на себя, чтобы разгрузить её?

3. Я бы хотела, чтобы ты ухаживал за мной, как раньше.

Многим жёнам не хватает романтики и искреннего внимания. Глубокая потребность чувствовать себя желанной, любимой и ценной – не только в сексуальном плане, но и в отношениях в целом – была одной из основных тем ответов женщин.

- *«Мне нужно, чтобы ты ухаживал за мной, как в те времена, когда мы ещё ходили на свидания»;*
- *«Я не чувствую, что он от меня без ума»;*
- *«Я хочу быть для него самым главным человеком, а не фигурой второго плана. Мне нужно, чтобы меня ценили, а не терпели»;*
- *«Мне кажется, что он меня не любит и не ценит. Он говорит, что любит, но я хочу видеть эту любовь в его поступках».*

Совет

Внести задачу в свой календарь: «Ухаживать за женой» или «УЗЖ» – дважды в неделю, и выполняйте её.

Вот несколько простых идей, которые дадут хорошие результаты:

- ☕ Напишите ей милую записку и оставьте рядом с её чашечкой кофе;
- ✉ Отправьте текстовое сообщение, в котором признаётесь ей в любви;
- 🌸 Купите ей цветы или её любимое лакомство;
- 🤗 Сегодня обнимите её и скажите, что она красивая;
- 🏠 Когда сегодня вернётесь домой, скажите ей, что вы счастливы, что она ваша жена, и назовите одну конкретную причину, почему вы этому рады;
- 🚗 Напишите, что именно вам нравится в вашей жене, и положите эту записку в её машину (или на другое видное место);
- 📱 Напишите ей текстовое сообщение с комплиментом;
- 💋 Поцелуйте её долго и крепко, не ожидая, что это приведёт к сексу.

4. Близость – это прежде всего эмоциональная, а не физическая связь. Мне нужна ласка.

Сексуальная близость для женщин – это эмоциональная связь, нежные прикосновения и чувство любви или безопасности.

Многие женщины не хотят, чтобы секс был для них обязанностью.

- *«Обычные ласковые прикосновения не менее важны для меня»;*
- *«Я не хочу заниматься сексом, если не чувствую себя любимой»;*
- *«Я хочу, чтобы он был инициатором эмоциональной и духовной связи, а не только секса»;*
- *«Я не хочу, чтобы в наших отношениях исчезла романтика. Мне нужно, чтобы он снова начал за мной ухаживать».*

Совет

Попросите жену заполнить форму **«Десять моих любимых способов проявления чувств»** (см. ниже), чтобы узнать, какие прикосновения – не только в сексе – и проявления

любви она предпочитает. Затем постарайтесь выполнить её пожелания.

5. Я хочу, чтобы меня ценили и не воспринимали как должное.

Женщины в своих ответах отмечали, что им больно, когда их не замечают, не ценят или относятся к ним лишь как к домработницам. Они хотят, чтобы их ежедневные старания оценивали и признавали.

- *«Мне кажется, что он считает меня служанкой для него и детей»;*
- *«Мне хочется, чтобы он был благодарен за мелочи, ведь я делаю это для нас»;*
- *«Я хочу знать, что меня ценят за всё, что я делаю»;*
- *«Мне кажется, что я постоянно отдаю, ничего не получая взамен».*

Совет

Напишите своей жене письмо, в котором перечислите всё, за что вы ей благодарны: как за мелкие, повседневные дела, так и за большие достижения. В письме сообщите ей, что вы недостаточно часто благодарите её за всё это и пообещайте, что в будущем хотите чаще выражать ей свою признательность.

6. Я – чувствительный человек, и это не недостаток.

В своих ответах жёны упоминали о своей чувствительности, глубине эмоций, а также делились воспоминаниями о травмах полученных в прошлом. Они хотят, чтобы мужья понимали и уважали эту сторону их личности и не умаляли её значение.

- *«Я – эмоциональный человек. Но это не значит, что я нестабильная личность»;*
- *«Я пережила травму. Пожалуйста, не игнорируй этот факт»;*

- *«Когда я говорю о чём-то открыто, мне нужно, чтобы он проявлял нежность и понимание и не занимал оборонительную позицию»;*
- *«Я хочу чувствовать себя с ним в эмоциональной безопасности».*

Совет

Поговорите со своей супругой о том, как вы можете поддерживать её в эмоциональном плане ещё лучше. Делясь своими чувствами с другим человеком, можно либо сблизиться, ибо отдалиться. Всё зависит от того, как мы реагируем на то, что другой человек рассказывает нам.

Задайте сегодня своей жене следующие вопросы:

- Как ты думаешь, что значит «быть надёжным собеседником» в эмоциональном плане?
- Ты чувствуешь себя в безопасности, делаясь со мной своими чувствами? Почему?

- Какие мои поступки мешают тебе делиться со мной своими эмоциями?
- Что я могу сделать, чтобы ты делилась со мной своими эмоциями?
- Что мне делать, когда ты делишься своими чувствами? Как мне лучше реагировать?
- Я заставляю тебя чувствовать осуждение, когда ты делишься со мной своими чувствами?
- Я заставляю тебя чувствовать себя непонятой или нелюбимой, когда ты делишься со мной своими чувствами?
- Как ты думаешь, что мне нужно сделать, чтобы наилучшим образом поддержать тебя в эмоциональном плане?

7. У нас разные стили общения, но я хочу, чтобы ты старался меня понять.

Женщины в своих ответах отмечали, что их расстраивает отсутствие связи с супругом и чувство непонимания, неприятия или отторжения, когда они пытаются наладить общение.

- *«Мы полные противоположности друг другу в плане общения»;*
- *«У меня есть потребность выражать свои эмоции вслух. Я бы хотела, чтобы он меня слушал и сопереживал. Но он лишь игнорирует или не придаёт большого значения тому, чем я пытаюсь с ним поделиться»;*
- *«Мне нужны слова поддержки и более серьёзные разговоры»;*
- *«Мне очень важно поддерживать хорошую коммуникацию, и потому иногда я говорю больше, чем ему бы хотелось».*

Совет

В следующий раз, когда ваша жена будет с вами разговаривать, поймите, что ей необходимо наладить с вами связь. Не пытайтесь её остановить, но проявите интерес.

Вот четыре способа улучшить общение с женой:

1. 👁️🌟 **Установите зрительный контакт и поддерживайте его!** Кивайте, когда она говорит, и убедитесь, что весь ваш вид демонстрирует: «Я слушаю».

Многие мужчины не осознают, что, даже когда они слушают, зачастую это не очевидно, что может очень ранить вашу жену. Ей нужно знать, что вы её слушаете.

2. 🗣️🤔 **Задавайте уточняющие вопросы.**

Так вы продемонстрируете, что слушаете, и что вам не всё равно.

3. 💬🗣️ **Высказывайтесь, давайте свои комментарии.** В разговоре должны принимать участие оба собеседника. Ваша жена не хочет разговаривать со стеной. Даже если она говорит

больше, чем вы, ей хочется услышать и вас. Поэтому комментируйте то, чем она с вами делится, даже если это будут небольшие вставки, вроде «интересно», «похоже, было тяжело», «очень хорошо» и так далее. Если вы просто будете сидеть и смотреть на неё, ей покажется, что вы её не слушаете.

4. 🕒🗣️ **Обсудите с ней, когда лучше всего начать разговор.** В какое время дня ей лучше всего поделиться с вами своими мыслями? У вас есть и другие обязанности и потребности, поэтому было бы трудно ожидать, что вы сможете уделить ей достаточно внимания в не совсем подходящее время. Ей нужно знать, когда вам удобно поговорить. С другой стороны, вы должны чётко понимать, когда у вас получится выделить время для такого разговора.

8. Я хочу, чтобы он был духовным лидером и проявлял инициативу в семье.

Многие жёны отметили, что нуждаются в том, чтобы их мужья брали на себя функции духовного лидера, не были пассивными, занимали ведущую позицию в отношениях, не позволяя возникнуть в них вакууму.

- *«Я очень хочу, чтобы он был духовным лидером в нашем браке и семье»;*
- *«Мне не всегда нравится быть инициатором в вопросах приближения к Богу»;*
- *«Я беру на себя ведущую роль только потому, что в семье возникла нехватка в лидерских функциях»;*
- *«Чем больше он ведёт нашу семью, подражая Христу, тем больше он привлекает меня физически и эмоционально».*

Совет

Сделайте важный шаг к тому, чтобы стать духовным лидером для своей семьи.

Участвуете ли вы с женой в жизни поместной церкви? Посещаете ли вы еженедельные богослужения? Для вас это действительно важно? Или вы ходите в церковь, когда вам хочется? Служите ли вы в церкви? Если нет, то это ваш следующий шаг! Возьмите на себя инициативу в этом вопросе. Найдите церковь, свяжитесь со служителем, внесите эту задачу в календарь. Сделайте всё необходимое, чтобы вы и ваша жена стали активными членами поместной общины.

Если вы уже это делаете, следующим шагом будет совместное изучение Божьего слова с женой. Предложите ей вместе следовать плану чтения Библии (можно следовать плану, предложенному церковью).

Каждый день после чтения Библии спрашивайте супругу, что нового она узнала о Боге.

9. Я больше, чем жена или мать. Я – человек. Мне нужно, чтобы ты видел во мне личность.

Женщины говорили о своём постоянном желании быть понятыми, замеченными и любимыми за то, кто они есть, а не за их функции или обязанности.

- *«Я – личность»;*
- *«Поинтересуйся моим мнением. Спроси, о чём я думаю, что чувствую, чего хочу»;*
- *«Он не понимает, насколько глубоки мои размышления и чувства»;*
- *«Я бы хотела, чтобы он задавал больше вопросов и действительно видел меня».*

Совет

Дайте ей понять, что хотели бы лучше узнать её как личность. Задавайте ей вопросы о том, что она думает, что её волнует, что сейчас происходит в её жизни.

Если вы столкнулись с какой-то проблемой, поинтересуйтесь её мнением и попросите совета. Когда вы за что-то благодарны своей жене, помните, что вы цените её

за то, кто она есть, а не только за то, что она для вас делает.

Воспользуйтесь анкетой **«35 серьёзных вопросов жене»** (см. ниже), чтобы придать глубину вашим беседам и лучше понять её как личность. Не спрашивайте обо всем сразу – задавайте не больше двух-трёх вопросов за раз. Они отлично подходят для свиданий или бесед перед сном.

10. Безопасность для меня очень важна. Я не могу чувствовать себя защищённой без доверия и уважения.

Неоднократно среди ответов женщин упоминались такие темы, как доверие, честность и эмоциональная безопасность. Женам нужны отношения, в которых они будут чувствовать себя под надёжной защитой.

- *«Чтобы чувствовать себя в безопасности в нашем браке, я хочу слышать правду, а не ложь»;*
- *«Да, я сильная женщина, но мне нужно чувство защиты и безопасности. Я хочу знать, что он всегда меня поддержит, что бы ни случилось»;*
- *«Мне важно чувствовать себя защищённой, когда он принимает то или иное решение»;*
- *«Когда он неуважительно относится ко мне или высказывается обо мне плохо в присутствии других, это разрушает наши доверительные отношения и лишает меня чувства безопасности».*

Совет

Уделите сегодня время ведению дневника и молитве о своей роли защитника в браке. Попросите Бога помочь вам найти способы защитить свою жену. Даже живя в XXI веке, ваша жена по-прежнему нуждается в вашей защите. Она ожидает от вас уверенности и стабильности. Вы – человек, который

может ей это дать. Ей нужна как физическая, так и ваша эмоциональная защита. Вот несколько подсказок, которым вы можете следовать при ведении дневника:

- *Как вы можете помочь своей жене почувствовать себя в безопасности?*
- *Как вы можете помочь своей жене обрести чувство защищённости в браке и в жизни в целом?*
- *Каким образом вы можете проявить любовь и уважение к своей жене?*
- *В чём у вас не получилось проявить любовь и уважение к своей жене? Как вы можете попросить за это прощения сейчас?*
- *Каким образом вы можете показать своей жене, что достойны её доверия?*
- *В чём вам не удалось продемонстрировать, что вы заслуживаете доверие своей жены? Как вы можете покаяться в этом сейчас?*
- *В каких сферах жизни ей может понадобиться ваша защита?*
- *Как вы думаете, что значит быть защитником для своей жены?*

«Мои 10 любимых способов проявления чувств»

(предложите вашей жене написать их).

The image shows a worksheet with ten heart-shaped boxes arranged in two rows of five. Each heart is outlined in black and contains three horizontal lines for writing. The hearts are intended for a woman to write down her ten favorite ways of expressing love.

35 серьёзных вопросов жене:

1. Что тебя беспокоило на этой неделе? Почему, как тебе кажется, это тебя тревожит?
2. Что тебя волнует в последнее время, чем ты ещё не делилась со мной? Расскажи мне всё.
3. Что интересного ты сегодня прочитала в интернете? Почему это тебя заинтересовало?
4. Что важного происходит сейчас в политике?
5. Что из текущих событий тебе кажется интересным?
6. Что, по-твоему, является самой большой социальной проблемой сегодня? Почему ты так думаешь?
7. Что ты думаешь о нашем текущем жизненном этапе?
8. Какое определение ты бы дала нашему текущему жизненному этапу?
9. Что доставляет тебе радость в нашем текущем жизненном этапе?
10. Что вызывает у тебя трудности в нашем текущем жизненном этапе?

11. Какие надежды ты возлагаешь на наш текущий жизненный этап?
12. Как, по-твоему, ИИ изменит нашу жизнь в ближайшие 5 лет?
13. Что ИИ не умеет, а ты бы хотела, чтобы он делал?
14. Что из того, что делает ИИ, тебе не нравится? Что в умениях ИИ ты считаешь угрожающим или опасным?
15. Каким, по-твоему, будет выглядеть наш следующий сезон жизни?
16. Какое определение ты бы дала нашему следующему жизненному сезону?
17. Чего ты ожидаешь от нашего следующего жизненного сезона?
18. Какие надежды ты возлагаешь на наш следующий жизненный этап?
19. Какие опасения у тебя вызывает наш следующий жизненный этап?
20. Какие трудности ты испытываешь в своей жизни и в своём призвании? Есть ли то, чего я, по-твоему, не понимаю? Помоги мне это понять.
21. Что, по-твоему, я не понимаю в твоей личности? Помоги мне это понять.

22. Что тебе больше всего нравится в том, что ты – женщина?
23. Что тебе больше всего не нравится в том, что ты – женщина? Как я могу поддержать тебя в этих вопросах?
24. Что, по-твоему, женщины понимают, а мужчины зачастую – нет?
25. Что больше всего тебе нравится в материнстве? *(Если применимо).*
26. С какими трудностями сталкивается женщина, став матерью? Как я могу поддержать тебя в этом? *(Если применимо).*
27. Что, по-твоему, матери, как правило, понимают лучше, чем отцы? *(Если применимо).*
28. Как ты думаешь, какими дарами Бог наделил тебя?
29. Как ты применяешь эти дары? Ты бы хотела использовать их более эффективно?
30. О чём ты чаще всего говорила с Богом в последнее время?
31. Что ты недавно прочитала в Библии? Какие уроки ты из этого извлекла?

32. Как ты думаешь, что Господь совершает в твоей жизни сейчас?
33. Есть ли песня поклонения, которая в последнее время особенно тебя вдохновляет? Если да, то какая, и почему?
34. Какую вещь ты бы очень хотела приобрести и почему?
35. Какая тема тебя интересует?
О чём ты хотела бы узнать больше?

Жёны нуждаются в эмоциональной связи, разделении ответственности, духовном лидерстве, искреннем ухаживании и признании. Большинство из них просят не пышных жестов, но, скорее, небольших повседневных знаков внимания. Они хотят, чтобы их замечали, слушали, любили и вели за собой, следуя примеру Христа.

Ваш следующий шаг

Продолжайте ухаживать за своей женой и вести её за собой! Не останавливайтесь на достигнутом после десяти дней.

В качестве следующего шага воспользуйтесь полученными знаниями и продолжайте применять их на практике, делая новые шаги к духовному лидерству.

Станьте ближе к Богу и друг к другу с помощью вышеописанных вопросов, заданий и советов. Верим, это укрепит ваши отношения, ведь в основе данного ресурса – Божье слово.

Вы готовы повести свою жену за собой?