

# ОСНОВЫ

## гармоничных отношений



# ПРЕДИСЛОВИЕ

*В Коране Всевышний Аллах говорит:  
«Ваши жены – одеяние для вас, а вы – одеяние для них» (2; 187)*

По мнению Муджахида, Катады, Судди и Ибн Аббаса, смысл аята заключается в том, что мужчина и женщина являются источниками умиротворения и успокоения, которого они достигают посредством друг друга, что подтверждается другим аятом:

*«Из Его знамений – что Он создал для вас из вас самих жен, чтобы вы жили с ними, устроил между вами любовь и милосердие.» (30; 21)*

Сохранение мира, спокойствия и довольства в семье – важная задача супружов. И часто в исламском интернет-пространстве можно встретить советы, адресованные то мужу, то жене, некие инструкции, следование которым «обещает» достижение семейного благополучия и гармонии.

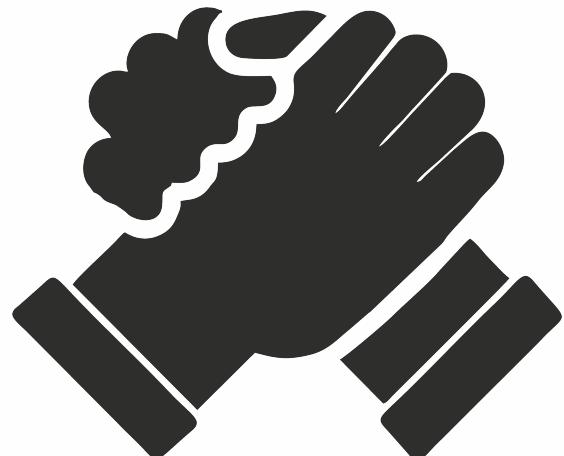
Но зачастую такой однобокий подход, кому бы он ни был адресован, неэффективен, и эти рекомендации приносят недолгосрочный результат. Не потому что они плохи сами по себе, а потому что отношения требуют вложений и усилий от обоих партнеров – мужа и жены.

И если этот вклад неравнозначен, если нарушаются фундаментальные правила гармоничных отношений, они могут превратиться в поток недовольства, претензий, равнодушия и отдаления друг от друга.

Так как превратить семью в очаг довольства, взаимопонимания и теплоты?..

# ГАРМОНИЧНЫЕ И ДИСГАРМОНИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Часто мы строим семейные отношения не исходя из наших личных потребностей и понимания семейного счастья, а копируя модели чужих взаимоотношений. В зависимости от множества факторов отношения могут быть либо партнерскими (гармоничными), либо доминаторными (дисгармоничными). Давайте посмотрим их отличия друг от друга, чтобы решить для себя, чего мы больше хотим в семье – власти или общего благополучия для всех членов семьи.



VS



## КОГДА СУПРУГИ – КОНКУРЕНТЫ ОТНОШЕНИЯ ДОМИНИРОВАНИЯ

Используется сила или угроза, чтобы добиться доминирования

Неравенство во власти и принятии решений

Ценятся жестокость, сила и эксплуатация (использование)

Жесткое разграничение ролей полов (например, убирается дома только жена, водит только муж)

Соперничество друг с другом

Используется страх для создания разобщенности

Ориентация на материальность

Женщины и дети рассматриваются как собственность

Поддерживается подчинение и доминирование

Используют в общении устрашение, контроль, манипулирование, обман

Ценятся потребности отдельного человека

## **КОГДА СУПРУГИ – ТОВАРИЩИ ДРУГ ДРУГУ ПАРТНЕРСКИЕ ОТНОШЕНИЯ**

Используется объединение усилий, чтобы добиться общего блага

Создаются равные возможности; используются знания и мнения друг друга, чтобы принимать решения

Ценится сочувствие и отказ от насилия

Допускается изменение ролей полов (муж может помогать по дому, жена – в обеспечении)

Сотрудничество друг с другом

Используется надежда и высокие идеалы для создания единства

Ориентация на духовность

Женщины и дети считаются равными и уникальными личностями

Поддерживается взаимозависимость друг от друга и близость

Используют в общении доверие, правду, сопереживание и честность

Ценятся потребности каждого

Каким бы внешне привлекательным не казался доминаторный тип отношений, у него два варианта развития:

- супруги (оба) вместо установления согласия и прислушивания друг к другу, будут постоянно бороться (явно или скрыто) за власть и силу в семье;

- если кто-то из них подавлен более доминирующим, благополучие семьи будет держаться на его усилиях (в том числе эмоциональных), а второй супруг будет несправедливо получать львиную долю этих благ. Но это превосходство тоже будет временным, потому что рано или поздно ситуация меняется . И когда агрессор теряет свою власть и силу (а это неизбежно), он становится жертвой того, кого он притеснял.

Чтобы не допустить подобной (психологической) войны в семье, соперничества и взаимных обид, важно построить отношения на фундаменте взаимопонимания и взаимоуважения. Нужно понимать, что каждый участник (муж, жена, дети) важен, и приижая чью-то роль (потребность, интерес, права, способности), мы ставим под удар благополучие всей семьи.

## ЦЕННОСТИ ПАРТНЕРОВ В ДИСГАРМОНИЧНЫХ ОТНОШЕНИЯХ

Качество отношений зависит от ценностей, на которых они формируются. Здесь мы перечислим признаки и ценности дисгармоничных отношений:

- Доминирование одних над другими
- Неравные права участников
- Нарушение границ и насилие
- Вера в то, что чего-то (любви, денег, материальных благ, влияния и др) может не хватит на всех (поэтому участники начинают бороться за это между собой)
- Отсутствие прямого общения (люди неискренни, нечестны в общении друг с другом, не разговаривают о важном, передают

сообщения через других или намеками)

- Тайны (скрывают друг от друга то, что они должны знать, это создает напряжение и мешает искренности и честности)
- Конфликты решаются по принципу «победитель-проигравший» (вместо стремления решить вопрос так, чтобы остались довольными все)
- Подавление чувств (чувства позволяют понять, что с нами происходит, что важно для нас, как на нас влияет то или иное. Если скрывать чувства, то многое останется за гранью нашего понимания и внимания, а без полной картины нет возможности принимать хорошие для всех решения).

## ЦЕННОСТИ ПАРТНЕРОВ В ГАРМОНИЧНЫХ ОТНОШЕНИЯХ

Фундаментом гармоничных отношений являются:

- Равноправие и равнотенность участников
- Сотрудничество друг с другом
- Уважение к чувствам, мыслям, потребностям и интересам партнеров
- Вера в то, что любви, денег и иных благ хватит на всех (вера в изобилие, баракат)
- Прямое общение – высказывание своей позиции, мыслей, просьб, желаний аккуратно и по адресу, без посредников и намеков
- Доверие друг другу
- Решение конфликтов так, чтобы остались довольными все его участники, а не только одна сторона
- Открытость в мыслях, чувствах, потребностях. Когда люди знают о том, что происходит с другим, им легче понять друг друга и выстроить отношения так, чтобы оба чувствовали себя комфортно.

## 12 ПРАВИЛ ГАРМОНИЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ

1. Не стройте отношения на ожиданиях. Вместо этого договаривайтесь. Договор – это когда участники совместно принимают решение, которое устраивает обоих. А после – будьте верны договору, потому что «...за обещания вас призовут к ответу» (17; 34).
2. Помогая другому, постарайтесь сделать так, чтобы он использовал и свои силы тоже. Если вы делаете для другого то, что он может сделать сам для себя, вы лишаете его силы, не позволяете проявить себя и быть самостоятельным.
3. Не выполняйте большую часть работы по решению проблемы – добивайтесь того, чтобы партнер делал хотя бы половину.
4. Страйтесь не делать того, что вы не хотите, о чем ранее не было договоренности.
5. Избегайте поведения, которое ставит вас в позицию превосходства. Не перебивайте.
6. Не разговаривайте с партнером свысока и не давайте ему советов, если он их не просил..
7. Просите то, что вам нужно. Не намекайте, не требуйте, но говорите о своих потребностях и слышьте потребности других.
8. Страйтесь ослабить любое неравенство в отношениях, делясь с партнером тем, что вы знаете, – неравенство создает дистанцию и препятствует душевной близости.
9. Не позволяйте чувству обиды накапливаться в отношениях – будьте открыты в выражении чувств и обсуждении вопросов ваших отношений.
10. Если вы часто злитесь на партнера, то это может быть признаком, что либо вы делаете большую часть работы, либо он. Неравенство во вкладе провоцирует возникновение гнева в отношениях. Уравняйте ваш вклад.
11. Говорите правду о том, кто вы есть и каковы ваши потребности.
12. Рассматривайте своего партнера как сформировавшуюся и самостоятельную личность, одни черты которой вам могут нравиться, а другие – нет.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В одном из хадисов сказано, что наилучшими людьми являются те, кто наилучшим образом относятся к своей семье. Хотя в некоторых версиях упомянуты мужчины, есть основания предполагать, что это относится и к женщинам. Потому что близкие отношения, семейные отношения являются самыми трудными для человека. В близких отношениях «выходят на поверхность» комплексы, страхи, незалеченные травмы, детские ожидания и много чего другого, что нам легко скрыть от посторонних людей.

В то же время семейные отношения – это возможность продолжить работу над собой в сотрудничестве со своей половинкой. Как сказано в Коране:

*«Верующие мужчины и женщины являются помощниками и друзьями друг другу» (9; 71)*

Грамотное построение отношений, рассматривание друг друга как товарищей, партнеров, спутников, с которыми вы обмениваетесь любовью, заботой, знаниями, поддержкой и теплом, с которым вы облегчаете друг другу земной путь, может сделать из брака духовное путешествие, результатом которого становится как любовь друг к другу, так и довольство Всевышнего.

Ответственность за создание и воспитание такого союза ложится на обоих супругов.

Такова партнерская модель, в которой горе делится на два, а счастье множится надвое.

И, конечно, если всю жизнь жить и считать правильной только доминаторную модель, то не получается сразу переключиться на партнерскую. Но, как сказано в пословице:

*«Путь в тысячу миль начинается с первого шага»...*

# **ПРИЛОЖЕНИЕ**

## **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ОТНОШЕНИЙ**

Мы надеемся, что информация, приведенная выше, была полезна для читателя, что он помогла осознать разницу в моделях и определить более конструктивную.

В качестве дополнительной поддержки и практической помощи мы приводим упражнения, честное выполнение которых даст вам больше информации о себе, о ваших отношениях, семейных ориентирах, а также даст эмоциональную разгрузку и сблизит вас душевно с партнером.

Не пренебрегайте их простотой или напротив необычностью – опыт показывает, что для многих пар они становились зернышком, дававшим впоследствии всходы осознанности, ответственности и более понимающего отношения друг к другу.

### **1.Общая мечта**

Говорят, любовь – это не когда смотрят друг на друга, а когда смотрят в одну сторону. Когда у супругов есть общая мечта или стремления, это может стать важным звеном укрепления и углубления взаимоотношений. Но часто ли мы задумываемся о желаниях и мечтах друг друга и что может быть в них общего?..

Выберите со своим партнером день или время, когда вам никто не будет мешать. Постарайтесь выбрать комфортное место и уютную обстановку. Это может быть пикник на природе или чаепитие в красивом уютном месте. Работая в начале по отдельности, напишите о своих надеждах – что бы вы хотели делать лично и на работе в следующем году. Затем поделитесь своими надеждами с партнером. Поиските область совместных интересов, а затем создайте общую надежду или мечту.

## **2.Корни обид**

Мы часто обижаемся на супругов за то, что... не додали нам наши родители. Невольно мы переносим свои детские ожидания в настоящую жизнь, нагружая своих жен и мужей дополнительными требованиями – исцелить наши детские травмы. Как распознать их?..

Составьте два списка. В одном из них напишите: «Я обижаюсь на свою мать за то, что...», а во втором: «Я обижаюсь на своего отца за то, что...». Закончив составление этих списков, вы получите более четкое представление о том, с чем вы имеете дело. Затем составьте третий список «Я обижаюсь на своего супруга(у) за то, что...» Вы можете обнаружить, что ждете от партнера того, что недополучили от своих родителей. И обижаетесь на них по той же причине.

## **3.Детская мечта**

То, что мы не получили в детстве, может надолго остаться в нашей памяти вечным зовом, на который мы ждем ответа. Подумайте о том, что вы хотели бы услышать от вашего родителя противоположного пола – что он должен был вам сказать или что вы хотели бы услышать от него, сейчас или в детстве. Это как раз то, что вы ждете от лиц противоположного пола. Теперь подумайте о том, что вы можете из этого сделать сами для себя. И что из этого вы предпочли бы услышать из уст вашего партнера. Если партнер согласен, попросите его о помощи. Это не изменит прошлого, но поможет вам исцелиться в настоящем.

## **4.Играйте как дети**

Партнеры, которые могут играть вместе, обнаружат много радости в своих взаимоотношениях. Как известно, Пророк, да благословит его Аллах и приветствует, играл со своими женами. Например, известна его история бега наперегонки с Аишой. Игры улучшают отношения, делают их теплее, ближе. Выберите любой возраст (как будто вы возвращаетесь в прошлое) и играйте как

дети – качайтесь на качелях, бегайте наперегонки, играйте в мяч, катайтесь на велосипедах и тд. Главное, чтобы это не была игра, которая поссорит вас, например, карты или грубая игра. В начале это может показаться глупостью, но партнеры, которые так делают, испытывают ощущение особой близости друг с другом.

## 5. Исследование отношений.

Знаете ли вы, что думает партнер о ваших отношениях? Каким он видит перспективы? Что хотелось бы изменить? Это упражнение подойдет парам, у которых доверительные и более-менее открытые отношения друг с другом и ТОЛЬКО если они вместе готовы работать над ответами. Работа только одного из партнеров может спровоцировать «игру в одни ворота».

- Исследование происходящего: что, по-твоему, происходит с нами, с тобой, со мной? Что, по-твоему, последует за этим? Что бы ты хотел(а), чтобы последовало за этим? Что мы делаем такого, что мешает нам разрешить этот конфликт?
- Исследование взаимопонимания: чувствуешь ли ты, что я тебя понимаю, прислушиваюсь, уважаю? Если нет, что мне стоит делать, чтобы ты сильнее это почувствовал(а)?
- Исследование чувств: что ты сейчас чувствуешь по поводу нашего общения? Есть ли у тебя предложения по улучшению нашего общения? Что ты чувствуешь сейчас по отношению ко мне? Что тебе нужно от меня (если нужно), чтобы лучше думать обо мне и о том, что мы делаем?
- Исследование намерений: готов(а) ли ты открыться, чтобы больше узнать обо мне? Чувствуешь ли ты, что я хочу понять тебя и твои чувства? Что я могу сделать, чтобы стать лучше в этом плане?

## **6. Помогите друг другу**

Все приходят в отношения с незалеченными ранами детства, которые могли затянуться, но не исчезнуть окончательно. Чаще всего этими ранами являются какие-то упреки, слова, осуждение и оскорблении, которые мы слышали от значимых окружающих. В отношениях с супругом, если отношения доверительные и близкие, появляется возможность исцелить эти раны. Каким образом?

Каждый из партнеров должен взять лист бумаги и составить список всего, что было с ним «не так», по словам его учителей, родителей, друзей, родственников или других взрослых. Вспомните то, что причинило вам обиду из того, как вас называли, определили, в чем вас обвинили. По желанию напротив каждого такого послания можно поставить имя того, кто вам это сказал. Обменяйтесь списками со своим партнером. Договоритесь подумать об этих высказываниях и подобрать противоположные. Затем сядьте напротив друг друга, прочитайте каждое из этих посланий и попросите партнера говорить на каждое из них, искренне, обращаясь к детской части вашей личности: «Это неправда, ты не такой (не такая). Я знаю тебя как (называя положительную черту)». Читайте свои списки друг другу, получая и давая поддержку для ваших внутренних детей.

## **7. Работа с виной**

Обвинения часто становятся разрушительной силой, влияющей на отношения. Зачастую партнеры обвиняют либо себя, либо других. Данное упражнение поможет вам перейти от обвинений и/или самобичевания к воспитанию своей ответственности. Его можно выполнять одному или с партнером. Если выполняете в одиночку, можно использовать стул или подушку или другой предмет, олицетворяющий другого человека, которого вы обвиняете. Итак, когда возникает конфликт или неприятная ситуация, сделайте следующее:

**Шаг 1. Обвините во всем других.** Это может быть один человек или группа. Снимите вину полностью с себя. Переложите 100 %

ответственности на другого или других. Можно записать обвинение или произнести его вслух. Прислушайтесь к своим чувствам, ощущениям.

**Шаг 2.** Возьмите всю вину на себя. Обвините во всем себя, полностью. Прислушайтесь к ощущениям, есть ли разница по сравнению с первым шагом?

**Шаг 3.** Теперь подумайте о том, кто несет ответственность за произошедшее. Спросите себя: «Какую степень ответственности изначально несу я? Достаточным ли опытом и информацией я владею, чтобы решить этот вопрос? Как я могу использовать эти знания и опыт, чтобы в следующий раз поступить лучше? Где мне найти дополнительные знания, чтобы повести себя лучше?»

**Шаг 4.** Подумайте о своих выводах. Спросите себя: «Как по-другому я мог бы поступить, если бы я более эффективно использовал способность нести ответственность?»

## **8. Работа с раздражением на партнера**

Мы часто обвиняем других в том, что присуще нам самим. Из такого способа поведения возникла поговорка: «видеть соринку в чужом глазу и не видеть бревна в своем».

Подумайте о трех (можно меньше или больше) качествах, чертах, моделях поведения, которые вас раздражают в вашем партнере (здесь не имеется ввиду поведение, которое ясно и напрямую причиняет вам вред, к примеру, насилие, издевательства и тд., только «косвенно раздражающие» черты). Теперь вспомните, когда, как и каким образом вы поступаете сходным образом. Отыскав эти черты в себе, подумайте, готовы ли вы изменить их. Если да, то работайте над этим. Если нет, то можете ли вы этого требовать от другого?...



**Автор-составитель:**  
**Ася Гагиева, психолог,**  
*член Европейской Ассоциации*  
*Транзактного Анализа*

**Экспертный совет:**  
**Дзейтова Марета Хасановна,**  
*психолог, преподаватель ИнгГУ,*  
*кандидат педагогических наук;*

**Бардвил Висам Али,**  
*имам, председатель Союза*  
*исламских организаций;*

**Ольга (Алия) Павлова,**  
*психолог,*  
*кандидат педагогических наук,*  
*руководитель Ассоциации*  
*психологической помощи мусульманам*

**РЦ «Развитие»**

📞 +7 962 646 60 53

✉️ info@rc-dev.org

🌐 rc-dev.org