

Manželské desatero, kterým by se měl řídit každý zdravý vztah



Na jaře se vše obnovuje, ožívá a překypuje láskou. Ať už jste teprve na začátku vztahu nebo v dlouholetém manželství, všichni potřebujeme rady, jak si udržet harmonický vztah.

Jako manželská poradkyně se setkávám s tím, že ta nejlepší rada někdy přichází ze zvláštních zdrojů...

- v tomto případě si cením moudrost rabína Avigdora Millera (1908 - 2001), který sepsal „Manželské desatero“. Toto je můj pohled na jeho seznam deseti přikázání pro manžele, sbírat

ku zásad ověřených časem, doplněnou o mé vlastní moudrosti. Snad tu najdete pár praktických rad, jak si udržet plamen lásky v srdci.

PRVNÍ PŘIKÁZÁNÍ: Buďte realisty

Najdeme si dokonalého partnera a pak ... BUM! Přijde realita. On či ona koneckonců NENÍ až tak dokonalý. (No, samozřejmě, ani my také nejsme, že?) Tak jak se vyhnout tomuto krutému rozčarování po tom, co se období „líbánek“ pomine? Je to jednoduché: během vztahu mějte reálné očekávání ohledně toho,

co o povaze svého partnera a jeho zvycích můžete zjistit. To znamená - uvědomujte si, že každý mívá špatné dny, těžké období či hluboce zakořeněné zvyky, které se jen těžko mění. Řešením je zaměřit se na jeho pozitiva a naučit se přijímat a mít na něm rád to, co je zkouškou vaší trpělivosti.

DRUHÉ PŘIKÁZÁNÍ: Mějte své rituály

Mějte romantické zvyky, které budete dodržovat - i v případě krize. Ať už je to večerní rande, kytice jednou týdně nebo povinnosti jednoho vůči druhému, dodržování těchto zažitých činností je důležitým projevem oddanosti a věrnosti jak sobě navzájem, tak i

vztahu. Je snadné to dělat, když je všechno v pořádku. Skutečnou zkouškou charakteru je však to, jestli dokážete nadále jednat s láskou i tehdy, když procházíte těžkým obdobím.

TŘETÍ PŘIKÁZÁNÍ: Udobřete se co nejrychleji

Není pochyb, že v každém vztahu přijdou období, kdy se začne všechno hroutit. Je to v pořádku a je to normální. Páry, které se však rozhodnou mluvit o věcech upřímně, otevřeně a opatrně, co nejrychleji, jak

se dá, mají větší šanci, že jim to vydrží. Nejlepší je nedusit nic v sobě a v žádném případě k tomu nepřistupovat s potlačovaným hněvem - to zraňuje vás i vašeho partnera a nebuduje lásku, ale zdi.

ČTVRTÉ PŘIKÁZÁNÍ: nevyslovujte „slovo na r“

V dnešních manželstvích zaznívá „slovo na r“ (psst ... rozvod) až příliš často a smutné je, že se i realizuje. Pokud opravdu chcete vytvořit dlouhotrvající, láskyplný vztah, tak potom toto slovo prostě nesmí být součástí vaší slovní zásoby. Důvěra se buduje na přesvědčení, že běžné manželské problémy, které přijdou v každém vztahu, narazí na skutečnou touhu ko-

munikovat. Jiná věc je, pokud jde o velmi vážné přestupky, jako je domácí násilí nebo nevěra. Tehdy je nutná pomoc odborníka. Každopádně, co se týče nejtypičtějších konfliktů ve vztahu, shodneme se přinejmenším na tom, že vyhrožování rozchodem není vítané tam, kde má být důvěra a láska.



PÁTÉ PŘIKÁZÁNÍ: buďte loajální

Kromě všeobecně známého přikázání „Nezcižoložíš!“, které bylo stanoveno, abychom měli úspěšné vztahy, loajálnost nesmí chybět ani v srdci a ve slovech. Toto pravidlo znamená stát za svým milovaným, když ostatní mají negativní řeči. Znamená to před ostatními o něm mluvit pozitivně a vyzdvihovat

jeho dary a talenty, jako například: „On tak úžasně vaří!“ nebo „Ona je můj nejoblíbenější umělec na světě.“ Pozitivní energie a nadšení ohledně vašeho manžela / manželky nejen že posílí vaši lásku, ale také druhému zvýší sebevědomí (čím samozřejmě stoupne ve vašich očích).

ŠESTÉ PŘIKÁZÁNÍ: buďte milí

Každý má nějaké špatné vlastnosti. Každý dělá chyby. Nikdo není dokonalý. Své polovičce to však stále připomínat nemusíte. Pokud již máte nějakou konstruktivní kritiku, řekněte to takto: „Zlato, líbí se mi,

co si o tom myslíš. Mohu navrhnout ještě jiný způsob, jak se vyhnout problému XYZ?“ Něžná slova se přijímají mnohem snadněji než trpká.

SEDMÉ PŘIKÁZÁNÍ: zapomeňte na krutá slova

No dobře, tak jste nedodrželi šesté přikázání, a dali druhému pár facek. Nebo to možná byl váš partner. Nejlepší rada zní - nepřilévejte olej do ohně. Pokud jste to byli vy, kdo vypustil ta slova, zatněte zuby a omluvte se - přiznejte si chybu a snažte se, aby se to už neopakovalo. Pokud jste byli ten, kdo dostal facku, tak nereagujte stejně. Namísto toho se pokuste o

klidnou, střízlivou odpověď s chladným a jasným poselstvím: „Vidím, že jsi nervózní z XYZ a jsem ochotna si poslechnout, co máš na srdci, ale ne takovým způsobem. Když se uklidníš, víš, kde mě najdeš.“ No a potom, přátelé, buďte jako Elsa z Ledového království ve svém paláci a nechte to tak - jen se nestaňte ledovou princeznou.

OSMÉ PŘIKÁZÁNÍ: miluj svého manžela jako sebe samého

Jedním z mých nejoblíbenějších příběhů je příběh o rabínovi, jehož manželku bolela noha. Rabín vzal svou manželku k lékaři, a když lékař vstoupil do místnosti a zeptal se, jaký mají problém, rabín se na něj podíval a řekl: „Pane doktore, bolí nás noha.“ Vnímat bolest a štěstí druhého jako své vlastní, to je

skutečná láska. Dá se toho dosáhnout, jen pokud nám bude na partnerovi záležet stejně jako na vlastním dobru a budeme vědět, že v tomto složitém světě se můžeme navzájem o sebe opřít. Dívejte se na manžela očima plnými laskavosti, tolerance a úcty a tato úroveň lásky bude na dosah.

DEVÁTÉ PŘIKÁZÁNÍ: neoblékejte se zanedbaně

Věřu tak, lidé! I vašeho dlouholetého partnera potěší, když budete dobře vypadat. Velmi snadno se dá sklouznout do pocitu, že jelikož nás on nebo ona bude milovat, ať se stane cokoliv, nevádí, pokud budeme mít na sobě celý den teplákovou soupravu (i já

ted' sedím a píšu v teplákách). Z části to i může být pravda, ale jednou za čas si dejte záležet, abyste se svému manželovi líbily. Pomáhá to, aby ty prvotní jiskry nevyhasly.

DESÁTÉ PŘIKÁZÁNÍ: nebuďte despota

Dávání příkazů („Udělej toto“ „Přines mi tamto“) je ponižující a vyjadřuje nedostatek úcty a vděčnosti. Kouzelná slova jako „prosím“, „děkuji“ a „jsi úžasný!“ Zlepšují komunikaci a vytvářejí mezi partnery dobrou atmosféru. Vyberte si úkoly, rozdělte domácí

práce a povinnosti tak, jak jste se dohodli v rámci vztahu. Pomozte své lásce, když vidíte, že je ve stresu. Žijte ve vztahu s otevřenými očima a otevřeným srdcem, abyste tak předešli tomu, že začne směřovat k nerovnováze nebo násilí.

Vždy mějte na paměti, že na tango je třeba dvou, a pokud budete žít podle Manželského desatera, budete si moci s partnerem užívat tanec celičkový-celý život.

<http://miaadlerozair.com/the-10-relationship-commandments-every-healthy-marriage-should-respect/>

Převzato z <http://zastolom.sk/>, článek z 20. 3. 2017

www.fatym.com

