

Как поддержать мужчину в вашей жизни



Норман Райт

Санкт-Петербург
2008

Originally published in English under the title:
HOW TO ENCOURAGE THE MAN IN YOUR LIFE
by H. Norman Wright
Copyright © 1997 by Word, Inc. Все права защищены.
Published by WORD PUBLISHING, Nashville, Tennessee
ISBN 0-8499-1514-7

Райт Н.

Как поддержать мужчину в вашей жизни / Пер. с англ. — СПб.:
МРО ХВЕП «Христианская Миссия», 2008. — 224 с.
ISBN 978-5-8445-0191-3

© Издание на русском языке. Издательский Дом «Христофор», 2008
Все права защищены международным законодательством об авторских правах.

Ответственный редактор *А. И. Шапошников*
Переводчик *Т. В. Титаровская*
Редакторы: *И. А. Дейкун, В. С. Волкова*
Корректор *Н. А. Акинина*
Компьютерная верстка: *А. Б. Кодак*

Издательская лицензия ЛР 030808 от 25.02.98.
Подписано к печати 11.02.2008. Формат 60 × 88 ¹/₁₆.
Печать офсетная. Объем 14 печ. л.
Тираж 5000 экз. Заказ

МРО ХВЕП «Христианская Миссия»
198188, Санкт-Петербург, ул. Подводника Кузьмина, д. 46

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции
ОК 005-93. Код ОКП 953140

Отпечатано с готовых диапозитивов в ГУП «Типография «Наука»
199034, Санкт-Петербург, 9-я линия, 12.

Та, что всегда поймет

Твоя душа покоится в ее руках,
Она тебя к победе приведет.
Бог где-то создал для тебя
Ту, что всегда поймет!

Вот наконец она его нашла,
Когда его на берег вынесло волной:
Вокруг отчаянье, осколки корабля
И прах, что раньше был его мечтой.
Нашла, любила и так верно в сердце
Лелеяла того, кто плавал по морям,
Которых нет и не было на карте,
Того, кто так победы и свободы жаждал,
Того, кто ей на свете всех родней!
И шум прибоя слов ее не заглушал:
«Иди к победе — верю, ты дойдешь!»

Согнувшийся под тяжестью утрат,
Израненный, он кровью истекал,
А в сердце огрубевшем горечь, мгла...
Забыл он о раскаянье, в душе
Готовый душу потерять.
Но вот, когда его на берег вынесло волной,
Она коснулась ран заботливой рукой,
Любовь целительным потоком излила
И веру, и доверье, и тепло.
«Ты победишь», — шептала вновь и вновь.
На все была готова для него.

КАК ПОДДЕРЖАТЬ МУЖЧИНУ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

Своих тревог ему не открывала,
Таила в недрах сердца глубоко
Та женщина, что неизменно
Ему давала силы устоять,
Когда встречал он шторм, ослабевал в борьбе
И думал, что ему уже не победить,
И был согласен все отдать за жизнь.
Ему она шептала, как всегда:
«Иди, иди вперед — победа так близка!»

История стара, как мир,
О Женщине, которой нет мудрей.
Ее доверие, ее любовь
Мужчину ободряют каждый день.
Бесстрашная перед любой бедой,
Ничто не омрачит ее лица,
Она идет, куда бы ни пришлось идти,
Пусть розами иль терниями усеян путь —
И только с ним всегда — всегда!
Мужчина вкус победы познает,
Лишь ей одной благодаря!

Твоя душа покоится в ее руках,
Она в тебя так верит и не подведет.
Скажи спасибо Богу, когда Он даст тебе
Ту женщину, которая тебя поймет!

Д. Э. Эверад

Оглавление



<i>Глава 1</i>	
Призванная поддерживать своего мужчину	9
<i>Глава 2</i>	
Унылый мужчина — зрелище не из приятных	33
<i>Глава 3</i>	
Чтобы поддерживать мужчину, вы должны понимать его	61
<i>Глава 4</i>	
Рассказывают мужчины	89
<i>Глава 5</i>	
Чего не нужно делать, или худшие ошибки, которые вы можете совершить	115
<i>Глава 6</i>	
Как поддержать своего мужа через секс и романтику	137
<i>Глава 7</i>	
Как женщины поддерживают мужчин — рассказывают женщины	161
<i>Глава 8</i>	
Как женщины поддерживают мужчин — рассказывают мужчины	191
<i>Глава 9</i>	
Сила молящейся женщины	209

Глава

1

*В кого вы верите? Кто тот мужчина в вашей жизни, который повернется к вам и скажет:
«Спасибо, что ты веришь в меня»?*



Глава 1



Призванная поддерживать своего мужчину

Певец Кенни Роджерс исполнял песню с такими словами: «Она верит в меня. Да, она верит в меня». Это слова, которые могут в корне изменить жизнь мужчины!

В него верила женщина, которая и должна была верить, — в этом и состояла ее поддержка. Каждой женщине дана сила, способная принести перемены, рост и раскрыть потенциал другого человека, а в особенности мужчины, много значащего в ее жизни.

В кого верите вы? Кто тот мужчина в вашей жизни, который повернется к вам и скажет: «Спасибо, что ты веришь в меня. Именно твоя поддержка меняет мою жизнь»? Послушайте, что говорят мужчины о том, как жены вдохновляют их.



Я ощущаю поддержку жены в том, что она готова помочь мне, заботясь о деталях, которые я упускаю из виду, когда на меня давят срочные дела. Она следит, чтобы ее график позволял ей быть частью моей жизни. Я могу доверять ей во всем. Она посвящает себя созиданию нашего брака. Она проявляет неподдельный интерес к тому, что важно для

КАК ПОДДЕРЖАТЬ МУЖЧИНУ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

меня, даже если сама этим не увлекается. Что я хочу от нее, так это ободрения, — и она ободряет меня!



Она несколько раз в неделю звонит мне на работу, чтобы узнать, как мои дела, и сказать, что верит в меня. Это очень воодушевляет, особенно если день у меня выдался сложный. Она также звонит, чтобы поделиться своими проблемами и дать мне возможность ободрить ее. Это, в свою очередь, ободряет меня, поскольку я начинаю чувствовать, что ей действительно важно, что я скажу. Благодаря этому я ощущаю, что нужен ей.



Она понимает мою физическую боль, поддерживает меня своей энергией и делает все от нее зависящее, чтобы взять на себя некоторые мои заботы и облегчить мне жизнь. Она поддерживает принятые мной решения и помогает в осуществлении и исполнении выбранного мной плана действий. Она рядом со мной, чтобы общаться и высказывать свое мнение. О большинстве вещей мы можем разговаривать аналитически.



Чтобы меня поддержать, моя жена делает как минимум три вещи, о которых я могу вспомнить. Всякий раз, когда, как ей кажется, я делаю что-то очень хорошо, она непременно высказывает одобрительные комментарии на этот счет. К примеру, когда я проповедую, она говорит мне, как хорошо, по ее мнению, я преподнес Слово. Когда я бываю не на высоте, она напоминает мне, что я могу выступать лучше. Она помогает мне не падать духом, уверяя, что в следующий раз у меня получится лучше. Чтобы отпразд-

новать мои успехи, она устраивает для меня незабываемую ночь любви. Это замечательная поддержка.



Моя жена поддерживает меня тем, что охотно проводит время со мной, ходит в мои любимые места (например, на художественные выставки, спортивные матчи, в кино и т. д.). Почти все остальное время она проводит одна, занимаясь чем-нибудь (домашними хлопотами, детьми и т. п.). Это хорошо, потому что я занят другими делами или помогаю с чем-нибудь, так что дома все идет гладко, и никто из нас не расстраивается и не критикует другого. Она восполняет все мои желания и нужды очень особенным образом. Это приносит мне удовлетворение, и я стремлюсь к этому.

Каждый вечер мы разговариваем от пятнадцати минут до часа. Она может и выслушать, и сказать слова поддержки, а кроме того, она открыта и честна. Она нежная, верная, лояльная, ответственная и посвящает себя нашему браку и семье. И наши отношения — не состязание.

Однако не все мужчины высказали положительные комментарии. Некоторые жалуются на недостаток поддержки в их жизни:



В настоящее время моя жена немного делает в плане поддержки. Уж не знаю, не хочет ли она сама или, может быть, я не позволяю ей этого делать. Мы часть жизни друг друга, мы оба недавно приняли спасение, мы стали разговаривать о Библии, и это вдохновляет.

Наверное, мне хотелось бы слышать от нее, что она меня любит. А она говорит это, если только я скажу первым. Поэтому я часто говорю слова любви. Если день не складывает-

КАК ПОДДЕРЖАТЬ МУЖЧИНУ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

ся, мне хочется расслабиться. Я лишь хочу, чтобы она поддерживала меня в моих мечтах. Она — лучшее, что есть в моей жизни, и я тоже хочу научиться лучше поддерживать ее.



Моя жена не ободряет меня словами. Я вербально ориентированный человек, поэтому мне этого не хватает. Мне очень хотелось бы, чтобы она подходила и приветствовала меня у двери, когда я возвращаюсь домой в конце дня. Чтобы она говорила, что гордится мной и что я молодец. Я хочу, чтобы она по-настоящему прощала меня, когда я признаю свою неправоту перед ней и прошу прощения. Ее объятие или неожиданный поцелуй в щеку очень воодушевили бы меня. В прошлом меня, бывало, расстраивали ее слова и поступки, и непохоже, чтобы мы справились с этой проблемой.

Я никогда ей не изменял, но был на грани того, чтобы завести роман. Мы консультировались со специалистом. Нам посоветовали подождать, чтобы жена увидела, как Бог меняет меня, а я должен любить ее так, как Христос любит Церковь. Я стараюсь следовать этому принципу и пришел к выводу, что готов на все ради нее. Надеюсь, что в этом году Господь изменит и ее сердце.



В настоящее время я не получаю поддержки. Ноль! Ее периодические похвалы за сносно выполненную физическую работу совершенно не вдохновляют меня. Я был бы вне себя от счастья, если бы она просто признала мое право на карьеру и перестала мешать моему профессиональному росту. Я, наверное, умер бы от радости, если бы она продвинулась еще на один шаг вперед и предложила найти способы, как мне заниматься любимой работой с меньшим ущербом для семьи.

Потребность в поддержке существует. И у мужей есть желание получать ее.

Многие женщины пытаются ободрять мужчин и даже полагают, что делают это. Но трудно оказывать поддержку, если не понимаешь, что это означает на самом деле.

Чтобы оказывать поддержку, вам необходимо иметь оптимистичный настрой. Словарь американского наследия дает одно из самых лучших определений этого понятия. Это «тенденция или склонность ожидать наилучшего возможного результата или размышлять о самом позитивном в той или иной ситуации». Когда ваше отношение или точка зрения именно таковы, вы сможете поддерживать других. Поддерживать — значит «вдохновлять; продолжать идти по выбранному пути; придавать смелости или уверенности».

Иногда под поддержкой понимают похвалу и укрепление, но помимо этого поддержка предполагает и многое другое. Похвала ограничена. Это вербальное вознаграждение. Она делает акцент на соревновании, ее нужно заслужить, и она часто достается человеку за то, что он сделал что-то лучше остальных. Поддержка же дается даром. Она может включать обращение внимания на то, что другие принимают как должное, и утверждение чего-то, что другие замечают, но о чем, возможно, даже и не подумали бы упомянуть. Брюс Ларсон поделился своим опытом:



Однажды рано утром мне нужно было сесть на самолет, летящий из Ньюарка, штат Нью-Джерси, в Сиракузы, штат Нью-Йорк, чтобы, возвратившись предыдущей ночью с одной конференции, которую я вел, успеть на следующую.

Я был утомлен. Я не распланировал свое время с мудростью заранее и был совершенно не готов к напряженному графику, который мне предстоял. Проснувшись рано и

КАК ПОДДЕРЖАТЬ МУЖЧИНУ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

наспех поглотив завтрак, я ехал в аэропорт в настроении, которое нельзя назвать позитивным. К тому моменту, когда самолет взлетел, мне стало так жаль себя.

Сидя в самолете с открытым блокнотом на коленях, я молился: «О Боже, помоги мне. Позволь мне записать сейчас что-то такое, что будет полезно Твоим людям, находящимся в Сиракузах».

Ничего не шло в голову. Я наобум царапал на бумаге какие-то фразы, чувствуя себя к тому моменту еще хуже и гораздо более виноватым. Такая ситуация представляет собой форму временного помешательства. Она отрицает все, что мы знаем о Самом Боге и о Его способности исправить любую ситуацию.

Примерно на середине этого недолгого полета по проходу прошлась стюардесса, разнося людям кофе. Среди пассажиров были одни мужчины, ведь у женщин достаточно здравого смысла, чтобы не отправляться в полет в семь часов утра. Когда стюардесса приблизилась к моему креслу, я услышал ее возглас: «Эй! От кого-то пахнет лосьоном после бритья „English Leather“. Не могу устоять перед мужчиной, пользующимся этой маркой лосьона. Кто же это?»

Я с энтузиазмом помахал рукой и объявил: «Это я».

Тотчас же стюардесса подошла ко мне и понюхала мою щеку, а я сидел, млея от такого неожиданного внимания и ловя на себе завистливые взгляды рядом сидящих пассажиров. Все оставшееся время полета мы со стюардессой обменивались добродушными шуточками всякий раз, когда она проходила мимо моего кресла. Она отвечивала какой-нибудь комментарий, а я весело отвечал ей. Через двадцать пять минут, когда самолет пошел на посадку, я понял, что мое временное помешательство как рукой сняло. Несмотря на то, что я провалился по всем статьям, — в планировании времени, подготовке и отношении к делу, —

все изменилось. Я заново осознал, что люблю Бога, а Он любит меня, несмотря на мои промахи.

Более того, я любил себя и окружающих меня людей и тех, кто ждал меня в Сиракузах. Я был словно бесноватый из Гадаринской земли, после того как Иисус прикоснулся к нему: одетый, в здравом уме и сидящий у ног Иисуса. Я взглянул в блокнот, лежавший у меня на коленях, и увидел страницу, полную идей, которые могут оказаться полезными в эти выходные.

«Боже, — размышлял я, — как это произошло?» Вот тогда я и понял, что кто-то вошел в мою жизнь и повернул ключ. Это был совсем маленький ключик, и повернул его весьма сомнительный человек. Но этот простой акт утверждения, это незаслуженное и негаданное внимание вернули меня назад в колею.

Поддержка — это признание того, что другой человек обладает ценностью и достоинством. Это подразумевает, что мы должны уделять внимание человеку, когда он доверяется нам. Это значит выслушивать его таким образом, чтобы он видел, что его действительно слушают.

Путь к сердцу человека лежит через слышание. В наше время мало кто по-настоящему слушает. Когда кто-то говорит, большинство из нас зачастую больше задумываются о том, что мы скажем, как только этот человек окончит речь. И это противоречит Писанию. Иаков говорит всем нам, равно мужчинам и женщинам, «быть скорыми на слышание». В книге Притч сказано: «Кто дает ответ не выслушав, тот глуп, и стыд ему» (18:13).

У многих из нас налажены каналы исходящей связи, а каналы входящей связи заблокированы. Одного мужчину спросили, что могла бы сделать его жена в качестве поддержки. Он ответил: «Слушать. Слушать без осуждения или предубеждения. Слушать и принимать. Слушать просто для того, чтобы

понять меня. Слушать, вместо того чтобы критиковать». Но важно слушать не только ушами, но также и глазами. У моего сына Мэттью, серьезно отстающего в развитии, словарный запас содержал всего несколько слов. Мы с Джойс не были уверены, есть ли в этих словах какой-то смысл. Поэтому мы выучились слушать то, что он не мог выразить словами, наблюдая за тем, что он делал, как двигался и за подергиваниями глаз, указывающими на начало приступа. Мэттью научил меня слушать по-новому, и это помогло мне лучше служить людям, которых я консультирую.

Манеры слушания у мужчин и женщин отличаются, так что это помогает понять, каковы эти манеры. Женщины во время слушания склонны давать больше откликов и ярче реагировать. И эти отклики обычно означают «я с тобой» или «я понимаю», или «я на связи с тобой». С другой стороны, мужчины не только меньше говорят, но и их реакции обычно означают «я с тобой согласен». Вы уже замечали такое различие? Большинство женщин подмечают это. Когда вы слушаете мужчину, ему, возможно, не требуется от вас столько же реакций, как если бы вы слушали другую женщину. Если вы слушаете его тихо, он может сказать вам примерно так: «Спасибо, что действительно выслушала меня. Когда меня не перебивают, это помогает мне придерживаться хода моей мысли».

Поддержка утверждает, что то, что делает или говорит человек, имеет смысл. Этим вы даете ему понять: «Ты важен для меня». Ободряя человека, вы также проявляете к нему уважение. Вы обращаете минусы в плюсы, обнаруживая конструктивные элементы в тех или иных ситуациях, например, выявляя сильные стороны и обращая особое внимание на старания человека.

Это означает, что вы находите нечто ценное, стоящее того, чтобы отметить, когда все остальные уже отчаялись найти это! Поддержка — это созидание личности. Это сосредоточе-

ние на чем-то, что можно обратить в положительное качество или сильную сторону.

Это также значит, что вы ожидаете от человека самого лучшего. Посмотрите, что случилось с одним молодым человеком из-за того, что директор его школы ожидал от него чего-то большего.



Как сейчас помню тот день, когда у нас проводилось обще-школьное собрание. Я с тремя своими приятелями отправился на задний двор за школьным актовым залом. Все мы закурили. Мы знали, что нам опасаться нечего, ведь все сидят на собрании. И тут из-за угла выворачивает не кто иной, как сам директор. Нас поймали с поличным. Мои друзья разбежались на три стороны, оставив меня. Директор схватил меня за шиворот и потащил по коридору в зал, в то время как собравшиеся уже начали расходиться. Я думал, что умру. Сотни детей видели меня в этой унижительной ситуации.

Он привел меня в свой кабинет и задал внушительную головомойку. Казалось, это длится целую вечность, хотя на самом деле это продолжалось всего-то десять или пятнадцать минут. Я не мог дожидаться, чтобы смотаться оттуда. С того самого момента я возненавидел этого человека. Я ждал, что он прижмет и моих дружков, но так и не дождался. Он знал, кто они, но ничего не сделал. Однажды я встретил его в коридоре и спросил, почему он не поймал их. Было несправедливо, что из четверых он выделил именно меня.

Вместо того чтобы здесь же дать мне ответ, он схватил меня за воротник и снова потащил к себе в кабинет. Он усадил меня, но на этот раз нагоняя не занял даже одной минуты. Никогда не забуду, что он сказал: «Я желаю твоим друзьям самого лучшего. Не знаю, что ждет их, но ты мог бы стать кем-то. Я жду от тебя намного большего, чем то,

КАК ПОДДЕРЖАТЬ МУЖЧИНУ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

что вижу. Ты скатываешься по наклонной. Когда ты намереваешься что-нибудь сделать с тем, что имеешь?» Он развернулся и ушел. Я чувствовал себя так, будто мне только что отвесили пощечину. Ведь он был прав: я действительно катился по наклонной. А катиться можно только в одном направлении — вниз.

В то время я учился в предпоследнем классе. Я начал ответственнее относиться к учебе и завел новый круг друзей. В последнем классе средний балл у меня был «5». Раньше я все время получал «3» и «2». Я решил, что хочу продолжить образование в колледже, но когда подал заявление, меня не приняли. Мои оценки были слишком низкими в предыдущем семестре. Мой директор написал рекомендательное письмо в мою поддержку, и приемная комиссия того университета согласилась зачислить меня на испытательный срок. Благодаря этому человеку я избрал путь, по которому иду. Он стал мне как наставник, как второй отец.

Два года назад я произносил прощальную речь на его похоронах. Я никогда его не забуду. Из-за него я уже никогда не буду прежним. Он научил меня тому, к чему следует стремиться.

Поддержка — это не ориентированный на недостатки подход. Чтобы ободрять других, вам необходимо пойти вразрез нашей культуре и не «сообразовываться с веком сим». Мы живем в культуре, ориентированной на ошибки. Мы стали экспертами по части выявления недостатков. Может ли мужчина или женщины в вашей жизни сказать, что у вас лучше получается указывать на ошибки, слабые стороны или промахи, нежели на сильные стороны? Ответ на этот вопрос скажет о многом!

Поддержка и принятие нередко идут рука об руку. Вот давняя история, ярко иллюстрирующая то, что дают мужчине поддержка и принятие.



Питер Фостер был пилотом военно-воздушных сил Великобритании. Люди, подобные ему, были сливками общества Англии — самыми умными, здоровыми, уверенными в себе и посвященными, а зачастую и самыми красивыми мужчинами в стране. Когда они шли по улицам в своей нарядной униформе, жители воспринимали их, как богов. Все взгляды были устремлены на них. Девушки завидовали тем, кому посчастливилось прогуливаться бок о бок с мужчиной в синей форме ВВС.

Однако обстановка в Лондоне была далека от романтической, поскольку немцы безжалостно атаковали. Пятьдесят семь ночей подряд они бомбардировали Лондон. Эшелонами по 250, каждый вечер прилетали приблизительно 1500 бомбардировщиков и осыпали город бомбами.

«Ураганы» и «Вулканы»* военно-воздушных сил Великобритании, которыми управляли такие пилоты, как Фостер, выглядели, словно комары, тыкающиеся в огромные германские бомбардировщики. «Ураган» был маневренным и эффективным, и все же у него имелся один фатальный конструктивный недостаток. Единственный пропеллерный двигатель был установлен спереди, примерно в тридцати сантиметрах от кабины самолета, а топливопроводы извивались вдоль кабины по направлению к двигателю. При прямом ударе кабина самолета оказывалась объята адским пламенем. Пилот мог катапультироваться, но за ту секунду или две, пока он успеет дернуть за рычаг, жар мог расплавить все до одной черты его лица: нос, веки, губы и нередко даже щеки.

Этим героям ВВС часто приходилось переносить от 20 до 40 операций, чтобы придать очертания тому, что когда-

* Истребители, использовавшиеся во время Второй мировой войны. — *Прим. перев.*

то было лицом. Пластические хирурги творили чудеса, но все-таки то, что оставалось от лица, в целом представляло собой один большой шрам.

Питер Фостер стал одним из таких «падших пилотов». После бесконечного множества хирургических вмешательств то, что осталось от его лица, было неопишимо. Зеркало, в которое он всматривался каждый день, не могло скрыть фактов. С приближением дня выписки из больницы росла тревога Питера о том, примут ли его родные и друзья.

Он знал, что некоторые летчики с подобными увечьями возвращались домой, где бывали отвергнуты своими женами и возлюбленными. С некоторыми мужчинами разводились жены, не сумев принять новый внешний облик своих мужей. Некоторые мужчины становились затворниками и отказывались выходить из своих домов.

И напротив, были мужчины, возвращавшиеся домой к родным, которые внушали им уверенность в том, что их принимают, что они любимы и бесконечно ценны. Многие из них стали директорами фирм и профессионалами, лидерами в своих кругах.

Питер Фостер оказался в этой второй категории. Любимая девушка заверила его, что ничего не изменилось, кроме того, что его кожа стала на миллиметр толще. Она любила его, а не его внешнюю оболочку, уверяла она. Они поженились прямо перед тем, как Питер покинул госпиталь.

«Она стала моим зеркалом, — сказал Питер о своей жене. — Она дала мне новое представление о самом себе. Даже сейчас, независимо от того, как я себя чувствую, когда я смотрю на нее, она дарит мне добрую, полную любви улыбку, говорящую мне, что со мной все в порядке», — с уверенностью рассказывает он.

Снова и снова мы слышим о том, как положительно влияет на сына поддержка со стороны матери. Помню, как однажды

слушал интервью со Скоттом Хэмилтоном, ставшим знаменитым в профессиональном спорте конькобежцем. Во время зимних Олимпийских игр 1992 года Скотт был комментатором ледовых соревнований. Выступая на телевидении, он рассказывал о своих близких отношениях с матерью, которая умерла незадолго до того, как он выиграл олимпийское золото. Он сказал: «Когда я впервые катался на чемпионате Америки, я упал пять раз. Мама крепко обняла меня и сказала: „Это всего лишь твой первый чемпионат страны. Ничего страшного“. Моя мать всегда позволяла мне быть самим собой. Три года спустя я выиграл свой первый чемпионат Америки. А она никогда не говорила: „Ты можешь выступить лучше“ или „Будь собраннее“. Она просто ободряла меня».

Другой мужчина сказал: «У моей мамы был особый талант оказывать поддержку. Она верила в мои силы, даже когда я сам в них не верил. Она делилась со мной своим мнением и давала множество советов, никогда не критикуя меня. Она любила меня за то, кем я являюсь, а не только за то, что я делал или умел. Со временем я почувствовал, что могу выполнить все, за что ни возьмусь. Но самое лучшее, что она мне дала, была ее любовь, не зависевшая от условий».

Поддержка означает, что вы демонстрируете веру в человека и его потенциал. Это подразумевает верить в него без видимых на то оснований.

Возможно, вы мечтаете о таком человеке в вашей жизни. Вы способны видеть то, чего он видеть не может, например, скрытый потенциал. Вы когда-нибудь слышали о рыбе четырехглазке? Это странное на вид существо, если не сказать больше. Эта рыба обитает в экваториальных водах Западно-Атлантического региона. Техническое название этой рыбешки — Анаблепс (только не давайте такого имени своему ребенку!). Это переводится как «те, что смотрят вверх». У этого уникального существа глаза расположены в двух уровнях. Верхние и нижние половинки каждого глазного яблока работают независимо

друг от друга и обладают отдельными роговицами и радужками. Поэтому, если бы вы натолкнулись на такую рыбку в ее естественной среде, то увидели бы ее верхние глаза выступающими над поверхностью воды. Это помогает ей искать пищу, а также распознавать врагов в воздухе.

А теперь вспомните, что у этой рыбы также имеются нижние глаза. Они остаются в воде, что типично для большинства рыб. С одной стороны, эти рыбы плавают в воде, как и другие. Но благодаря верхним глазам у них есть преимущество видеть то, чего не видят другие рыбы. Они видят в обеих стихиях. Если бы и у вас было четыре глаза, два из которых видели бы то, что есть в действительности, а другие два — то, что могло бы быть, вы бы служили необыкновенной поддержкой для людей!

Джон Максвелл в своей книге «Будьте общительными» говорит, что нам необходимо ожидать, что другие сделают лучшее, на что способны. «Работая с людьми, я всегда стараюсь смотреть не на то, какие они есть, а на то, какими они могут быть. Когда я предвкушаю, что это представление станет явью, мне легче ободрять их старания. Повысьте уровень своих ожиданий, и вы повысите уровень их достижений».

Вероятно, самый лучший способ описать поддержку — привести пример из области садоводства. Уже многие годы я выращиваю цветы и овощи. Некоторые годы были урожайными, а о других я предпочел бы не вспоминать! Время от времени я выращивал помидоры. Существуют правильный и неправильный способы выращивать помидоры. Необходимо убедиться, что почва хорошая и в ней много питательных веществ. Растения необходимо поливать, культивировать и удобрять в правильных пропорциях. Также нужно подпирать их колышками или использовать круглые проволочные клетки, чтобы они продолжали расти. Им необходима эта поддержка, иначе ветви сломаются. Иногда требуется покрывать

их защитной пленкой и — самое главное — остерегаться насекомых, особенно томатных червей.

Сделав все это, вы можете взять отпуск на несколько недель и ничего не делать, так ведь? Нет, вы должны ухаживать за помидорами постоянно, а не время от времени, иначе они не дадут плодов.

То же касается и поддержки. Необходимо работать — постоянно и последовательно, — чтобы она была эффективной. Когда вы оказываете поддержку, вы словно золотоискатель или ныряльщик на глубину, ищущий запрявленные сокровища. Внутри каждого человека скрыты залежи неразвитых способностей. Ваша задача — искать эти залежи, обнаруживать и разрабатывать их. Находя сильные стороны в своем мужчине, вы начнете сосредотачивать на них внимание. Вы будете смотреть на них и заботиться о своих находках. Поначалу найденное вами может быть грубым и несовершенным. Агенты по поиску талантов и профессиональных спортсменов постоянно с этим сталкиваются. Они видят слабо развитый «сырой» талант или способности, но у них достаточно мудрости, чтобы видеть большее. Они смотрят в будущее и видят, что может произойти, если обработать и развить весь потенциал. А вы? Так ли вы смотрите на своего мужа?

Я нашел стихотворение, которое уникальным образом выражает эту идею:

Боже, все те годы, что мы были в браке,
Ты держал венец в трех метрах над головой моего мужа.
Он так был занят, служа и всем даря любовь,
Чтобы его заметить, — но я-то видела.
И не только видела, но и наблюдала,
Как он дорастает до этого венца.

Поддерживать мужчину — значит почитать и уважать его, потому что вы в него верите. И нередко ваше ободрение по-

могает вашему мужу или жениху жить так, чтобы он был достоин почтения.

Я поздно пришел в спорт. Я начал заниматься ракетболом, когда мне было сорок с лишним лет. Одной из причин, почему я продолжал тренироваться, был молодой пастор, который работал со мной первые несколько месяцев. Я был несколько удручен, особенно когда замечал уровень мастерства некоторых молодых людей. Но Том был терпелив и радовался, когда я делал что-то правильно. Он поощрял меня, он верил в мои способности и видел во мне того, кем я мог стать, а это существенно меняло дело. Сейчас, почти двадцать лет спустя, я все еще играю. Я уверен в себе, и некоторые из тех молодых людей уже не могут меня обыграть!

Вы словно очистительный огонь. То, что вы подмечаете и поощряете, можно довести до совершенства. Любой замеченный вами шаг в правильном, положительном направлении нуждается в вашем внимании и поддержке. Вы говорите: «Давай, иди вперед. Ты можешь это сделать!»

Одним из качеств характера, необходимых для того, чтобы оказывать поддержку, является мягкость. Это качество подразумевает, что когда мы обнаруживаем уязвимые или чувствительные стороны другого человека, мы не применяем жестокость, грубость или силу. Обнаруживая тонкое, чувствительное место у своего мужа, вы скорее оберегаете его, а не топчете. Когда вы будете размышлять о том, как поддержать мужчину в вашей жизни, спросите себя:

- Мягка ли я, особенно в этих чувствительных сферах?
- Обращаюсь ли я с ним так, как хотела бы, чтобы обращались со мной?
- Способствую ли я укреплению надежды в его жизни?
- Чувствует ли он себя рядом со мной защищенным в этих чувствительных сферах?

Шотландский поэт сэр Вальтер Скотт описал силу нежных слов:

Как много стрел сражают цель,
Куда стрелок попасть не смел.
И сколько слов, что с наших уст слетают,
Наносят сердцу раны или исцеляют.

Одна женщина поведала мне о том, как ободряла своего мужа сделать некоторые шаги, чтобы продвинуться на жизненном пути. Она сказала, что было бы так легко «пилить» и критиковать его, но она знала, что это негативно сказалось бы на их отношениях. Она знала, что ее муж способен держать себя в хорошей физической форме, а также доучиться и получить диплом университета, если кто-нибудь будет его поощрять. Вот что она сделала.



Я очень старалась готовить хорошую еду с пониженным содержанием жиров. Я готовила ровно две порции, так что на столе не лежала куча еды, которая так и просилась бы в рот. Я никогда не покупала вредных высококалорийных продуктов. Мой муж обожает попкорн, поэтому он стал есть его в качестве закуски.

Во-вторых, мой муж отличный спортсмен. Он любит заниматься, когда есть время. Особенно ему нравятся соревновательные виды спорта. И хотя членство в спортивном клубе стоит дорого, я полностью поддержала его желание заниматься. Несмотря на то, что он не большой любитель быстрой ходьбы, я часто просила его прогуляться со мной. Он называл это «любовными прогулками».

Прошлой зимой он решил, что хочет приобрести беговую дорожку. Несколько месяцев он искал по объявлениям подержанную, но в итоге я уговорила его купить новую. Я рада, что он сделал это, — она служит ему добрую службу.

КАК ПОДДЕРЖАТЬ МУЖЧИНУ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

Теперь его вес не меняется на десять килограммов каждый год, и он находится в хорошем физическом состоянии.

Следующей областью перемен было образование моего мужа, который работал полный рабочий день в студенческие годы, поэтому ему было нереально получить диплом. Работа всегда была для него превыше учебы.

Через некоторое время после того как мы поженились, он подумывал перейти на другую работу, но сомневался, будут ли работодатели заинтересованы в нем без высшего образования.

Мы разузнали о программе получения университетского образования, предназначенной специально для работающих людей. Это был интенсивный и дорогостоящий курс обучения, гарантировавший диплом о высшем образовании немногим более чем через год. Поначалу мой муж не хотел в это ввязываться: деньги, время и стресс казались непосильными.

Раньше я преподавала кое-какие университетские дисциплины и заверила его, что помогу ему во всем. Я объяснила ему, что мы сможем оплачивать его образование, если будем придерживаться строгого бюджета и не будем заводить детей до следующего года. Я пообещала выполнять большую часть домашних дел и других обязанностей, чтобы у него было время на учебу. Он поступил на этот курс. Я набирала на компьютере контрольные, обдумывала вместе с ним проекты, помогала проводить библиотечные исследования, проверяла его знания перед экзаменами и подбадривала его на протяжении всего года.

Он закончил обучение и получил диплом! Теперь у него есть ученая степень и хорошая работа. Не думаю, что он стремился бы получить высшее образование в этот момент своей жизни, если бы мы не были женаты. Его мотивировало само мое присутствие в его жизни, потому что мы строили общее будущее вместе. Я также считаю, что моя практичес-

кая помощь облегчила стресс и проблемы, которые мы испытывали в тот год. Я невероятно счастлива видеть его успех.

Вероятно, вы похожи на некоторых женщин, с которыми я разговаривал, или, лучше сказать, которые разговаривали со мной! Они говорят: «Почему это я должна все время поддерживать? Я нуждаюсь в ободрении не меньше его и тоже жажду поддержки». «Подобные вещи я слышу годами. Женщины должны отдавать, отдавать и отдавать. Разумеется, мы заботимся о мужчинах, но некоторые из них избалованы. Им постоянно угождают. Если я буду делать это больше, он попросту будет ожидать большего!» «Такой подход мне кажется однобоким. Многие из женщин идут по жизни с жаждой удовлетворения некоторых потребностей. Почему бы вам не поработать с мужчинами, чтобы сделать их более заботливыми?»

Это хорошие честные вопросы. У меня есть несколько ответов на них.

Во-первых, эта книга не адресована мужчинам. Она написана для того, чтобы призвать женщин поддерживать мужчин. Если бы она была написана для мужчин, то, вероятно, была бы еще более прямолинейной, чем эта! Мы, мужчины, сами очень нуждаемся в том, чтобы расти и развиваться в плане поддержки. В отношениях мужчина часто выполняет функцию термостата. Он влияет на температуру отношений. Большинство из мужчин воспитаны эмоционально неполноценными и социально недоразвитыми. Я говорю это обо всех мужчинах, в общем. Нам еще многому нужно учиться! А мужчины способны учиться и делают это. Но для мужчин существуют другие книги и пособия. Эта же книга предназначена в основном для женщин.

Во-вторых, как христиане мы в принципе не имеем выбора, ободрять других или не ободрять. Это решение принимаем не мы. Писание говорит, что другие люди узнают, что мы христиане, по любви, которую мы имеем друг к другу. И один из

способов выражать эту любовь — ободрять людей. Взгляните, что Божье Слово велит нам делать.

В книге Деяния (18:27) слово *располагать* означает «по-буждать или убеждать». В Первом послании к Фессалоникийцам (5:11) слово *увещевать* означает «стимулировать другого человека выполнять обычные житейские обязанности».

Подумайте о словах, сказанных в Первом послании к Фессалоникийцам: «И мы умоляем вас, братья, предостерегайте (предупреждайте и серьезно советуйте) непокорных — бездельников, бесчинных и буйных, ободряйте робких и малодушных, помогайте и поддерживайте слабых и будьте терпеливы ко всем — всегда владейте собой» (5:14, интерпретация, перевод с английского).

В Библии используется множество слов для описания нашей чуткости к другим, а также реальных взаимоотношений. «Умолять» (греч. *parakaleo*) означает «упрашивать или заклинать». Это слово предполагает создать атмосферу крайней необходимости выслушать и отреагировать на указания. Это умеренно активный глагол. Павел использовал его в Послании к Римлянам (12:1) и Первом послании к Коринфянам (1:4).

Слово «ободрять» (греч. *paramutheomai*) означает «успокаивать, утешать и воодушевлять». Этот процесс включает в себя понимание, направление мыслей в другое русло и общее смещение внимания с негативных вещей на позитивные. В контексте этого стиха этот глагол относится к робким («малодушным», согласно Синодальному переводу) людям, которые унывают и готовы сдаться. Это передача своей веры и надежды другому человеку, пока у него не появятся собственные вера и надежда.

«Помогать» (греч. *anechomai*) — в первую очередь подразумевает «проявлять интерес, быть преданным, оказывать помощь или поддерживать духовно и эмоционально». Это не столько активное участие, сколько пассивный подход. Смысл

заключается в том, чтобы идти рядом с человеком и оказывать ему поддержку. В контексте Первого послания к Фессалоникийцам (5:14) этот глагол используется по отношению к тем, кто не способен помочь себе сам.

В Первом послании к Фессалоникийцам (5:11) говорится: «Посему увещивайте друг друга и назидайте один другого, как вы и делаете».

В Послании к Евреям сказано, чтобы мы «наставляли друг друга каждый день» (3:13). В контексте этого стиха ободрение связано с защитой верующих от ожесточения.

Послание к Евреям говорит нам: «Давайте будем поддерживать друг друга» (см. 10:25). Здесь это слово обозначает удерживать на ногах кого-то, кто упадет, если его оставят одного. Ваше ободрение служит бетонными сваями, находящимися в основании конструкции.

Один из моих любимых стихов Притч (12:25): «Тревога на сердце человека подавляет его, а слово поддержки развешивает его».

Божье Слово очень ясно говорит нам, что делать. Чтобы последовательно оказывать поддержку, вам необходимо отражать качества характера, перечисленные в главе 13 Первого послания к Коринфянам. Вот их уникальная расширенная версия. Любовь:

- Долготерпит (проявляет терпимость к слабостям, несовершенствам и недостаткам значимого мужчины в вашей жизни).
- Милосердствует (любящей женщине следует быть нежной, внимательной по отношению к своему мужчине).
- Не завидует (искренней дружбе с другими или особенным дарам и талантам своего мужа).
- Не превозносится (из-за собственной внешности или личных достижений в попытке соперничать со своим мужчиной).

КАК ПОДДЕРЖАТЬ МУЖЧИНУ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- Не гордится (не относится с презрением к внешности или успехам супруга; не принижать достоинства своего мужа).
- Не бесчинствует (не пренебрегает нуждами или чувствами своего мужчины).
- Не ищет своего (готова идти на уступки, учитывать нужды и интересы своего мужчины).
- Не раздражается (не прикрикивает на своего мужа, не бывает недосягаемой для него).
- Не мыслит зла (не таит недовольство, прощает).
- Не радуется неправде (не радуется неудачам своего мужчины, не ведет счет его ошибкам).
- Сорадуется истине (остается правдивой, не пытается скрыть что-то от своего мужа).
- Все покрывает (поддерживает своего мужа в тяжелые времена).
- Всему верит (не ставит под сомнение слова мужа).
- Всего надеется (не впадает в пессимистические настроения относительно взаимоотношений в браке, сохраняет позитивное отношение).
- Все переносит (не поддается жизненным тяготам, готова находиться рядом с мужем, когда он переживает личные проблемы).

Один мужчина описал, почему он чувствовал ободрение. Он сказал: «Однажды я читал Библию и обнаружил этот отрывок. В нем все сказано как нельзя лучше».

Кто найдет добродетельную жену? цена ее выше жемчугов; уверено в ней сердце мужа ее, и он не останется без прибытка; она воздаст ему добром, а не злом, во все дни жизни своей (Прит. 31:10, 12).

Надеюсь, вы уже ободряете мужчину вашей жизни. Результаты просто поразят вас!