

І ЗВАЖАЙМО ОДИН НА ОДНОГО,
ЗАХОЧУЮЧИ ДО ЛЮБОВИ
Й ДО ДІЛ ДОБРИХ.

Послання до євреїв 10, 24



У ЯКОМУ СТАНІ ВАШЕ ПОДРУЖЖЯ ТЕПЕР?

*Оцініть його стан
уже зараз*

Для того щоб ви могли дати чітку характеристику теперішньому стану свого подружжя і простежити свій поступ упродовж усієї подорожі «Виклику любови», ми розробили БЕЗКОШТОВНЕ персоналізоване оцінювання подружжя — просте, приватне, онлайнове і анонімне. Лише за кілька хвилин ви зможете швидко оцінити своє становище, дізнатися про ключові напрями зростання і визначити, як скористатися «Викликом любови» так, щоб виграти стратегічно якомога більше.

Просто відвідайте www.LoveDareTest.com і виконайте покрокові інструкції. На це вам може знадобитися п'ятнадцять хвилин або й менше; після того одразу ж перегляньте свій аналіз та результати, а також практичні рекомендації.

Байдуже, чи виконаєте ви оцінювання самі, чи разом з чоловіком чи дружиною, ми сподіваємося, що ви серйозно замислитеся над тим, щоб розпочати свій «Виклик любови» з цією корисною інформацією в руках. Вона не тільки забезпечить вас корисною діагностичною інформацією щодо себе й свого подружжя, але й також приведе до

конкретних «днів» у книжці, що якнайбільше спрямовані на зміцнення ваших стосунків у кількох конкретних царинах подружнього здоров'я. Також ми закликаємо вас виконати тест ще раз після завершення «Виклику любови», щоб ви могли порівняти свої результати. Тож успіху вам!

ПРИМІТКА: Ми вдячні поважаному подружньому терапевту та автору докторові Рамону Прессону, який допоміг нам розробити це ексклюзивне подружнє знаряддя, поєднавши свій довгочасний досвід з головною суттю «Виклику любови». Доктор Гері Чепмен, автор «П'яти мов любови», каже: «Я особисто знав Рамона Прессона майже тридцять років і з великою охотою рекомендую його як спеціаліста з особистого й подружнього вдосконалення. Він має унікальну здатність виявляти рани і показувати дорогу до надії». Ми думаємо, що ви з ним згодитесь.

А ТЕПЕР ПОЧНІМО

Вступ

Святе Письмо каже, що Бог замислив і створив подружжя як річ добру. Це прекрасний, безцінний дар. У подружжі Він дає нам змогу позбутися самотності, збільшити свою ефективність, створити сім'ю, виховати дітей, тішитися життям і дістати благословенний дар взаємної близькості.

Подружжя також дає нам змогу зростати і долати свої проблеми та егоїзм за допомогою партнера на все життя. Якщо ми готові вчитися, то неодмінно опануємо одну річ, яка найважливіша в подружжі — вміння *любити*. Цей могутній союз покаже вам, як любити іншу недосконалу особу безумовно. Це прекрасно. Це важко. Це досвід, що змінює життя.

Ця книжка про любов. Ця книжка про те, як навчитися і наважитися прожити життя, де паює любов. І ця подорож починається з особи, що найближча до вас: вашої дружини чи чоловіка. Нехай Бог благословить вас, коли ви будете починати цю пригоду.

Але також не забувайте: вам знадобиться відвага. Якщо ви приймете цей виклик, то мусите визнати також, що замість того щоб *іти* слідом за серцем, ви мусите *вести* його. Світ каже вам іти за своїм серцем, але якщо ви не будете вести його,

ЯКБИ Я ГОВОРИВ МОВАМИ ЛЮДСЬКИМИ
Й АНГЕЛЬСЬКИМИ, АЛЕ НЕ МАВ ЛЮБОВИ,
Я БУВ БИ НЕМОВ МІДЬ БРЕНЯЧА
АБО КИМВАЛІ ЗВУЧНИЙ.

ЯКБИ Я МАВ ДАР ПРОРОЦТВА
І ВІДАВ УСІ ТАЙНИ Й УСЕ ЗНАННЯ,
І ЯКБИ Я МАВ УСЮ ВІРУ,
ЩОБ І ГОРИ ПЕРЕСТАВЛЯТИ,
АЛЕ НЕ МАВ ЛЮБОВИ, Я БУВ БИ — НІЩО.

І ЯКБИ Я РОЗДАВ БІДНИМ УСЕ, ЩО МАЮ,
ТА ЯКБИ ВІДДАВ МОЄ ТІЛО НА СПАЛЕННЯ,
АЛЕ НЕ МАВ ЛЮБОВИ,
ТО Я НЕ МАВ БИ ЖАДНОЇ КОРИСТИ.

1 до корінтян 13, 1-3



День 1

Любов терпелива

*В повноті покори й лагідности,
з довготерпеливістю,
терплячи один одного в любові.*

До ефесян 4, 2

Любов діє. Це найчистіша і наймогутніша мотиваційна сила в житті, що має набагато більшу потужність й смисл, ніж уявляють зазвичай люди. Вона наповнює відвагою боягуза і мудрістю дурня. Вона завжди робить те, що найкраще для інших, і може наснажити нас долати найбільші проблеми.

Любов мотивує чоловіка забути про дитячі примхи, матеріально забезпечувати сім'ю і пристрасно обстоювати те, у що він вірить, — скажімо, перетнути океан, щоб воювати за свою країну. Любов спонукає жінку шукати емоційного зближення у стосунках, розраджувати тих, хто відчуває біль, оберігати дітей і милостиво простягати руку допоміжним людям.

Ми народжуємося з неспинною спрагою любови. Наші серця відчайдушно потребують її — як легені потребують кисню. Любов змінює нашу мотивацію жити. Разом із нею стосунки набувають смислу. Без неї не може бути успішним жодне подружжя.

Любов стоїть на двох визначальних стовпах. Ці стовпи — *терпіння* і *доброта*. Усі інші риси любови — це розширення цих двох її якостей. І саме з цього починається ваш виклик. З *терпіння*.

Любов надихає вас сповнитися терпіння. Вирішуючи бути терплячим, ви позитивним способом відгукуєтеся на негативну ситуацію. Ви *повільні* до гніву. Ви не спалахуєте миттєво, а вирішуєте гасити свій запал. Любов не тривожна і вимоглива — вона допомагає вам заспокоїтися і розширити милосердя на тих, хто довкола вас.

Ніхто не бажає бути поряд з нетерплячими людьми. Нетерпіння діє у пориві гніву і, не поміркувавши добре, згодом шкодує про це. Але, як не парадоксально, гнів на кривду сам породжує нові кривди. Гнів майже ніколи не покращує ситуацію. По суті, він зазвичай тільки створює додаткові проблеми. Він топче довготермінові стосунки, реагуючи на короткочасні клопоти.

Але *терпіння* зупиняє всі проблеми в самому зародку. Воно не кусає губи і не закригає долоною рот, а глибоко зітхає тоді, коли це найбільше потрібно. Воно розганяє хмари. Воно не дає змоги дурості розмахувати своїм скорпіонячим хвостом. Терпіння — це рішення контролювати свої емоції, а не давати змогу емоціям контролювати вас, і воно виявляє розважливість, а не відповідає злом на зло. Терпіння наповнює внутрішнім спокоєм зовнішню бурю.

Якщо ваш чоловік чи дружина ображає вас, ви відплачуєте відразу чи зберігаєте спокій? Чи гнів — це ваша автоматична реакція на неспра-

ведливість, виявлену до вас? Якщо так, то ви ковтаєте отруту, а не ліки.

Скинувши маску з гніву, ви побачите, що нерідко це емоційна реакція, яка впливає з вашого невігластва, дурості та егоїзму. Терпіння навпаки робить нас мудрими. Воно говорить: «Допоможіть мені зрозуміти», а не «Як ти смієш?». Воно не спішить судити і ставить наші почуття на *павзу*, щоб ми могли до кінця вислухати те, що каже інша людина. Воно стоїть у дверях, коли в оселю вдирається гнів, і чекає, щоб побачити загальну картину, перед тим як визначити, як відгукнутися найкраще. Біблія каже: «Хто терпеливий, той великий розум має; а хто на гнів запальний, виявляє дурноту» (*Приповідки* 14, 29).

І так само як брак терпіння перетворить ваш дім на театр воєнних дій, практика терпіння плекатиме в ньому мир і спокій. «Гаряча людина здіймає сварку, а лагідна втихомирює незгоду» (*Приповідки* 15, 18). Подібні твердження з біблійної Книги Приповідок — це чіткі принципи, що мають неминущу цінність. Терпіння є там, де любов зустрічається з мудрістю. І кожне подружжя потребує цього поєднання, щоб залишатися здоровим.

Любов дає змогу вашому чоловікові чи дружині залишатися людиною. Вона розуміє, що хиблять усі... щоденно. Тож коли вони допускають помилку, любов терпляче дає їм більше часу, ніж вони заслуговують, щоб її виправити. Терпіння дає вам дивовижну змогу перебути важкі часи у стосунках, а не парашутуватися під тиском обставин.