# Betty & D.w. Holbrook

# *Înainte De A Spune*

Motto: „O legătură atât de importantă şi cuprinzătoare cum este căsătoria, n-ar trebui începută fără o pregătire temeinică şi nici înainte ca puterile mintale şi fizice să fi ajuns la maturitate.

Legătura familiei este cea mai strânsă, cea mai delicată şi cea mai sacră dintre toate câte sunt pe pământ. Ea a fost plănuită ca o binecuvântare pentru neamul omenesc. Şi ori de câte ori se intră în legământul căsătoriei în mod inteligent, în temere de Dumnezeu şi cu respectul cuvenit, căsătoria devine o binecuvântare.”

Ellen G. White

Cuvânt înainte.

Se spune că toată lumea se plânge de starea vremii, dar nimeni nu intervine s-o schimbe. Cam aşa ceva se întâmplă în zilele noastre şi cu viaţa de familie. Totuşi se poate şi trebuie făcut ceva!

Revoluţia tăcută ia amploare în multe ţări. Ea are ca ţintă să realizeze un zid în jurul familiei, ocrotind-o de concepţiile nerealiste ce se lansează mereu prin mass-media. Materialul din acest volum este destinat să se alăture acestei revoluţii.

Toate sugestiile, informaţiile, testele şi activităţile cuprinse în acest volum au fost verificate. Totuşi, pentru ca eficienţa să fie maximă, se cere o muncă serioasă din partea ambilor parteneri.

Este dovedit faptul că abordarea serioasă a sarcinilor cuprinse în acest volum oferă o şansă în plus pentru realizarea unei căsnicii fericite. De aceea, luaţi-vă timp să studiaţi cu atenţie materialul. Orice oră folosită astfel va fi răsplătită nespus de mult mai târziu.

Fără îndoială, există multe alte cărţi şi materiale care vă pot oferi informaţii şi sfaturi. Totuşi, vă sugerăm să fiţi selectivi cu ceea ce găsiţi în cărţile ce dezbat acest subiect delicat al căsătoriei.

Şi, pentru că orice căsnicie are parte de momente fericite, dar şi de „furtuni”, vă dorim ca timpul petrecut cu aceste pagini să vă asigure „timp frumos” pentru mulţi, mulţi ani!

Betty şi D. W. Holbrook.

Obiectivele pregătirii premaritale.

Pe scurt, obiectivele noastre sunt:

— Să vă ajutăm la formarea unui fundament creştin pentru căsnicia voastră.

— Să vă pregătim pentru trecerea de la viaţa de necăsătoriţi la cea de căsătoriţi.

— Să vă învăţăm cum să exprimaţi iubirea, cum să vă acceptaţi, cum să comunicaţi cât mai eficient şi cum să rezolvaţi problemele care apar în relaţia voastră.

— Să vă încurajăm în decizia de a vă căsători sau, dimpotrivă, să amânaţi nunta până când relaţia voastră va creşte suficient.

Pe lângă aceste câteva obiective există un alt obiectiv deosebit de valoros – pe viitor să priviţi favorabil programele şi activităţile de acest fel.

Testul pentru cunoaşterea temperamentului.

Ce este testul pentru cunoaşterea temperamentului?

Această parte conţine: (1) un test pentru cunoaşterea temperamentului pe care trebuie să-l completezi, (2) instrucţiuni despre modul în care să-ţi calculezi rezultatele testului şi (3) descrierea fiecărui temperament, pentru a te ajuta să înţelegi rezultatul obţinut.

Trebuie să ştii că nu există temperamente bune sau rele, ci doar diferite; de asemenea, nu există răspunsuri bune sau greşite.

De ce este important să îţi cunoşti temperamentul?

El influenţează practic fiecare aspect al vieţii tale. Dacă eşti în căutarea unei ocupaţii adecvate, ar trebui să ţii cont de temperamentul pe care-l ai. Dacă doreşti să-ţi îmbunătăţeşti relaţiile interpersonale, cunoşterea temperamentului te va ajuta să-ţi înţelegi comportamentul. Dacă vrei să ştii care este metoda cea mai potrivită pentru a-ţi educa copiii, informaţia despre temperamente s-ar putea să se dovedească folositoare.

Adu-ţi aminte că în acest test nu există răspunsuri bune sau greşite. Ceea ce trebuie să faci este să încercuieşti răspunsul tău în dreptul fiecărei afirmaţii. Astfel, vei arăta dacă ţi se potriveşte sau nu acea afirmaţie. Dacă vei fi corect în răspunsuri, testul îţi va fi de un real folos.

Nu există un timp-limită, dar ar fi bine să lucrezi repede. Nu te gândi mult timp la răspunsul pe care îl vei da. Notează-ţi prima reacţie. Dacă o întrebare are două părţi, încercuieşte „DA” doar dacă ambele părţi ţi se potrivesc. În final, asigură-te că ai răspuns la fiecare întrebare.

1. Eu am succes acolo unde alţii nu au, dar nu pentru că fac planuri mai bune, ci pentru că eu insist, în timp ce alţii se descurajează şi renunţă.

Da Nu

2. Firea mea calmă mă ajută să stau liniştit în faţa tulburărilor şi stresului.

Da Nu

3. Atunci când îmi fac planuri, cred că am capacitatea să identific destul de exact piedicile şi pericolele.

Da Nu

4. Mă deranjează entuziasmul unor oameni şi cred că uneori îi „înţep”.

Da Nu

5. De obicei, aştept ca alţii să intre în discuţie cu mine, să mă abordeze.

Da Nu

6. Aptitudinile mele de conducător sunt rezultatul stăruinţei şi efortului. Ele nu sunt un dar natural.

Da Nu

7. Îmi este greu să vorbesc cu alţii, dar îmi este uşor să-l evaluez şi să-l analizez.

Da Nu

8. Adesea întârzii la întâlniri şi constat că uit hotărârile care s-au luat.

Da Nu

9. Nu sunt o persoană cu foarte mulţi prieteni, dar sunt profund ataşată de prietenii pe care îi am.

Da Nu

10. Mă influenţează oamenii şi situaţiile în care mă aflu. De exemplu: dacă ceilalţi sunt harnici, sunt şi eu; dacă ei sunt leneşi, lenevesc şi eu.

Da Nu

1 1. Întotdeauna ştiu ce trebuie să fac şi, dacă trebuie să fac ceva, nu sunt mulţumit până nu îmi termin lucrul.

Da Nu

12. De regulă, prefer activităţile de unul singur (de exemplu lectura), în locul activităţilor care îi implică şi pe alţii.

Da Nu

13. Revin de nenumărate ori asupra unei decizii pe care am luat-o, întrebându-mă dacă am luat decizia cea bună.

Da Nu

14. Câteodată ajut fără tragere de inimă pe câte cineva, pentru că ştiu că eu pot să fac un plan mai bun şi mai uşor de realizat.

Da Nu

15. Mă gândesc adesea la persoanele care m-au insultat. Nu le uit.

Da Nu

16. Îmi place să mă bucur de viaţă şi se pare că atitudinea mea îi molipseşte pe cei din jur.

Da Nu

17. Mă cercetez adesea şi retrăiesc evenimentele din trecut.

Da Nu

18. Am o minte ascuţită şi sunt capabil să fac Da Nu planuri foarte bune, chiar şi pe termen lung.

19. Poate aş fi mai sociabil, dacă nu mi-ar fi teamă că oamenii mă vor respinge.

Da Nu

20. Îmi place să fiu acolo unde se întâmplă ceva.

Da Nu

21. Sunt mâhnit când ceilalţi mă ignoră sau mă evită.

Da Nu

22. Unii îmi spun că sunt născut să fiu conducător, datorită tendinţei mele de a prelua comanda.

Da Nu

23. Ştiu unde vreau să ajung şi, de obicei, îmi impun să ajung acolo.

Da Nu

24. În general, nu-l uit pe cei ce m-au jignit.

Da Nu

25. Mă emoţionez repede. Tot ce se întâmplă în jur mă afectează.

Da Nu

26. Trebuie să se întâmple ceva ieşit din comun ca să mă emoţioneze şi să mă afecteze.

Da Nu

27. Răspunsurile mele emoţionale sunt echilibrate.

Da Nu

28. Când văd că doi oameni râd, mă întreb dacă nu cumva râd de mine.

Da Nu

29. Am o stare sufletească destul de constantă, fără prea multe oscilaţii.

Da Nu

30. Prietenii m-ar descrie ca pe un om relaxat, cu un temperament echilibrat.

Da Nu

31. Ar trebui să mă cunosc mai bine; am tendinţa de a-mi subestima capacităţile.

Da Nu

32. Dacă trebuie să fac ceva, fac, oricât ar fi de neplăcut.

Da Nu

33. Mă gândesc adesea la visurile, speranţele şi năzuinţele mele.

Da Nu

34. Pot să mă împac cu neîmplinirile mele, fără să ajung deprimat sau mânios.

Da Nu

35. Îmi fac prieteni noi cu atâta uşurinţă, încât tind să-l uit pe cei vechi.

Da Nu

36. Îmi place să fac parte din diferite grupuri şi să am preocupări variate.

Da Nu

37. Sunt înclinat spre gânduri pesimiste şi sumbre. Da Nu

38. Adesea mi-e greu să termin ce am început. Da Nu

39. Între oameni, sunt spontan şi vorbăreţ. Da Nu

40. De obicei, nu mă simt bine în grup.

Da Nu

41. Îmi plac oamenii şi tind să fiu mereu printre ei.

Da Nu

42. Cred că n-ar trebui să fiu aşa de capricios şi sensibil.

Da Nu

43. De obicei sunt defensiv, nu ofensiv.

Da Nu

44. Câteodată mă gândesc să mă răzbun pentru răul care mi s-a făcut demult.

Da Nu

45. Piedicile mă fac şi mai hotărât.

Da Nu

46. Am o viaţă sufletească profundă.

Da Nu

47. Îmi place să-mi organizez munca.

Da Nu

48. Sunt prietenos. Sunt plin de viaţă şi-mi place Da Nu să trăiesc.

49. Se pare că, din fire, sunt un împăciuitor destul de bun.

Da Nu

50. Prietenii mă consideră o persoană cu tact.

Da Nu

51. Sunt destul de îngăduitor cu ceilalţi.

Da Nu

52. De obicei, îmi organizez foarte bine lucrul.

Da Nu

5 3. Când lucrurile nu merg cum trebuie, nu mă dau bătut, ci sunt mai hotărât să le duc până la capăt.

Da Nu

54. Am darul să rezolv problemele.

Da Nu

55. Sunt calm, liniştit şi echilibrat.

Da Nu

56. Am tendinţa să mă simt jignit foarte uşor.

Da Nu

5 7. Mă consider o persoană sociabilă, bine dispusă.

Da Nu

58. Am tendinţa să mă autocompătimesc.

Da Nu

59. Sunt o persoană destul de curajoasă în public.

Da Nu

60. Unul dintre punctele mele tari este voinţa puternică.

Da Nu

61. Mă simt foarte bine când particip la serbări.

Da Nu

62. De obicei, îmi este uşor să-mi fac noi prieteni. DaNu

63. Stilul meu de viaţă este rapid, precipitat şi activ. Da Nu

64. Trebuie să învăţ să nu mă îngrijorez atât de mult. Da Nu

65. De obicei, acţionez şi vorbesc lent şi calm.

Da Nu

66. Am tendinţa să mă tot gândesc la aceleaşi Da Nu lucruri.

67. Sunt o persoană cu care ceilalţi se înţeleg destul de uşor.

Da Nu

68. De regulă, termin ceea ce am început.

Da Nu

69. Nu mi se întâmplă prea des să fiu întors pe dos. Da Nu

70. Rareori rămân în pană de cuvinte.

Da Nu

71. De obicei, mă bucur din plin de viaţă.

Da Nu

72. Prietenii mei ar spune că sunt extrovertit Da Nu (deschis).

73. Adesea sunt înclinat să mă analizez.

Da Nu

74. Îndatoririle neterminate mă supără destul de Da Nu mult.

75. Nu-mi ies prea uşor din fire.

Da Nu

76. De obicei, muncesc din greu şi cu stăruinţă.

Da Nu.

Nu-mi plac persoanele care mi se împotrivesc.

Da Nu.

Rareori se întâmplă să mă mânii sau să mă las stăpânit de emoţii.

Da Nu.

Îmi este greu să-mi fac noi prieteni.

Da Nu

80. Poate că n-ar trebui să fiu aşa de leneş. Cum să-ti calculezi testul?

După ce ai răspuns la toate întrebările, este momentul să-ţi calculezi punctajul la fiecare dintre cele patru temperamente: flegmatic, coleric, sangvin şi melancolic. Sub fiecare coloană din tabelul nr.1 trebuie să notezi numărul de puncte obţinut. Consideră câte un punct pentru fiecare întrebare la care răspunsul tău coincide cu cel scris în tabel. De exemplu: în coloana care are ca titlu FLEGMATIC, în primul rând apare răspunsul DA la întrebarea nr.2. Dacă ai răspuns aşa, încercuieşte semnul 2-DA şi astfel ai un punct. Dacă răspunsul tău este NU, atunci treci mai departe şi punctează numai răspunsurile care se potrivesc cu ale tale. La sfârşit, calculează-ţi punctajul. Dacă ai cinci răspunsuri încercuite în coloana FLEGMATIC, atunci scorul tău final este 5, număr pe care trebuie să-l scrii între parantezele care sunt la sfârşitul coloanei. În acelaşi fel, calculează punctajul şi pentru celelalte coloane.

Acesta este punctajul brut. Acum vom afla procentajul (de la 0 la 100) la fiecare temperament, orientându-ne după tabelul nr.2.

În coloana PUNCTAJ FINAL trebuie localizate punctajele brute corespunzătoare fiecărui temperament. Cele patru coloane din partea dreaptă sunt echivalentul în procente pentru fiecare temperament.

Să presupunem, de exemplu, că ai obţinut pe coloana FLEGMATIC scorul 5. Cifrei 5 din coloana PUNCTAJ FINAL îi corespunde cifra 18 din coloana FLEGMATIC. Aceasta însemnă că ai un procent de 18% din temperamentul flegmatic. Acelaşi lucru este valabil şi pentru celelalte trei tipuri de temperamente.

Acum eşti gata să mergi mai departe şi să afli interpretarea rezultatului pe care l-ai obţinut.

Profilul temperamental.

TEMERI ÎNAINTE DE CĂSĂTORIE.

Testul „Temeri înainte de căsătorie”.

Scrie, în locul indicat de acest test, orice temere pe care o simţi faţă de căsătorie. Fii sincer cu tine însuţi. Notează orice gând de îngrijorare, teamă sau nelinişte pe care-l ai când te gândeşti la căsătorie. Apoi discută cu partenerul tău fiecare punct.

INTERPRETAREA PUNCTAJULUI OBŢINUT.

De ce este important temperamentul?

Temperamentul este o parte moştenită a personalităţii tale. Mediul în care te afli poate să te influenţeze, dar temperamentul rămâne relativ stabil.

Cercetările lui Hans Eysenck, care au început cu aproape patruzeci de ani în urmă, au demonstrat în mod clar că temperamentul este moştenit şi că afectează aproape fiecare domeniu major al vieţii. Temperamentul joacă un rol important în următoarele domenii:

1. Dezvoltarea morală şi spirituală.

Cercetările au demonstrat că temperamentul afectează dezvoltarea morală a copiilor. Introvertite (melancolic şi flegmatic) sunt în general mai uşor de educat decât cele extrovertite (sangvin şi coleric). Când o mamă spune despre copilul ei: „I-am spus de-atâtea ori să nu facă asta dar, deşi pe moment pare să înţeleagă, după scurt timp o face din nou”, noi nu credem că în acest caz este vorba obligatoriu de o sfidare sau de nesupunere, ci copilul este pur şi simplu extrovertit. Atenţia lui este distrasă atât de uşor, încât educarea lui va fi dificilă. Părinţii trebuie să facă un efort special ca să-şi educe cât mai de timpuriu copilul extrovertit. Dacă nu o fac, copilul va creşte fără să ţină cont de vreo lege. Cercetările au demonstrat că cei mai mulţi criminali şi răufăcători sunt extrovertiţi.

Introvertiţii sunt mai uşor de educat deoarece ascultă de legi şi îşi formează o conştiinţă riguroasă. Una dintre problemele lor majore este vinovăţia. Aproape întotdeauna se simt vinovaţi. Deci, copiii introvertiţi sunt mult mai uşor de educat, pentru că ei învaţă să asculte de legi mai repede decât cei extrovertiţi, iar conştiinţa lor este mereu trează.

2. Performantele şcolare.

Introvertiţii sunt mai avantajaţi în şcoală decât extrovertiţii. Ei primesc note mai mari. Desigur, există şi alţi factori care influenţează performanţele şcolare, cum ar fi inteligenţa şi motivaţia, însă introvertiţii reuşesc să-şi îndeplinească mult mai uşor obligaţiile şcolare. Dacă eşti profesorul sau părintele unui copil, nu uita următoarea regulă: introvertiţii sunt stimulaţi de laude, în timp ce extrovertiţii sunt stimulaţi de critică.

3. Alegerea profesională.

De obicei, introvertiţii se descurcă mai bine la lucrările care necesită atenţie la detalii. Ei au o capacitate mare de concentrare şi preferă lucrul individual, nu colectiv. Astfel, ei devin buni economişti, cercetători, artişti, tehnicieni etc.

Pe de altă parte, extrovertiţii îşi vor alege slujbe care implică relaţiile cu publicul. Ei vor fi în general agenţi comerciali, persoane pentru relaţii publice, sportivi, politicieni etc.

4. Popularitatea.

De regulă, extrovertiţii au o popularitate mai mare în şcoală. Adesea sunt aleşi ca lideri. Ei pot să vorbească mult mai uşor sexului opus. Natura lor deschisă şi sociabilă le oferă un avantaj în stabilirea de noi prietenii, domeniu în care introvertiţii au cele mai mari probleme. Chiar şi atunci când este nervos şi nesigur în mijlocul unor oameni, un extrovertit va putea să-şi depăşească această stare prin optimism şi vorbărie. În schimb, nervozitatea şi nesiguranţa introvertiţilor îi determină să se închidă şi să se retragă.

5. Capacitatea de a se concentra.

Cercetările au demonstrat că introvertiţii pot să se concentreze pe o perioadă mai lungă de timp. La extrovertiţi, oboseala mintală apare mult mai repede. Atunci când li se cere să se concentreze, este bine să li se ofere pauze suficiente pentru a face faţă solicitărilor. Aceasta explică motivul pentru care se înregistează mai multe accidente în rândul extrovertiţilor.

6. Memoria.

Extrovertiţii au o memorie de scurtă durată, în timp ce introvertiţii au o memorie de durată lungă. Din acest motiv, introvertiţii sunt mai uşor de educat. Ei nu uită ce au învăţat de la părinţi atât de uşor ca extrovertiţii. La şcoală, au rezultate mai bune, pentru că reţin mult mai bine ce au învăţat.

DESCRIEREA TEMPERAMENTELOR.

Până acum am vorbit în special despre două temperamente: introvertit şi extrovertit. De fapt, există patru temperamente de bază: două predominant introvertite (melancolic şi flegmatic) şi două predominant extrovertite (sangvin şi coleric).

Cel care a verificat ştiinţific teoria celor patru temperamente a fost Hans Eysenck. Testul lui îţi oferă posibilitatea să evaluezi nivelul unui singur temperament. Noi am adăugat posibilitatea de a afla procentul din toate cele patru temperamente. Credem că este important acest lucru, pentru că, aşa cum veţi observa în continuare, caracteristicile unui temperament pot fi modificate de caracteristicile celui de-al doilea. De exemplu, cel care obţine un procent de 85% sanguin şi 50% melancolic (un sangvin-melancolic), va fi într-o oarecare măsură diferit de cel care are 85% sanguin şi 50% flegmatic (un sangvin-flegmatic).

În continuare, veţi descoperi trăsăturile specifice fiecărui tip de temperament.

1. Coleric a. Puternic. Colericii sunt în general persoane puternice şi dure. Încă din vremea copilăriei, nu se vor speria de pedepse.

B. Agresiv. Temperamentul coleric este cel mai agresiv dintre toate. Colericii au tendinţa de a se impune altora. Deseori le place să discute în contradictoriu, de aceea se ceartă mereu şi găsesc întotdeauna o mulţime de argumente.

C. Insensibil. Colericii sunt adesea insensibili la nevoile şi simţămintele celorlalţi. Ei vor face declaraţii aspre, fără să le pese că aduc lacrimi sau tristeţe celor din jur.

D. Energic. Colericii au multă energie. Când această energie este canalizată corect, pot fi foarte eficienţi şi productivi.

2. Sangvin a. Sociabil şi deschis. Sangvinii personifică termenul de „extrovertit”. Ei sunt prietenoşi, vorbăreţi şi sensibili la nevoile celor din jur. Oamenii se simt bine în preajma lor. De aceea, o serbare sau o întrunire socială tinde să devină plictisitoare fără prezenţa lor.

B. Neatent. Sangvinii îşi uită repede prietenii pentru că nu sunt atenţi, nu se concentrează. Ei sunt seduşi şi încântaţi uşor de orice noutate – obiect, eveniment sau persoană – care apare în faţa lor. Copiii sangvini renunţă adesea la ceva ce tocmai au început, pentru altceva care le-a atras atenţia. Şi aceasta, bineînţeles, atrage asupra lor mânia părinţilor. Părinţii cred că ei sunt nesupuşi şi sfidători, când în realitate sunt neatenţi. Dacă copilul tău este sangvin, nu uita că trebuie să-l repeţi de multe ori să facă un anumit lucru sau să respecte o anumită regulă.

C. Împrăştiat şi neorganizat. Gospodinele sangvine par femei foarte neglijente din cauza incapacităţii lor de a se organiza. Un conducător sangvin face de obicei multe greşeli din neatenţie.

D. Voios, vesel şi fără grijă. Sangvinii sunt de obicei optimişti, bine dispuşi şi expresivi, în special atunci când sunt în mijlocul altor oameni. Sangvinii pot lucra cu succes în spital, demonstrând o abilitate uimitoare de a-l bine dispune pe bolnavi.

3. Melancolic a. Îngrijorat şi emotiv. Melancolicii au o puternică energie emoţională. Ei tind să fie tensionaţi, încordaţi, îngrijoraţi. Dacă nu învaţă să-şi disciplineze emoţiile, ei nu vor reuşi să lucreze în condiţii de presiune psihică.

B. Creativ. Melancolicii sunt potriviţi pentru cercetare, arte, scrieri, filosofie. Ei se pricep la orice lucrare care necesită rezolvarea problemelor şi/sau crearea unor lucruri. Studiile au arătat că oamenii care au un nivel înalt de anxietate au rezultate deosebite la testele de creativitate. Chiar şi în alte domenii, cum ar fi tehnologia dentară, cei mai creativi tehnicieni sunt melancolicii.

C. Conştiincios şi perfecţionist. Melancolicii au în general o conştiinţă strictă şi autoritară. Dacă nu-şi urmează cu exactitate conştiinţa, ei vor avea puternice simţăminte de vinovăţie. Aceste standarde înalte îi ajută să facă o lucrare excelentă, uneori chiar perfectă. Însă standardele lor sunt atât de înalte, încât cu greu ar putea cineva să trăiască conform lor.

D. Capricios, gânditor şi sensibil. Melancolicii sunt de obicei oameni foarte sensibili. Ei nu pot să tolereze critica şi suferă când sunt insultaţi, dispreţuiţi sau desconsideraţi. Melancolicii nu pot să uite uşor o mustrare, o umilinţă sau o dojană, ci tind să se gândească la ea.

4. Flegmatic a. Calm, comod şi nepăsător. Temperamentul flegmatic este cel mai calm şi împăciuitor dintre cele patru temperamente. Flegmaticii nu le cauzează altora dureri sufleteşti şi nu rostesc cuvinte pripite, pe care să le regrete mai târziu. Este atât de uşor să trăieşti cu ei, încât de multe ori nici nu vei observa că sunt în preajma ta. Datorită naturii lor calme, ei pot lucra chiar şi în condiţii de presiune psihică. Flegmaticii nu vor dori să deţină funcţii de conducere.

B. Cu tact şi diplomaţie. Flegmaticii sunt buni împăciuitori. Lor nu le place să vadă alţi oameni certându-se sau bătându-se. Ei sunt buni diplomaţi. Flegmaticii sunt oameni care te pot concedia dintr-o slujbă fără să te simţi jignit sau să fii mânios.

C. Politicos, amabil, liniştit. De obicei, persoanele cu temperament flegmatic vorbesc foarte rar şi acţionează încet, parcă lenevesc tot timpul. Chiar dacă sunt foarte ocupaţi, chiar dacă îşi îndeplinesc toate sarcinile, flegmaticii întotdeauna lasă impresia că nu se ocupă cu nimic. Şeful unui flegmatic poate spune: „Eu nu înţeleg când lucrează omul acesta, pentru că întotdeauna îmi face impresia că este pe punctul de a adormi”.

D. Flexibil. Flegmaticii se obişnuiesc repede cu oamenii şi situaţiile noi. Ei colaborează cu oricine şi se acomodează rapid la schimbările de orice fel. O secretară flegmatică, căreia şeful îi spune: „Lasă ce faci şi scrie-mi această scrisoare!”, va executa ordinul fără nici o împotrivire. În general, flegmaticii nu se plâng de condiţiile de lucru sau cele din familie, aşa cum fac de exemplu melancolicii şi colericii.

COMBINAREA TEMPERAMENTELOR.

Atunci când interpretezi punctajul obţinut trebuie să ţii cont de faptul că temperamentul tău principal va fi modificat de punctajul celui de-al doilea. De exemplu: un flegmatic-coleric va avea unele caracteristici diferite de un flegmatic-melancolic. De asemenea, caracteristicile personalităţii vor depinde şi de mărimea punctajului. O persoană cu 60% din temperamentul sangvin nu va fi la fel cu cea care are 90% din temperamentul sangvin. Cu cât procentul este mai mare, cu atât va avea mai mult din atributele acelui temperament.

În continuare, vom discuta despre câteva persoane care au completat acest test. Găseşte persoana care are acelaşi temperament ca şi tine şi vezi dacă personalitatea ei se potriveşte cu a ta.

Combinaţiile temperamentului sangvin.

Ionel, un sangvin-flegmatic.

Sangvinul flegmatic este un om deosebit de plăcut. Natura sangvină, sociabilă şi deschisă, este însoţită de toleranţa şi calmul flegmaticului. De obicei, oamenii se simt bine în compania unui sangvin-flegmatic.

El are talentul de a-l face pe ceilalţi fericiţi. Când se află în mijlocul oamenilor, el va povesti întâmplări şi va spune glume, făcându-l pe toţi din jurul lui să izbucnească în râs. De fapt, talentul lui Ionel de a-l face pe oameni fericiţi este atât de evident, încât unul dintre prietenii lui l-a luat cu el la o întâlnire de afaceri. După ce a conversat cu ei timp de o jumătate de oră, clienţii au fost gata să încheie afaceri cu prietenul lui.

Ionel are o slujbă ideală pentru un sangvin-flegmatic: este agent comercial. Lui nu i-a plăcut şcoala (sangvinilor nu prea le place să înveţe) şi s-a angajat într-o varietate de slujbe ocazionale. A încercat să ia o afacere pe cont propriu, dar a renunţat şi la asta. În cele din urmă, s-a angajat ca agent comercial şi s-a descurcat foarte bine. Ca urmare, a fost promovat, a primit un salariu mai mare şi i-au fost încredinţate responsabilităţi importante.

Din punct de vedere sufletesc, Ionel are o slăbiciune: este inconsistent şi instabil. Mulţi sangvini – în special cei flegmatici – sunt aşa. Ei simt atracţie faţă de cineva şi imediat se îndrăgostesc până peste cap. Dar în ziua următoare pot reveni la o atitudine opusă. Aceasta nu înseamnă că n-au fost sinceri! Din contră, nici unul nu este mai sincer decât sangvinul. El este sincer când se îndrăgosteşte, însă se lasă prea uşor distras de alte preocupări.

În general, sangvinul-flegmatic are două nevoi importante. În primul rând, trebuie să-şi folosească abilitatea de a-l face pe oameni fericiţi, de a-l bine dispune. Ar trebui să-şi găsească o slujbă în care să-şi folosească capacitatea de a lucra cu oamenii. Agent comercial, consilier sau persoană pentru relaţii publice, toate acestea sunt vocaţii potrivite pentru un temperament sangvin. În al doilea rând, sangvinul-flegmatic trebuie să facă efortul de a nu se mai lăsa distras de tot ce este nou – eveniment sau persoană!

Monica, o sangvin-melancolică.

Monica îmbină expresivitatea şi spontaneitatea sangvinului cu loialitatea adâncă faţă de prieteni, tipică melancolicului. Această combinaţie face din ea o persoană deosebită, de care te poţi bucura în mod real când o întâlneşti la o petrecere, la o sărbătoare sau la cumpărături. Îi plac distracţiile. În relaţiile cu oamenii, ea nu este superficială şi poate fi prietena ta pe viaţă.

Sangvin-melancolicii nu au probleme în a-şi exprima emoţiile. Monica reacţionează imediat în faţa emoţiilor care apar şi plânge sau râde, în funcţie de situaţie, însă nu este duşmănoasă sau răzbunătoare. Cea mai dificilă problemă a sa este educarea copilului celui mare, care este coleric. Ea îşi pierde controlul emoţiilor atunci când o provoacă prin pretenţiile lui interminabile. Monica nu are răbdare şi reacţiile ei emoţionale nu pot fi ţinute în frâu în situaţii stresante.

Această tendinţă de a pierde controlul emoţiilor este o mare slăbiciune a sangvin-melancolicului. Din această cauză el pare instabil din punct de vedere emoţional. Şi acesta este un exemplu negativ pentru copiii săi, care tind să imite exemplul părinţilor. Ei au nevoie de părinţi stăpâni pe ei înşişi.

Costel, un sangvin-coleric.

De obicei, sangvinii nu sunt elevi buni, pentru că nu sunt suficient de conştiincioşi şi atenţi pentru o lucrare de calitate. Dar Costel, datorită temperamentului secundar coleric, are o motivaţie puternică. De aceea el şi-a continuat studiile în domeniul său.

Temperamentul principal sangvin îi crează probleme în aprofundarea unui subiect. Totuşi, se poate baza pe capacitatea sa de a vorbi. Odată, la unul dintre cursuri, i s-a cerut să prezinte un raport. Pentru că era deosebit de convingător în exprimare, toţi cei prezenţi au fost uimiţi de priceperea şi măiestria sa. Dar, după ce a scris acel raport şi i l-a înmânat profesorului, acesta a spus:

— Ar fi fost excelent dacă Costel ar fi lucrat la redactarea acestui raport cu conştiinciozitate. Dar, aşa cum arată acum, mă văd nevoit să-l resping.

Costel a avut acest eşec datorită lipsei sale de aprofundare şi scrupulozitate, dar sangvin-colericii se evidenţiază în primul rând prin capacitatea lor de a lucra cu oamenii.

Din fericire, Costel s-a căsătorit cu o tânără capabilă să-l compenseze slăbiciunile. Uneori ea îi spune:

— Cred că ai fi în stare să-ţi pierzi şi capul, dacă n-ar fi prins atât de bine pe umeri!

Succesul său se datorează în parte şi soţiei sale, care îi aduce aminte de întâlnirile şi obligaţiile pe care le are.

Într-una din călătoriile sale, Costel şi prietenul său erau în sala de aşteptare a unei gări. Mai erau 20 de minute până la plecare şi Costel s-a gândit că are timp suficient să-şi ia micul dejun. Zis şi făcut. Prietenul său s-a urcat în tren singur şi trenul deja se pusese în mişcare când a apărut şi Costel! S-a aşezat bucuros lângă prietenul său şi i-a spus:

— Acesta este cel mai bun moment pentru a te urca în tren: nu mai trebuie să aştepţi!

— E adevărat, i-a răspuns prietenul, dar unde îţi este bagajul?

— Ooooo, l-am uitat!

Temperamentul sangvin al lui Costel îl face deosebit de plăcut tinerilor. El poate să-l ţină pe tineri uluiţi şi fascinaţi ore în şir, prin povestirile lui.

Combinaţiile temperamentului melancolic.

Dinu, un melancolic-coleric.

Dinu este medic stomatolog. Temperamentul secundar, cel coleric, îi conferă un surplus de energie, în timp ce natura melancolică îi dă capacitate de concentrare şi conştiinciozitate în muncă. De obicei oamenii care au un procent mare de temperament melancolic sunt cei mai potriviţi pentru lucrările migăloase şi Dinu are într-adevăr această calitate. El este foarte apreciat pentru îndemânarea sa, ca stomatolog.

O altă caracteristică a melancolicului este creativitatea. În fiecare seară, Dinu lucrează în grădină – pliveşte, fertilizează sau cultivă.

— Grădinăritul îmi dă satisfacţii mai mari decât stomatologia, spune el.

Pentru a fi fericit, melancolicul are nevoie să creeze, chiar dacă aceasta nu este activitatea sa de bază. Dacă nu are această posibilitate, devine tensionat, ursuz şi neîmplinit. De aceea, fiecare melancolic ar trebui să găsească o slujbă sau un hobby în care să-şi demonstreze capacitatea sa creativă.

Deşi este introvertit, este o persoană sociabilă. Pacienţii îl apreciază pentru corectitudinea şi seriozitatea sa. Dinu este organizat şi independent. El face mişcare în fiecare zi şi are o dietă sănătoasă. De asemenea, îi place să se ocupe cu mici reparaţii la maşină sau la casă.

Slăbiciunea personalităţii lui Dinu se datorează naturii sale foarte încordate. El este tot timpul îngrijorat. Pentru el, viitorul profesiunii sale, starea economică, preţul aurului etc. Sunt motive reale de îngrijorare. Dinu trebuie să înveţe să se încreadă cu totul în Dumnezeu şi să caute zilnic puterea Sa.

Unul dintre colegi a spus următoarele în legătură cu starea lui sufletească:

— Are tendinţa de a se concentra prea mult asupra interiorului său. Gianina, o melancolic-flegmatică.

Gianina este o gospodină foarte bună. Dar, ca majoritatea persoanelor cu temperament principal melancolic, slăbiciunea spirituală a Gianinei este critica. Ea priveşte toate lucrurile în mod critic şi prin aceasta îi respinge pe cei care ar dori să-l fie prieteni. Cândva, Gianina a fost implicată în activităţi publice comune şi a renunţat la planurile ei personale pentru a se dedica acestor activităţi. Însă după două luni a început să se plângă de programul organizat. Se îndoia că acest program ar fi eficient şi folositor. În cele din urmă, colegii s-au săturat de atitudinea ei negativă şi au început s-o evite. Unul a spus:

— Femeia aceasta n-a fost satisfăcută niciodată de realizările noastre.

Gianina ar fi apreciată de ceilalţi dacă nu ar avea o atitudine atât de negativistă.

Uneori ea lasă impresia că se simte bine când are vreun motiv să se plângă, de parcă s-ar simţi satisfăcută când este descurajată. Şi chiar dacă lucrurile merg foarte bine, tot găseşte ceva neînsemnat de care să fie nemulţumită.

Ea are calităţile melancolicului, deşi nu le apreciază. Este foarte creativă şi meticuloasă. Gianina este o croitoreasă excelentă şi o bună creatoare de modele. Fetele ei preferă să o ia cu ele la cumpărături. Una dintre fete a zis:

— Mama are un adevărat talent de a găsi cea mai potrivită îmbrăcăminte. Am încredere în gusturile ei!

Dar cea mai spinoasă problemă a ei, spun colegii, rămâne critica.

Stela, o melancolic-sangvină.

Melancolic-sangvinul este o combinaţie destul de rară. Stela este o tânără de 30 de ani, studentă la medicină. Conştiinciozitatea sa, trăsătură melancolică, se observă în ordinea şi curăţenia din casă.

Într-o zi, Stela a fost vizitată pe neaşteptate de o prietenă care locuia în celălalt capăt al ţării. Şi, deşi nu se văzuseră de câţiva ani, Stela nu şi-a invitat prietena în casă pentru că în seara precedentă în casa ei avusese loc o petrecere şi încă era dezordine!

Ca cei mulţi melancolici, Stela este înclinată spre nesiguranţă. Datorită temperamentului secundar sangvin, această nesiguranţă se observă în relaţiile sociale. Stela se teme că nu va găsi băiatul care s-o placă. Chiar dacă un băiat se bucură de compania ei, totuşi ea are o mulţime de întrebări şi nedumeriri. Ea gândeşte astfel:

— Poate mă place doar pentru că ştiu să cânt la pian. De unde să ştiu că ţine într-adevăr la mine?

Principala slăbiciune a melancolicului este critica. Stela găseşte greşeli oriunde: la colegi, în lecţiile profesorilor etc. Ea nu a învăţat să-şi stăpânească această slăbiciune. Şi mai este o problemă în legătură cu starea ei sufletească. Cei care o cunosc spun că trece foarte uşor de la o extremă emoţională la alta, de la bucurie la nemulţumire, de la entuziasm la descurajare. Cu toate acestea, ea are un potenţial enorm: puterea creativă a melancolicului şi natura extrovertită a sangvinului.

Combinaţiile temperamentului coleric.

Mihai, un coleric-melancolic.

Colericul-melancolic este aproape întotdeauna un muncitor bun. Dacă are talente, el îşi va dezvolta la maximum aceste talente şi va avea succes. Dacă nu are talente speciale, va obţine succesul prin hotărâre şi perseverenţă. Însă problema majoră a celui cu acest temperament este felul cum se poartă cu oamenii. El combină asprimea şi încăpăţânarea colericului cu sensibilitatea şi pesimismul melancolicului. Această combinaţie atrage după sine probleme dificile în relaţiile interpersonale.

Mihai întruchipează atributele descrise mai sus. Calităţile sale cele mai puternice sunt: capacitatea de a lucra din greu, hotărârea neobosită de a reuşi şi energia sa nelimitată.

Totuşi, el are multe carenţe în relaţiile cu oamenii. Ca majoritatea colericilor, el este insensibil la nevoile subordonaţilor şi la simţămintele lor. El îşi mustră în public angajaţii, deoarece n-au atins standardele sale înalte. Datorită naturii sale autoritare şi critice, Mihai are necazuri cu muncitorii din subordinea sa. Mulţi şi-au lăsat slujba doar după câteva săptămâni sau luni de colaborare cu el.

Aceste tendinţe dominatoare şi critice îi creează probleme lui Mihai chiar şi în familie. El este prea dur cu soţia şi copiii. De exemplu, în timp ce coseşte iarba din curte, el nu ţine cont că soţia lui a plantat flori, copăcei şi alte plante, care nu trebuie tăiate la aceeaşi înălţime cu iarba. Însă nimic ce stă în calea coasei lui nu scapă netăiat şi bineînţeles că soţia lui nu se bucură prea mult văzându-şi munca distrusă. Aceasta este o sursă permanentă de ceartă între cei doi.

Temperamentul melancolic secundar se reflectă în atenţia pe care o acordă detaliilor. El ţine evidenţa numărului de kilometri străbătuţi cu maşina, comparând frecvent distanţa parcursă cu consumul de benzină. Astfel are posibilitatea să detecteze schimbările care ar putea să apară în performanţele maşinii lui.

Nevoia prioritară a colericilor este de a-şi stăpâni mânia, fiindcă ei au tendinţa de a intra permanent în conflict cu oamenii. Ei trebuie să devină mai buni şi mai sociabili.

Beni, un coleric-sangvin.

Beni este un coleric-sangvin tipic: pe de o parte este femecător şi ambiţios, pe de altă parte este impulsiv şi autoritar. Persoanele cu această combinaţie par a avea o dublă personalitate. Într-o ocazie ei pot fi prietenoşi şi amabili, iar în altă ocazie pot fi certăreţi şi duri. Prietenii vor fi adesea surprinşi de atitudinea lor.

Beni ocupă postul de director într-o filială a unei bănci şi de aceea intră în contact cu o mare varietate de oameni. Unii îl stimează şi cred că le este cel mai bun prieten. Alţii nu-l agreează şi nici nu-l consideră o persoană echilibrată.

Deşi este un bărbat mic de statură, el lasă impresia unui vârtej de energie şi activitate. Intră ca un vânt vijelios în birou, unde rareori stă mai mult de un minut sau două. Vorbeşte tare şi gesticulează energic şi rapid în acelaşi timp.

Coleric-sangvinii sunt de obicei fermecători. Ei au un comportament spontan şi plin de viaţă. Când sunt în „toane bune”, ceilalţi se vor bucura cu adevărat de compania lor. Însă, când apare mânia, chiar şi prietenii îşi caută un loc ceva mai departe.

Aceste tendinţe le are şi Beni. Puţini oameni pot să fie mai fermecători ca el. Entuziasmul său îi molipseşte pe cei din jur. Însă poate deveni dintr-o dată tensionat şi chiar furios.

În general, colericii sunt duri. Ei nu sunt sensibili la suferinţa persoanelor din preajma lor. Şi Beni insultă inutil şi se poartă aspru cu oamenii.

Într-o ocazie, discuta cu un alt director o problemă de serviciu. Mai era de faţă şi secretara celuilalt coleg. La un moment dat acesta începe o frază:

— Ştii, secretara mea crede că. La care Beni a rostit dintr-odată, scurt:

— Ce ştie ea, e doar o secretară!

Colericii au un temperament ambiţios. Când arătă respect faţă de simţămintele altora, ei pot fi cei mai buni organizatori şi manageri. Dar natura lor ambiţioasă, care adesea îi face fără milă, brutali şi autoritari poate şi trebuie să fie învinsă.

Alex, un coleric-flegmatic.

La suprafaţă, Alex pare calm şi deschis. El este calculat în vorbire şi plăcut, deşi este neobosit în atingerea ţintelor sale. La 47 de ani, el s-a întors la studii pentru a mai lua o licenţă.

— Lucrările sale, spun unii dintre profesori, sunt întotdeauna de cea mai bună calitate, aproape perfecte!

În ciuda calmului de la suprafaţă, Alex poate să explodeze în mânie când este provocat.

Slăbiciunea majoră a lui Alex este incapacitatea de a-şi exprima dragostea şi aprobarea. Datorită acestui fapt, are unele probleme cu soţia. Unul dintre prietenii apropiaţi a spus despre el următoarele:

— Alex pare o persoană organizată şi echilibrată, dar, în realitate, se teme de oameni. Se teme că ceilalţi îi vor descoperi slăbiciunile şi defectele. În spatele comportamentului său calm, se află teama de incompetenţă şi aceasta îl determină uneori să fie mânios. Cred că încearcă să pară ceea ce nu este de fapt şi fuge de realitate.

Combinaţiile temperamentului flegmatic.

Fane, un flegmatic-coleric.

Flegmatic-colericii combină natura deschisă a flegmaticului cu voinţa şi hotărârea colericului. La suprafaţă, ei sunt amabili, politicoşi şi satisfăcuţi, dar dincolo de această aparenţă găsim încăpăţânare şi spirit de ceartă.

Fane are o purtare calmă şi prietenoasă. Unul dintre prietenii săi descrie următorul incident:

— Am fost împreună cu Fane la sfârşit de săptămână şi ne-am distrat grozav. Ne-am culcat seara târziu, pentru că eram foarte obosiţi. La ora şase, un coleg de-al lui Fane l-a sunat la telefon să-l invite la o partidă de pescuit. Eu i-aş fi spus ceva pentru telefonul acela matinal, dar Fane, liniştit, s-a dat jos din pat, s-a îmbrăcat şi a plecat cu colegul lui.

Probabil că nu există o ilustraţie mai clară a calmului unui flegmatic.

Natura calmă a flegmaticului se reflectă şi în modul în care umblă şi vorbeşte. Fane vorbeşte foarte rar, aproape tărăgănat. El merge încet şi lasă impresia că nu se grăbeşte niciodată. Deşi este înalt şi simpatic, el nu face mare impresie în mijlocul oamenilor. De aceea nici nu caută compania altora.

Are aceeaşi atitudine rezervată chiar şi la birou. El nu simte nici o motivaţie puternică pentru a se implica în conducere. Nu ocoleşte responsabilităţile, dar nici nu le caută. Lucrarea sa este fermă, constantă, dar neambiţioasă. Fane este gata să-l ajute pe ceilalţi, dar rareori ia asupra sa responsabilităţi.

El nu are mari probleme sufleteşti deosebite. Stilul său calm şi ferm îl ajută în sensul acesta. Totuşi, din când în când, natura sa colerică iese la suprafaţă. De exemplu, în timp ce era la o partidă de fotbal, unul dintre colegii lui l-a tot tachinat câtva timp. În interiorul său mânia a crescut, a crescut, până a explodat în exterior. Brusc, a aruncat nervos mingea şi a sărit la colegul său, provocându-l la bătaie. Deşi rare, aceste izbucniri există în comportamentul flegmatic-cole-ricului.

Rodica, o flegmatic-melancolică.

Rodica combină natura liniştită şi rezervată a flegmaticului cu starea sufletească schimbătoare a melancolicului. Uneori natura sa liniştită o face prea indulgentă cu copiii ei. Unul dintre prietenii a spus: „Rodica are copii foarte frumoşi, dar au nevoie de mai multă disciplină”.

La fel ca mulţi flegmatici, Rodica simte nevoia unei motivaţii exterioare. Din fericire, ei găsesc adesea această motivare. Deşi uneori este dominată de atitudinea de critică, tipic melancolică, totuşi reuşeşte să-şi pună ordine şi echilibru în viaţa ei. De asemenea, soţul ei, un coleric, o ajută să-şi găsească motivaţiile externe de care are nevoie.

În general, colegilor le place compania ei. Firea ei calmă şi liniştită îi face să se simtă confortabil şi degajaţi. Ei pot să fie deschişi şi naturali alături de ea şi aceasta este o componentă de bază a unei tovărăşii adevărate.

Luci, o flegmatic-sangvină.

Această doamnă nobilă şi plăcută este cunoscută pentru bunătatea şi ospitalitatea ei. Flegmatic-sangvinii sunt de obicei foarte toleranţi şi este uşor să trăieşti alături de ei. Aceasta o descrie foarte bine pe Luci.

Odată, fiul ei s-a întors acasă împreună cu colegii de la echipa de handbal. Era un grup bun de tineri. Alergând în casă el a întrebat-o:

— Mamă, mă laşi să-mi invit prietenii la o serată? Doar să mâncăm ceva şi să mai stăm de vorbă.

Reacţia imediată a ei a fost:

— Desigur, sunt bine-veniţi!

După ce le-a dat de mâncare tuturor acelor tineri, ea era încă în apele ei, comunicativă şi veselă. La un moment dat a exclamat:

— Cred că ar trebui să faceţi mai des întâlniri de genul acesta! A fost o seară extraordinară.

Din punct de vedere sufletesc, calitatea cea mai mare a Luciei este că iubeşte oamenii cu sinceritate. Niciodată nu refuză să ajute pe cineva şi este gata mereu să servească altora. În ciuda lipsei de conştiinciozitate a altor colegi, ea personifică iubirea pentru „aproapele” ei. Unii profită de faptul că Lucia are darul iubirii şi ospitalităţii. Oricum, dragostea ei pentru oameni este inepuizabilă.

Problema sufletească a Luciei ar fi lipsa de profunzime şi de implicare. De aceea, ar trebui să se angajeze cu mai mult entuziasm în activităţile de grup.

ROLURILE IN FAMILIE.

Cine se va ocupa de următoarele activităţi în familia voastră?

Răspundeţi prin E (eu) T (tu) A (ambii) C (ceilalţi) în dreptul fiecărei activităţi de mai jos. Străduiţi-vă să fiţi cât mai realişti. Prea mulţi de A vor fi suspecţi!

1. Câştigul necesar traiului

3. Aprobarea cheltuielilor soţului

4. Aprobarea cheluielilor soţiei

5. Aprobarea cheltuielilor copiilor

6. Plata facturilor lunare

7. Luarea deciziei pentru cumpărături mari

8. Luarea deciziei cu privire la meseria soţului

9. Luarea deciziei cu privire la meseria soţiei

10. Luarea deciziei cu privire la continuarea studiilor soţului

11. Luarea deciziei cu privire la continuarea studiilor soţiei

12. Stabilirea localităţii în care veţi locui

13. Alegerea locuinţei voastre

14. Alegerea mobilierului

15. Planificarea meniului

16. Cumpărăturile

17. Depozitarea celor cumpărate

18. Hotărârea orei de masă

19. Prepararea hranei

20. Aşezarea mesei

21. Spălarea vaselor

22. Curăţenia

23. Aruncarea gunoiului

24. Spălarea frigiderului

25. Spălarea aragazului

26. Curăţenia în baie

27. Spălarea geamurilor

28. Schimbarea aşternuturilor

29. Aranjatul paturilor

30. Alegerea garderobei soţului

31. Alegerea garderobei soţiei

32. Alegerea garderobei copiilor

33. Spălatul hainelor

34. Călcatul hainelor

35. Împachetatul hainelor

36. Repararea micilor defecţiuni care apar în casă

37. Reparaţiile mari ale casei

38. Îngrijirea curţii

39. Îngrijirea copacilor din curte

40. Plantarea legumelor

41. Curăţenia în faţa casei

42. Plivirea grădinii

43. Strângerea frunzelor uscate

44. Alegerea autoturismului

45. Spălarea autoturismului

46. Curăţenia în interior

47. Repararea şi întreţinerea lui

48. Alegerea animalului pe care îl veţi avea

49. Hrănirea animalului

50. Spălarea şi îngrijirea lui

51. Alegerea modului de recreere

52. Alegerea emisiunilor TV pe care le veţi viziona

53. Alegerea prietenilor de familie

54. Alegerea bisericii pe care să o frecventaţi

55. Decizia cu privire la felul în care veţi petrece week-end-urile

56. Planificarea vacanţelor

57. Decizia cu privire la cheltuieli în concedii şi vacanţe

58. Alegerea rudelor pe care să le vizitaţi

59. Alegerea rudelor pe care vreţi să le invitaţi la voi acasă

60. Luarea deciziei cu privire la frecvenţa intimităţii (sex)

61. Luarea deciziei cu privire la contraceptivele folosite

62. Hotărârea de a avea copii

63. Hotărârea numărului de copii.

Dacă vă hotărâţi să aveţi copii, cine va face următoarele:

67. Pune numele copilului

68. Schimbă scutecele

69. Spală scutecele

70. Hrăneşte copilul

71. Îmbăiază copilul

72. Se joacă cu el

73. Îl culcă

74. Se îngrijeşte de jucării

75. Se scoală noaptea

76. Îl îngrijeşte când este bolnav

77. Îl educă

78. Îl ajută la temele pentru şcoală

79. Îl duce la şcoală.

Rezolvarea creativa a problemelor

REZOLVAREA CREATIVA A PROBLEMELOR.

Bifează afirmaţiile cu care eşti de acord: [] Din moment ce soţul este capul familiei, luarea hotărârilor îi aparţine.

[] Soţia ar trebui să ia hotărâri în domeniul ei, iar soţul în domeniul lui.

[] Toate hotărârile trebuie luate de comun acord.

[] În situaţiile în care opiniile sunt diferite, soţul şi soţia ar trebui să ia o decizie comună, oferind în mod egal înţelegere unul celuilalt.

[] Când există o problemă, soţul şi soţia ar trebui să caute alternative până când găsesc una care este acceptată de amândoi.

[] Soţul ar trebui să aibă întotdeauna ultimul cuvânt.

[] Când apare o neînţelgere, cea mai bună soluţie este să nu spui nimic; astfel se evită orice discuţie contradictorie.

TOATE PROBLEMELE SE POT REZOLVA ÎN MOD CREATIV.

Următorii pasi te vor ajuta:

A. Când apare o problemă, gândeşte-te care dintre voi are mai multe nevoi care trebuie împlinite: soţul, soţia sau amândoi?

Trei exemple:

Problema 1. Soţia are o acţiune comună cu colegele ei şi trebuie să fie acolo, fiindcă şi-au planificat cu mult timp înainte această acţiune. Dar se ridică o întrebare: cine va avea grijă de copii?

Problema 2. Soţul are nevoie de un costum curat pentru o întâlnire de afaceri, dar curăţătoria închide înainte să iasă el de la serviciu. El o roagă pe soţie să-l ajute.

Problema 3. Soţia are o zi liberă şi le-a promis prietenelor ei că vor merge împreună la cumpărături. Dar soţul află de o întâlnire de afaceri neprevăzută şi trebuie să fie prezent acolo. Problema este că familia nu are decât o singură maşină, pe care ar dori să o folosească fiecare.

Nevoile şi aşteptările celor doi:

Problema 1. Soţia trebuie să participe la acţiune pentru că: a. Ea are o responsabilitate în faţa colegelor.

B. Ea trebuie să-şi îndeplinească sarcinile alături de ceilalţi.

C. Prin participarea la această acţiune ea se simte împlinită pe plan social.

D. Soţia are nevoie de o mică pauză de la treburile casei şi îngrijirea copiilor.

Problema 2. Soţul are nevoie de un costum curat deoarece: a. Trebuie să fie îmbrăcat curat pentru întâlnirea de afaceri.

B. Costumul al doilea este foarte murdar.

Problema 3. Soţia are nevoie de maşină pentru că: a. Locul unde trebuie să meargă este foarte departe.

B. A făcut o promisiune şi nu mai poate da înapoi.

C. Este obosită şi are nevoie de câteva momente de destindere. Iar soţul are nevoie de maşină deoarece.

A. Întâlnirea va avea loc departe de casă.

B. El are obligaţia de serviciu să fie acolo.

C. Informaţiile importante pe care le va obţine pot să-l conducă la avansare.

E. Trebuie să ajungă la întâlnire calm şi liniştit.

B. Recunoşte că atât soţul cât şi soţia sunt egali în ce priveşte valoarea lor personală. De aceea, atunci când există anumite nevoi, încearcă să găseşti soluţia cea mai potrivită pentru ambii soţi.

C. Când partenerul tău are o anumită nevoie, pune-ţi întrebarea: „Cum aş putea să i-o împlinesc?”

În felul acesta pot să-ţi arăţi respectul şi dragostea faţă de el.

În problema 1, soţul ar trebui să se întrebe:

1. Pot să mă ocup eu de copii?

2. Pot să găsesc pe cineva care să se ocupe de copii?

3. Pot să iau copiii cu mine?

4. Ce pot să fac, pentru ca soţia să înţeleagă că sunt mândru de realizările ei?

În problema 2, soţia ar trebui să se întrebe:

1. Pot să duc eu costumul la curăţătorie?

2. Pot să telefonez şi să rog pe cineva s-o facă în locul meu?

3. Ce pot să fac ca soţul să înţeleagă că îl admir pentru modul în care se îmbracă?

D. Când soţul sau soţia au aşteptări diferite, apare o situaţie asemănătoare cu problema nr.3. La prima vedere par să fie în conflict, dar dragostea va găsi o soluţie care să împlinească aşteptările ambilor soţi.

Următorii paşi vă vor ajuta în găsirea unei soluţii acceptabile:

1. Soţul să-şi exprime clar nevoile în faţa soţiei, dacă este nevoie chiar şi în scris. La rândul ei, soţia să-şi exprime clar nevoile în faţa soţului.

2. Asiguraţi-vă unul pe altul că nu veţi accepta decât o soluţie potrivită pentru amândoi.

3. Gândiţi-vă la cât mai multe variante, care ar putea deveni posibile rezolvări. Notaţi-le chiar şi pe cele mai năstruşnice! Experienţa a demonstrat că uneori acestea devin cele mai potrivite soluţii.

De exemplu, în problema 3, lista ar putea să arate cam în felul următor: a. Unul dintre soţi ar putea să folosească transportul în comun (autobuz, taxi).

B. Soţul ar putea să meargă cu un coleg sau cu un asociat.

C. Soţul ar putea să-l roage pe un prieten să-l ducă.

D. Soţia ar putea să ceară uneia dintre prietenele ei să vină cu maşina.

E. Soţia ar putea să organizeze o petrecere acasă pentru prietenele ei.

F. Soţia ar putea să-l conducă pe soţ la întâlnirea sa, să meargă cu colegele ei, după care să se întoarcă la o anumită oră să-l ia acasă.

G. Soţul ar putea să-şi conducă soţia şi pe prietenele ei până la locul dorit de ele şi să se întorcă acolo la o anumită oră, stabilită de comun acord, pentru a le duce acasă.

H. Pot împrumuta o maşină de la un prieten.

4. Acum discutaţi despre fiecare variantă şi găsiţi-o pe cea care împlineşte nevoile ambilor soţi. Dacă nu aţi găsit nici una, mai căutaţi. Cu siguranţă că nu aţi descoperit încă toate posibilităţile.

Notă: Nu este atât de important ce variantă aţi ales, ci dacă amândoi simţiţi că aceasta răspunde pe deplin nevoilor voastre!

5. Asiguraţi-vă că aţi înţeles bine soluţia pe care aţi ales-o.

6. Dacă problema implică mai mult decât o situaţie ocazională, planificaţi-vă un timp, să zicem o săptămână, pentru ca să evaluaţi cum merge soluţia găsită. După rezultatele ei puteţi să o păstraţi sau să o schimbaţi. Sau poate descoperiţi că problema nici nu mai există!

REZUMAT.

Modul în care veţi rezolva problemele şi conflictele din căsnicie, vă vor ajuta să descoperiţi câteva lucruri semnificative despre voi înşivă. Dacă evitaţi confruntarea cu o problemă, aceasta poate să arate existenţa unor simţăminte de teamă, insensibilitate sau nesiguranţă. Dacă încercaţi să rezolvaţi de unul singur neînţelegerile, înseamnă că vă consideraţi partenerul incapabil de a contribui cu ceva. Dacă veţi găsi împreună soluţii salvatoare în situaţiile dificile care apar, veţi descoperi soluţia ideală care vă va aduce multă fericire, respect reciproc şi o comunicare adevărată.

Lăsaţi ca fiecare situaţie dificilă prin care treceţi să fie o ocazie de creştere comună. În timp, veţi identifica mult mai uşor nevoile personale ale celuilalt şi veţi înţelege că aceste nevoi momentane, de suprafaţă, sunt numai o părticică din ceea ce este în profunzime.

Rezolvarea unei neînţelegeri necesită răbdare, sinceritate, bunăvoinţă şi, mai ales, timp. A vă lua timp pentru aceasta nu este o condiţie facultativă, ci una obligatorie. Cu siguranţă că nu va fi uşor să găsiţi întotdeauna timpul liber necesar, dar vă puteţi ajuta unul pe celălalt în sensul acesta. Planificaţi-vă un timp special pentru a discuta despre simţămintele şi nevoile voastre. Acest timp „pierdut” vă va ajuta să fiţi mai aproape unul de celălalt. Atunci veţi descoperi adevărata valoare a relaţiei voastre.

SITUAŢII CONFLICTUALE.

Exemplul I.

Ana are o plăcere deosebită să-şi cumpere haine după ultima modă. Ea a comandat la croitor câteva costume noi. Soţul ei, Victor, ştie că toţi banii au fost cheltuiţi deja pentru amenajarea locuinţei. El îi spune Anei că, din păcate, va trebui să renunţe la cumpărarea acelor costume.

Nevoile soţiei:

Nevoile soţului:

Soluţii posibile:

Soluţia voastră:

Exemplul II.

De când era mic, Adrian a fost obişnuit ca mama să facă tot: să-l aranjeze cravata, să-l strângă hainele şi pijamalele împrăştiate prin cameră etc. După o lună de căsnicie, soţia lui, Luisa, s-a săturat să strângă tot timpul după el. Acum, el vine acasă şi găseşte dormitorul aşa cum l-a lăsat de dimineaţă. El o întreabă pe Luisa de ce nu a făcut ordine.

Nevoile soţiei:

Nevoile soţului:

Soluţii posibile:

Soluţia voastră:

Exemplul III.

Rudele lui Costel, care locuiesc în acelaşi oraş cu el, au telefonat să-l anunţe că vor trece pe la el câteva minute. Soţia lui, Dana, se opune unei noi vizite fiindcă, numai cu trei săptămâni în urmă, rudele lui au spus la fel, dar au rămas la ei până seara târziu. Însă Costel refuză să asculte argumentele ei.

Nevoile soţiei:

Nevoile soţului:

Soluţii posibile:

Soluţia voastră:

CONSTRUIREA UNEI RELAŢII POZITIVE CU PĂRINŢII ‘

Când nu locuiesc împreună cu părinţii, tinerii căsătoriţi au de întâmpinat probleme serioase. Totuşi şi în rândul celor ce locuiesc împreună cu părinţii, găsim o mulţime de cazuri triste şi nefericite, care arată lipsa de armonie şi încredere ce ar trebui să existe între ei. Prea puţin auzim de relaţii pozitive, cum ar trebui să fie în realitate.

Relaţiile între părinţi şi tinerii căsătoriţi pot fi pozitive sau negative, plăcute sau tensionate. Pot fi relaţii care zidesc sau relaţii care distrug. Cele mai multe relaţii variază pe axa dintre cele două extreme „relaţii pozitive, eficiente” şi „relaţii negative, ineficiente” (vezi schiţa de mai jos).

Este evident că trebuie făcute eforturi de ambele părţi pentru a menţine aceste relaţii în capătul pozitiv al acestei axe. Vom discuta mai târziu şi despre modalităţile de a face aceasta. Acum, să privim la câteva conflicte care apar în relaţiile dintre tânăra pereche şi părinţi.

Trei motive care generează conflicte.

Se poate spune că cele mai multe situaţii dificile apar datorită următoarelor motive:

1. Nesiguranţa şi incapacitatea persoanelor implicate.

2. Lipsa de maturitate a familiei tinere sau/şi a părinţilor.

3. Tensiunea provocată de diferenţe în sistemul de valori.

Relaţii pozitive eficiente.

Calitatea relaţiei.

Relaţii negative ineficiente.

În primul caz putem să discutăm, de exemplu, despre o noră care nu se simte la început foarte capabilă să îndeplinească toate datoriile casnice. Mama-soacră poate să-l întărească acest simţământ de nesiguranţă prin purtarea ei. Şi aceasta conduce la stricarea relaţiei. Un alt exemplu: tânărul soţ poate avea simţăminte de teamă în legătură cu capacitatea sa de a susţine financiar familia. Şi în acest caz socrii pot să mărească acest simţământ de nesiguranţă.

Un exemplu de comportament imatur ar fi acela în care mama unui tânăr nu reuşeşte să treacă de la rolul de „mamă” la cel de „mamă-soacră”. Ea trebuie să facă anumite modificări în obiceiurile şi simţămintele ei, pentru a se adapta la această schimbare survenită în cadrul familiei. Dacă nu, ea va tinde să fie în continuare cea care are grijă de fiul ei. Aceasta provoacă o serie de probleme şi împiedică efectiv acomodarea tinerei familii.

Situaţiile tensionate pot să apară şi datorită faptului că tinerii au un sistem de valori diferit de cel al părinţilor. Noul cuplu trebuie să-şi stabilească propriul sistem de valori şi să decidă asupra obiceiurile pe care le va adopta. Cu siguranţă, aceste valori nu vor fi similare cu ale părinţilor. Situaţia tensionată dintre ei nu va fi depăşită decât în momentul în care părinţii se vor obişnui cu această noutate.

Un studiu condus de Evelyn Duvall a descoperit că cele mai mari probleme relaţionale apar de obicei între mama băiatului şi soţia lui. Mama-soacră nu va fi mulţumită niciodată de felul în care nora are grijă de băiatul ei şi prima tendinţă va fi să intervină. De aceea, cea mai uşoară cale de a evita aceste intervenţii nedorite este ca tinerii să-şi stabilească locuinţa în altă localitate decât părinţii.

Cadrul unor relaţii pozitive cu părinţii.

Fiecare vom intra, mai devreme sau mai târziu, în una dintre aceste categorii: socru, soacră, ginere, noră, cumnat, cumnată etc. De aceea este important să avem relaţii de prietenie cu rudele noastre. Încercaţi să fiţi îngăduitori şi sensibili la nevoile celorlalţi.

Relaţiile pozitive cu părinţii depind, în principal, de atitudinea voastră. Manifestaţi dragoste şi respect pentru nevoile lor. Dacă vă cunoaşteţi valoarea personală, veţi dezvolta un simţământ de siguranţă atât în familie, cât şi între voi şi părinţi. Soţul şi soţia care au încredere unul în celălalt şi simt că se potrivesc se vor simţi în largul lor între părinţi. În schimb, în familiile în care nu există această încredere şi apreciere vor apărea îngijorarea şi teama. La fel de adevărat este că părinţii care nu se adaptează la statutul nou al copiilor lor generează conflicte între ei şi noua familie.

Când părinţii nu au o atitudine binevoitoare, poate fi un semnal de alarmă că au nevoie de mai multă afecţiune, apreciere şi îngăduinţă din partea voastră. O relaţie pozitivă cu ei ar da echilibru şi sens vieţii lor. Dacă reuşiţi să cunoaşteţi nevoile lor personale şi dacă veţi încerca să le împliniţi le veţi produce fericire, iar conflictele, dacă vor exista, vor avea soluţii mult mai simple. Este foarte important să-l respectaţi pe părinţi. Aceasta le va transmite faptul că îi acceptaţi, îi iubiţi şi îi consideraţi familia voastră.

Poţi să-ţi iubeşti părinţii şi socrii?

A-ţi iubi părinţii şi socrii este un câştig, nu o pierdere. Desigur, această iubire este diferită de dragostea care există între tinerii căsătoriţi. Când între voi doi există o relaţie puternică şi armonioasă, veţi avea numai de câştigat dacă îi veţi include şi pe părinţi într-un cerc mai larg al dragostei voastre. Ea ar trebui să-l includă şi pe părinţi, nu să-l excludă. Ideal ar fi ca şi părinţii să privească în acest sens lucrurile. Atitudinea lor pozitivă ar îndepărta situaţiile încordate, conflictuale.

Factorii care ajută la o relaţie bună între tinerii căsătoriţi şi părinţi.

Peggy Marcus a studiat 79 de căsnicii şi a descoperit câţiva factori care ajută la o înţelegere mai bună între părinţi şi tinerii căsătoriţi. Aceşti factori sunt:

— Aprobarea părinţilor.

— Întâlnirea familiilor înainte de căsătorie.

— Prietenia dintre familiile celor doi.

— O locuinţă separată.

— Reuşita căsniciei părinţilor.

— Relaţia fericită între părinţi şi nepoţi.

Aspecte pozitive despre părinţi.

Cu toate că există multe probleme între o familie tânără şi părinţi, totuşi părinţii pot fi şi o sursă de putere.

— Simplul „suntem aici” – nu fizic sau economic, ci psihic – poate oferi un grad de confort şi stabilitate pentru cei doi.

— Cunoştinţele şi experienţa părinţilor pot ajuta la întărirea tinerei familii.

— Ei cunosc trecutul. Cunoscând trecutul, veţi trăi cu curaj prezentul şi veţi avea optimism pentru viitor.

— Pot fi de mare ajutor în supravegherea şi educarea nepoţilor.

Din fericire, pe măsură ce vechimea în căsnicie va creşte, îngrijorările şi frustrările, conflictele şi nemulţumirile vor scădea.

Ca rezultat al studiului ei, Peggy Marcus declară: „Acele. Cupluri, care s-au adaptat situaţiei, se pare că au ajuns la o acceptare a ambelor familii. Ei au considerat problemele ca fiind o datorie comună. Pe de altă parte, cei care nu s-au adaptat situaţiei, Au arătat o tendinţă de îndepărtare şi separare de părinţi în toate domeniile.”

REZUMAT.

Pentru a dezvolta relaţii pozitive cu părinţii este foarte important:

— Să aveţi o atitudine optimistă.

— Să-l respectaţi şi să-l acceptaţi (nu să-l ignoraţi).

— Să-l consideraţi parte din familia voastră.

— Să le comunicaţii nevoile şi ţintele voastre.

— Să discutaţi cu ei în mod deschis neînţelegerile, pentru ca soluţiile pe care le găsiţi să vă apropie mai mult unii de alţii.

Una dintre problemele de care te loveşti foarte puţin înainte de căsătorie este. În general, oamenii au un sistem diferit de valori financiare. Celor doi, pur şi simplu, nu le trece prin minte că ar putea să gândească diferit la acest capitol.

Gândiţi-vă la următoarele: Locuinţa.

O mare parte a bugetului vostru va fi cheltuit pentru locuinţă. Dacă intenţionaţi să vă cumpăraţi una, trebuie să estimaţi dinainte suma de bani pe care vă permiteţi să o investiţi în această achiziţie. Dacă doriţi să vă construiţi propria casă, atunci va trebui să faceţi un antecalcul, estimând suma la care se va ridica construcţia, ţinând cont, bineînţeles, de inflaţie. Dacă nu dispuneţi de aceşti bani şi consideraţi că cea mai bună soluţie este găsirea unei locuinţe cu chirie, comparaţi suma pe care trebuie să o daţi periodic pentru locuinţă cu suma la care se ridică câştigul vostru lunar. Lămuriţi-vă dacă plata chiriei include şi gazul, apa şi electricitatea. Sau poate unul dintre voi are deja o locuinţă a lui. Atunci luaţi în considerare toate cheltuielile necesare pentru amenajarea acestei locuinţe într-un mod plăcut şi util. Dacă nu este nici unul din aceste cazuri şi hotărâţi să locuiţi împreună cu părinţii, nu uitaţi să studiaţi mai bine capitolul din acest curs care se referă la relaţia cu părinţii.

Economiile.

Aceasta este o parte importantă a bugetului. Este bine să economisiţi o sumă pentru ocazii neprogramate, cum ar fi o călătorie neaşteptată, pierderea serviciului sau o boală care necesită internare. Puteţi să economisiţi bani şi pentru atingerea anumitor ţinte pe care vi le propuneţi: cumpărarea unui autoturism, trimiterea copilului la studii în străinătate sau înfiinţarea unui S. R. L.

Cheltuielile personale (bani de buzunar)

Ideea unui fond pentru cheltuieli personale poate vi se pare nouă, dar este o bună cale de a evita anumite conflicte. Din moment ce tinerii căsătoriţi formează o familie, mulţi cred că toţi banii câştigaţi trebuie consideraţi ca parte a bugetului total, nu ca bani personali. Totuşi, există anumite lucruri pe care unul le consideră importante şi doreşte să le cumpere, pe când celălalt nu este tot atât de interesat să le aibă. Fondul pentru cheltuielile personale are tocmai scopul de a împlini aceste nevoi. Fiecare să se simtă liber să cheltuiască aceşti bani aşa cum consideră el mai potrivit. Bineînţeles, suma aceasta trebuie stabilită de comun acord şi în funcţie de bugetul familiei. Nu e necesar să fie foarte mare.

Ocaziile deosebite.

Un obiectiv important care ar trebui să fie în atenţia fiecărei familii este planificarea unor ocazii deosebite. Puteţi petrece câteva ore într-o zonă nepoluată din afara oraşului sau într-un parc; puteţi merge pentru două zile la munte, departe de griji şi probleme. E adevărat, aceste ocazii de „vacanţă” vă vor afecta puţin economiile, dar vor avea un efect neaşteptat. Aceste momente vor consolida şi întări relaţia voastră şi, de asemenea, vor împrospăta atmosfera din familie.

Mai sunt şi alte situaţii care vor afecta bugetul vostru familial şi e bine să le discutaţi. Atunci când planificaţi să aveţi un copil trebuie să vă gândiţi şi la faptul că soţia nu va mai lucra un timp, deci trebuie să vă descurcaţi doar dintr-un salariu. Apoi, soţia nu va putea merge la serviciu până când copilul nu este destul de mare ca să rămână singur (în cazul în care nu aveţi părinţii pe aproape). Sau poate să apară altă situaţie atunci când doriţi să vă continuaţi studiile. Trebuie să faceţi o planificare şi în această privinţă.

A învăţa să vă planificaţi bugetul în mod înţelept este un proces de durată. Dar, când veţi ajunge să aveţi experienţă şi să planificaţi bine bugetul, veţi simţi o mulţumire sufletească deosebită.

FINANŢE.

Fişa 1

Notaţi în locurile indicate sumele care credeţi că sunt pe măsura posibilităţilor voastre. Încercaţi să fiţi realişti. La sfârşit verificaţi diferenţa dintre venituri şi cheltuieli. Sunteţi mulţumiţi cu rezultatul obţinut?

Bugetul familieiLunar Anual.

Întreţinere Electricitate Gaz Apă Telefon Hrană.

Îmbrăcăminte Întreţinere auto Întreţinere casă.

Alte cheltuieli (ex.: ziare, reviste cărţi, cadouri.) Economii.

Cheltuieli concediu, vacanţe.

Total venit Total cheltuieli.

Diferenţa venit/cheltuieli.

FINANŢE.

Fişa 2

Notaţi în coloana „Preţ aproximativ” suma cu care credeţi că puteţi să cumpăraţi articolul indicat. După ce aţi terminat, mergeţi împreună prin magazine. Nu trebuie să cumpăraţi nimic de data aceasta. Sarcina voastră este de a verifica dacă preţurile indicate iniţial corespund cu cele din magazine.

Garderoba soţiei.

Preţ aprox. Preţ real.

Costum.

Haine de ocazie Fular/eşarfă Haină de ploaie Haine de Sabat Haine de lucru/uniforme Lenjerie de corp Curea/cordon Pantaloni/salopetă Bluză.

Ciorapi/şosete.

Pantofi/cizme/ghete \_ \_

Cămaşă de noapte Costum baie/halat baie.

Notaţi mai jos preţurile pentru diferite alte pe care le găsiţi în magazine şi pe care le consideraţi necesare în viaţa de căsătoriţi.

FINANŢE.

Fişa 2

Notaţi în coloana „Preţ aproximativ” suma cu care credeţi că puteţi să cumpăraţi articolul indicat. După ce aţi terminat, mergeţi împreună prin magazine. Nu trebuie să cumpăraţi nimic de data aceasta. Sarcina voastră este de a verifica dacă preţurile indicate iniţial corespund cu cele din magazine.

Garderoba soţului.

Preţ aprox. Preţ real.

Costum haine Haină de ploaie Haine de lucru Haine de sport Pantaloni/salopetă Ciorapi/şosete Pantofi/cizme/adidaşi Pijama.

Tricouri/cămăşi Curea/cravată Costum baie/halat baie.

Notaţi mai jos preţurile pentru diferite alte pe care le găsiţi în magazine şi pe care le consideraţi necesare în viaţa de căsătoriţi.

FINANŢE.

Fişa 3

Cazuri neprevăzute. Presupuneţi că:

1. Maşina se strică în mijlocul drumului la o oră de trafic intens. Soţul nu poate veni. O duci la un auto-service unde ţi se spune că ai nevoie de o baterie nouă şi de bujii noi. Ce ai face?

Soluţia soţiei:

Soluţia soţului:

2. Aţi cumpărat o casă mai veche şi, în timpul iernii, după ce v-aţi mutat în ea, s-au spart ţevile de la baie. Deoarece ţevile sunt în interior, o cantitate mare de apă pătrunde prin perete şi provoacă daune materiale. Ce aţi face?

Soluţia soţiei:

Soluţia soţului:

3. Sunteţi aproape de sfârşitul lunii şi aţi rămas fără bani. Luaţi salariul abia la începutul lunii viitoare. Ce veţi face?

Soluţia soţiei:

Soluţia soţului:

Kelatia sexuala.

SEXUL IN CĂSĂTORIE.

Noi trăim într-o revoluţie sexuală. Ori unde te uiţi poţi să vezi cărţi, reviste şi filme pe teme sexuale. Cu romanele şi casetele video se câştigă milioane de dolari, fumizându-li-se oamenilor dorinţe sexuale. Ceea ce se întâmplă în societatea noastră demonstrează că oamenii îşi recunosc nevoia de exprimare sexuală a dragostei. Trist este că ei speră ca aceste surse false să le ofere secretul pentru împlinirea nevoilor lor.

Relaţia sexuală este importantă pentru că este nivelul cel mai profund prin care soţul şi soţia îşi pot arăta că se iubesc. Ei devin „un singur trup”, ceea ce sugerează un angajament total în intimitate -un cerc în care nimeni nu are dreptul să intre. Ei se întâlnesc în viaţa de zi cu zi cu o mulţime de oameni. Dar în experienţa dormitorului nimeni altcineva nu trebuie să aibă acces. Cei doi ar trebui să-şi promită unul altuia că vor respecta acest principiu.

Unii se căsătoresc fără a da prea multă importanţă relaţiei sexuale. Mulţi au crescut în familii în care subiectul acesta era interzis. Ei nu au fost încurajaţi să-şi lămurească neclarităţile. În perioada pubertăţii, când trupurile lor au suferit transformări, nu şi-au înţeles propriile reacţii sexuale. Uneori aceste persoane aduc în căsnicie informaţii greşite despre funcţionalitatea sexuală. Unii nu cunosc legătura dintre dragoste şi sex şi nici diferenţa dintre ele. Teama şi confuzia care există în minţile oamenilor îi pot duce uneori la dereglare sexuală (de exemplu: impotenţă, lipsa orgasmului, ejaculare prematură). Ca o reacţie în lanţ, cei doi pot deveni distanţi unul faţă de celălalt şi pot ajunge chiar la concluzia că dragostea dintre ei a dispărut. Dacă situaţia aceasta nu se schimbă, se vor îndrepta spre divorţ. Consilierea premaritală are marea responsabilitate de a oferi suficiente informaţii despre sexualitate. La sfârşitul acestui curs, ar trebui să fiţi pregătiţi pentru intimitatea sexuală.

Relaţia sexuală.

În primul rând, fiecare individ ar trebui să se cunoască pe sine însuşi. Aceasta necesită o examinare atentă nu numai a fizicului, ci şi a mentalităţii. Ce înţeleg eu prin sex? Am o atitudine pozitivă sau negativă faţă de sexualitate?

Poate că aţi avut deja o experienţă sexuală în trecut. Vă simţiţi vinovaţi? Va afecta experienţa aceasta relaţia din cadrul căsătoriei? În acest caz ar fi bine să discutaţi deschis despre simţămintele voastre cu privire la relaţiile sexuale. Dacă aţi avut experienţe sexuale în trecut, ar fi bine să vorbiţi despre simţămintele voastre de vinovăţie şi teamă, dacă le resimţiţi. Acum este timpul să ajungeţi la un angajament de fidelitate pentru relaţia voastră sexuală viitoare.

Acum este momentul potrivit să discutaţi şi despre intimitatea sexuală dintre voi, până la căsătorie. Relaţiile sexuale înainte de căsătorie vă vor bloca în dezvoltarea relaţiei în celelalte domenii. Cei mai mulţi au observat aceasta, dar era deja prea târziu pentru a-şi mai salva relaţia de prietenie.

Dacă proveniţi dintr-un mediu în care n-aţi primit o educaţie sexuală potrivită, puteţi discuta şi despre anatomia sexuală. Ar fi bine să studiaţi chiar şi din manuale de anatomie despre structura organelor genitale masculine şi feminine. În acelaşi timp ar trebui să ştiţi câte ceva şi despre tehnicile de a face dragoste, despre stimulii sexuali care există atât la femeie, cât şi la bărbat. Noi avem nevoie unul de altul pentru a ne completa. Cât de important este, deci, să-l găsim pe acel „cineva” care să devină partenerul potrivit în toate aspectele vieţii.

SEXUALITATE

1. Pentru mine, actul sexual va fi deosebit pentru că

2. Denumeşte o diferenţă şi o asemănare între sex şi dragoste:

3. Gândindu-mă la viaţa sexuală, sunt îngrijorat (ă) de

4. Gândindu-mă la viaţa sexuală, sunt fericit (ă) că

5. În căsnicia noastră eu cred că mă voi bucura de experienţa sexuală atunci când

6. Enumeră câteva modalităţi prin care poţi să-ţi înveţi copiii despre sex:

7. Notează cele patru faze ale actului sexual aşa cum sunt prezentate în materialul audio intitulat „Relaţia sexuală”. Ce anume este nou pentru tine?

A.

B.

C.

D.

— TIMPUL CRITIC.

De David şi Vera Mace.

O cununie nu este o căsnicie. Vă şochează această declaraţie?

Deşi n-ar trebui să o facem, adesea folosim aceste cuvinte ca sinonime. O cununie este începutul unei iniţiative, investirea unui bărbat şi a unei femei în speranţa că, după trecerea anilor, vor realiza o adevărată căsnicie.

În SUA, în fiecare an mai mult de 2 milioane de bărbaţi şi femei declară prin divorţ faptul că ei au avut o cununie, dar n-au reuşit să facă din ea o căsnicie. Oare câţi sunt în România? (În anul 1997 au divorţat 69.504 persoane).

De fapt, ceea ce are un cuplu în ziua cununiei este o „grămadă de material brut”. Ca să fim sinceri, sunt două „grămezi de materiale” care trebuie să fie strânse într-una singură. Este ca şi cum ar avea un teren pentru construcţie, pe care au fost depozitate grămezile de cărămizi, ciment, nisip şi lemn. Din aceste materiale, după ani de muncă, va fi construită eventual o casă; dar construcţia va necesita îndemânare, pricepere, efort, cunoştinţă şi cooperare.

Este deci lesne de înţeles că primul an este deosebit de important. În această perioadă critică se formează modelul de interacţiune dintre soţ şi soţie. Unele dintre trăsăturile lor sunt foarte compatibile şi îi ajută la o adaptare potrivită, însă altele trebuie să fie ajustate şi modificate, puţin aici şi puţin acolo. Mai mult chiar, există şi unele care trebuie schimbate radical sau înlăturate şi formate din nou înainte ca cei doi să se poată îmbina perfect.

Dacă în timpul primului an relaţia lor este bună, căsătoria începe să ia formă şi ei se dezvoltă într-o tovărăşie fericită şi armonioasă. Însă în cazul în care relaţia dintre ei devine negativă, are loc un proces de înstrăinare şi, mai curând sau mai târziu, vor dori să se despartă. În multe cazuri ar fi posibilă o prezicere corectă a viitorului unui cuplu în funcţie de modul în care s-a dezvoltat relaţia dintre soţi în timpul primului an.

Cercetările recente, efectuate de marele sociolog Emest Burgess, specialist în probleme de familie, ne arată că în zilele noastre căsniciile tind să intre într-un declin. Mulţi ajung să fie dezamăgiţi şi să-şi piardă speranţa. Concluzia a fost că, în afară de cuplurile care au dispărut prin divorţ, tendinţa printre celelalte a fost de înstrăinare.

Robert Blood a confirmat această concluzie. El a descoperit că relaţiile dintre soţi tind să se deterioreze o dată cu trecerea timpului. Un alt studiu, care a avut în atenţie cuplurile mai în vârstă, a ajuns la aceeaşi concluzie: pe măsură ce anii trec, aşteptările în privinţa căsătoriei nu sunt împlinite.

În Marea Britanie s-a publicat în 1979 cartea Cine divorţează? De Barbare Thornes şi Jean Collard. Autorii afirmă că cel puţin una din trei perechi care divorţează şi pe care le-au intervievat admit că relaţia lor a intrat în declin înainte de a ajunge la prima aniversare a căsătoriei. Deci necazul începe de timpuriu!

Din moment ce primul an al tinerei familii este cel mai critic, nu vă sugerează aceasta că exact acum aveţi nevoie de un ajutor specializat? Un mic ajutor pe care-l primiţi în acest prim an poate constitui exact diferenţa dintre creştere şi înstrăinare.

Totuşi acest lucru nu este uşor. Din cauza mentalităţii majorităţii celor din jurul nostru, suntem forţaţi să luptăm într-o izolare crudă, chiar în timpul în care ajutorul ar fi cel mai bine venit. Iată la ce concluzie a ajuns un soţ tânăr: „Mulţi vor să ne ajute înainte ca noi să avem vreo problemă! Bineînţeles că refuzăm. Apoi, nimeni nu ne mai întreabă nimic până când nu avem deja o mulţime de probleme! Atunci însă este prea târziu. De ce nu suntem ajutaţi când apare prima problemă între noi?”

Claude Guldner a afirmat că unii dintre cei ce au efectuat o pregătire premaritală, abia după şase luni de la cununie au primit sfaturile pe care, spun ei, „nu le-am fi primit înainte de căsătorie, indiferent cât de eficientă ar fi fost consilierea”. Multe cupluri au exprimat ideea că există domenii ale relaţiei care sunt experimentate diferit după căsătorie. Aşadar, nu încetaţi să luaţi în discuţie aceste subiecte pe care le-aţi parcurs până aici! S-ar putea să descoperiţi că peste unele aspecte aţi trecut prea uşor, deşi ele sunt deosebit de valoroase.

Ieste pentru pregătirea premaritală.

Instrucţiuni:

Completaţi următoarele teste, fără a vă consulta în prealabil cu partenerul.

Nu vă îngrijoraţi de răspunsuri. Nu există răspunsuri „corecte” sau „greşite”. Important este să vă exprimaţi propriile păreri.

Fiţi cât se poate de sinceri în răspunsurile voastre.

I – ALEGEREA UNUI PARTENER DE VIAŢA

1. Eşti sau nu de acord cu următoarele afirmaţii? (Încercuieşte răspunsul potrivit.)

Legendă: D – dezaprob; NS – nu sunt sigur (ă); A – aprob.

A. N-ar trebui să fie o diferenţă mare de ani între soţi.

D ns a b. Doi tineri hotărâţi să se căsătorească ar trebui să primească sfaturile părinţilor pentru planurile şi năzuinţele lor.

D ns a c. În alegerea unui partener, un rol important îl are răspunsul la întrebarea: „Mă va ajuta căsnicia aceasta să-l iubesc mai mult pe cei din familia mea?” d ns a d. Un mod bun de a afla ce caracter are viitorul soţ este de a observa relaţia dintre el şi mama lui.

D ns a e. Orice soţie trebuie să aibă un serviciu, să câştige un salariu.

D ns a f. Factorul decisiv în alegerea unuiDNSA.

Partener este înfăţişarea.

2. Notează câteva motive pentru care ai ales actualul partener ca soţ/soţie: a.

B.

C.

D.

3. Identifică câteva calităţi pe care le aduci tu în căsnicie: a.

B.

C.

D.

4. Identifică câteva calităţi pe care le aduce partenerul tău în căsnicie: a.

B.

C.

D.

5. Notează câteva deosebiri dintre tine şi partenerul tău: a.

B.

C.

D.

6. Notează câteva asemănări între tine şi partenerul tău: a. b. c. d.

7. Notează câteva puncte slabe ale relaţiei voastre: a.

B.

8. Notează câteva puncte tari ale relaţiei voastre: a.

B.

C.

D.

9. Evaluează următoarele afirmaţii, încercuind răspunsul care indică părerea ta:

Legendă: F – fals; NS – nu sunt sigur (ă); A – adevărat.

A. Din punct de vedere fizic el/ea este atractiv (ă) f ns a fizic pentru mine b. Nu mă simt stingherit (ă) sau jenat (ă) f ns a de înfăţişarea lui/ei.

C. Suntem de aceeaşi părere înf ns a aspectele dificile ale vieţii.

D. Amândoi suntem oameni.

F NS A.

Respectabili în societate.

E. Îl (o) cunosc de mult timp; i-am cunoscut f ns a şi părţile mai puţin bune.

F. Îi apreciez capacitatea intelectuală.

F ns a g. După căsătorie, va trebui f ns a să-mi ajut partenerul (partenera) să se schimbe în anumite privinţe.

H. Am încredere deplină în viitorulFNSA.

Fericit al căsniciei noastre.

10. Ai dorit vreodată să nu te fi angajat în vederea acestei căsătorii?

Niciodată.

O dată.

Ocazional.

Adesea

11. Dacă da, de ce?

II – VALORI ŞI ŢINTE

1. Notează cinci aspecte ale vieţii pe care le preţuieşti foarte mult, în ordinea importanţei lor: a.

B.

C.

D.

2. În contextul următoarelor categorii de valori, schiţează ţintele pe care le ai pentru căsnicia ta. Fi cât se poate de exact (ă).

A. Educaţie/instruire/calificare b. Serviciu/carieră c. Avere d. Familie/copii e. Libertate f. Altele (specifică)

3. Ţintele şi valorile de mai înainte au fost enumerate la întâmplare.

A. Reaşază-le în funcţie de priorităţile tale: b. Reaşază-le în funcţie de modul în care crezi că le va aşeza partenerul tău (partenera ta):

4. Alege una dintre ţintele de mai înainte. Noteaz-o aici: a. Ce plan concret crezi că trebuie făcut pentru atingerea ei?

B. Cât de curând crezi că poate fi atinsă această ţintă? Imediat 1 an 5 ani 10 ani mai mult de 10 ani c. Cum crezi că te vei simţi dacă planurile tale nu se vor împlini aşa cum vrei şi în intervalul de timp sperat de tine?

III – DRAGOSTE ŞI SIMŢĂMINTE

1. Eşti sau nu de acord cu următoarele afirmaţii? (Încercuieşte răspunsul potrivit.)

Legendă: D – dezaprob; NS – nu sunt sigur (ă); A – aprob.

A. Exprimarea deschisă a dragostei indicăd ns a o slăbiciune de caracter şi de aceea este de preferat să fii mai rezervat (ă).

B. O dată exprimată, dragostea nu mai trebuie d ns a exprimată ulterior din nou, ea se subînţelege.

C. Cei căsătoriţi n-ar trebui să-şi împărtăşească d ns a secretele lor cu o a treia persoană.

D. Dragostea este un simţământ. D ns a

2. Enumeră câteva lucruri pe care intenţionezi să le faci după căsătorie, pentru a ajuta la dezvoltarea dragostei dintre tine şi partenerul tău (partenera ta): a.

B.

C.

3. Enumeră câteva lucruri care ţi-ar plăcea să le facă partenerul tău (partenera ta), exprimându-şi astfel dragostea faţă de tine: a.

B.

C.

4. Completează: a. Uneori, abia aştept să fiu singur (ă). De obicei, asta se întâmplă atunci când.

B. Unele manifestări nepotrivite ale mele sunt.

C. Atunci când sunt supărat (ă), aş dori ca tu.

D. Atunci când eşti supărat (ă), aş dori ca tu.

5. Încercuieşte răspunsurile care descriu cel mai bine simţămintele tale:

A. Eu mă supăr atunci când tu

1. Dai mai multă importanţă muncii tale decât mie;

2. N-ai grijă de înfăţişarea ta;

3. Eşti nepăsător (nepăsătoare) cu banii;

4. Mă pui în încurcătură în public;

5. Vorbeşti numai tu;

6. Laşi totul pe seama mea;

7. Nu eşti atent (ă) la ce-ţi spun;

8. Petreci prea mult timp cu prietenii tăi (prietenele tale);

9. Mă cicăleşti;

10. Aştepţi prea mult de la mine din punct de vedere fizic;

11. Foloseşti jurăminte sau cuvinte vulgare;

12. Nu ai aceleaşi valori sufleteşti ca mine.

B. Când sunt supărat (ă), eu tind

1. Să mă retrag de lângă tine;

2. Să fac ceva care să te rănească;

3. Să mă mânii pe tine;

4. Să fac pe „martirul” (martira);

5. Să vorbesc blând şi liniştit;

6. Să devin indispus (ă);

7. Să caut ceva de făcut, refugiindu-mă în acea activitate.

6. Completează:

Dacă, în timpul căsniciei, un cuplu descoperă că dragostea tinde să se răcească, ar trebui să.

7. Notează câteva situaţii în care ai fost supărat (ă): a.

B.

C.

8. Ce faci atunci când eşti supărat (ă)? (Bifează răspunsul care descrie cel mai bine comportamentul tău.) a. Încerc să-mi ţin simţămintele sub control.

B. Dau frâu liber supărării.

C. Ignor situaţia; încerc să arăt că nu sunt supărat (ă).

D. Îmi recunosc simţămintele şi încerc să ies din situaţia aceea în mod raţional.

9. Notează lucrurile care te îngrijorează cel mai mult: a.

B.

C.

10. Notează câteva lucruri care te fac să te simţi apreciat (ă): a.

B.

C.

11. Notează câteva lucruri care îl fac pe partenerul tău (partenera ta) să se simtă apreciat (ă): a.

B.

C.

IV – AŞTEPTĂRI

1. Eşti sau nu de acord cu cele ce urmează? (Încercuieşte răspunsul potrivit.)

Legendă: D – dezaprob; NS – nu sunt sigur (ă); A – aprob.

A. Soţul şi soţia sunt egali. D ns a b. Soţul ar trebui să conducă în familie. D nsa c. Căsătoria este o relaţie permanentă. D ns a

2. Completează:

Sufleteşte, eu aştept de la soţul meu/soţia mea.

3. Completează:

Momentele în care mă simt apreciat (ă) sunt.

4. Momentele în care mă simt nesigur (ă), descurajat (ă), neimpor-tant (ă) sunt.

5. Partenerul meu (partenera mea) ar putea spune şi face următoarele pentu a-mi creşte simţământul valorii personale: a.

B.

C.

V – ROLURI ŞI RESPONSABILITĂŢI IN FAMILIE

1. Eşti sau nu de acord cu următoarele? (Încercuieşte răspunsul potrivit.)

Legendă: D – dezaprob; NS – nu sunt sigur (ă); A – aprob.

A. Deoarece soţia are o poziţie subordonatăd nsa în căsnicie, ea nu este egală soţului.

B. Dacă soţul îndeplineşte „sarcini de femeie”, d ns a îşi pierde demnitatea de bărbat.

C. O soţie ar trebui să aibă pricepered ns a în treburile gospodăriei şi creşterea copiilor.

D. Soţul şi tatăl este capul familiei. DNSA.

E. Soţul şi soţia n-ar trebui să critice sauDNSA.

Să judece planurile celuilalt în prezenţa altora.

F. Căsnicia înseamnă că de obicei unuld nsa sau altul dintre soţi va trebui să sacrifice un pic din individiualitatea sa.

G. O soţie ar putea combina o carierăd ns a profesională cu treburile casei.

H. În mod categoric, unele treburi suntd ns a femeieşti, iar altele bărbăteşti.

2. Enumeră câteva căi prin care îţi tratezi partenerul ca pe egalul tău.

A.

B.

C.

VI – REZOLVAREA CONFLICTELOR

1. Eşti de acord sau nu cu următoarele declaraţii? (Încercuieşte răspunsul potrivit.)

Legendă: D – dezaprob; NS – nu sunt sigur (ă); A – aprob.

A. Cei doi n-ar trebui să aibă secrete unul faţă de celălalt.

DNSA.

B. De obicei, cearta este pornită de unul dintre cei doi.

DNSA.

C. Cele mai multe probleme de comunicare sunt datorate lipsei de timp pentru discuţii.

DNSA.

D. Dacă un cuplu ajunge într-o situaţie conflictuală, ar trebui să facă tot ce poate pentru a reveni la normal.

DNSA.

E. Atât soţul, cât şi soţia ar trebui să fie gata să renunţe la opiniile sale.

DNSA.

F. De obicei, soţul trebuie să ia decizia finală atunci când el şi soţia nu pot să cadă de acord.

DNSA

2. Unele subiecte asupra cărora se pare că nu reuşim să comunicăm sunt: a.

B.

C.

3. Completează:

Deciziile importante în căsnicia noastră vor fi luate.

4. Încercuieşte răspunsurile care crezi că sunt cele mai bune: Legendă: T – totdeauna; U – uneori; R – rar; N – niciodată a. Ai dori ca partenerul tău (partenera ta) să te asculte mai mult?

TURN.

B. Când el (ea) îţi vorbeşte, încerci să-l (s-o) faci să creadă că eşti atent (ă)?

TURN.

C. Poţi fi liniştit (ă) ştiind că partenera ta (partenerul tău) are păreri diferite în anumite privinţe?

TURN

5. Imaginându-ţi că tu şi partenerul tău aţi ajuns într-o situaţie conflictuală, o ceartă sau discuţie contradictorie, ce ai face pentru rezolvarea ei?

6. După o neînţelegere, cine are iniţiativa în reconciliere?

7. Enumeră câteva aspecte în care tu şi partenerul (partenera) tău (ta) nu sunteţi de aceeaşi părere: a.

B.

C.

D.

VII – RELAŢIA CU PĂRINŢII

1. Care este atitudinea părinţilor faţă de căsătoria voastră?

Favorabilă Nefavorabilă Nu sunt sigur (ă)

2. Care este atitudinea socrilor faţă de căsătoria voastră?

Favorabilă Nefavorabilă Nu sunt sigur (ă)

3. Se înţeleg părinţii tăi cu cei ai partenerului?

Da Nu.

Dacă „nu”, care este efectul asupra ta?

4. Care sunt dorinţele părinţilor pe care intenţionezi să le incluzi în planurile de căsătorie?

5. Dacă vei simţi că părinţii/socrii se amestecă în relaţia dintre voi, ce vei face?

(Bifează răspunsul tău, chiar dacă nu crezi că este ideal.) \_Îi resping.

\_Le spun pe faţă ce simt. Devin foarte defensiv (ă).

\_Nu le spun nimic.

\_Mă înfurii.

\_Încerc să-l contrazic.

\_Accept.

\_Nu-l mai vizitez.

\_Mă gâdesc ce este de făcut. \_Le vorbesc deschis şi cinstit. \_ (Altă variantă)

6. Eşti sau nu de acord cu următoarele declaraţii? (Încercuieşte răspunsul potrivit.) a. Este potrivit ca părinţii să locuiască împreună cu copiii lor căsătoriţi.

B. Un cuplu ar trebui să primească periodic sfaturi de la părinţi.

C. Ar trebui să se petreacă un timp egal cu fiecare dintre părinţi în timpul vacanţelor.

D. Este potrivit să primeşti bani de la părinţi.

E. Cei căsătoriţi ar trebui să facă ce le aduce lor fericire, chiar dacă aceasta afectează fericirea părinţilor lor.

7. Numeşte sau descrie două trăsături de caracter pe care le apreciezi la viitorii socri.

La soacră: a.

B.

La socru: a.

B.

8. Notează două aspecte pe care le consideri negative la viitorii socri.

La soacră: a.

B.

La socru: a.

B.

9. Ce ai de gând să faci cu cele amintite la punctul 8?

10. Completează următoarele afirmaţii aşa cum crezi de cuviinţă: Părinţii ar trebui să.

„Când voi fi eu soacră (sau socru), voi.

VIII – FINANŢELE

1. Eşti sau nu de acord cu următoarele declaraţii? În partea din stânga scrie „A” dacă eşti de acord cu afirmaţia respectivă sau „D” dacă o dezaprobi; în partea dreaptă notează în acelaşi fel răspunsul pe care crezi că-l va da partenerul tău.

A. Într-o casă trebuie să existe de toate.

\_ b. Pentru o femeie este foarte important să meargă săptămânal la coafor. \_

\_ c. În fiecare an trebuie planificată o vacanţă. \_

\_ d. Banii câştigaţi de soţ şi soţie ar trebui păstraţi separat şi folosiţi separat. \_

\_ e. Un cuplu ar trebui să aibă totdeauna o sumă de bani pusă deoparte. \_

\_ f. Asigurarea necesarului vieţii este o datorie a capului de familie, deci a soţului. \_

\_ g. Bugetul ar trebui planificat împreună. \_ h. O casă trebuie să fie complet mobilată atunci când un cuplu se mută în ea. \_

\_ i. Calitatea trebuie să fie pusă înaintea preţului atunci când se cumpără mobilă sau haine. \_

J. Soţul trebuie să ţină „punga”.

K. Cumpărăturile peste o anumită sumă trebuie să fie făcute numai după o hotărâre comună. \_

\_ l. Fiecare membru al familiei (inclusiv copiii) ar trebui să aibă banii săi de buzunar. \_

2. Crezi că partenerul tău foloseşte banii cu înţelepciune?

DA NU.

Dacă „nu”, ce vei face în această privinţă?

3. Ce ai face, dacă părinţii tăi sau părinţii partenerului tău v-ar oferi o importantă sumă de bani pentru a vă ajuta? (Încercuieşte răspunsul care ţi se potriveşte.) a. Accept cu plăcere darul, fără să mă gândesc să-l restitui.

B. Îi primesc, însă promit că îi voi înapoia.

C. Resping oferta lor.

D. Primesc numai atât cât ştiu că voi putea restitui.

4. Cum veţi hotărî cât de mulţi bani să oferiţi pentru scopuri caritabile?

IX – SEX ŞI PLANIFICARE FAMILIALA

1. Eşti sau nu de acord cu următoarele declaraţii? (Încercuieşte răspunsul tău)

Legendă: D – dezaprob; NS – nu sunt sigur (ă); A – aprob.

A. Sexul în căsătorie este un lucru minunat.

DNSA.

B. Ambii parteneri pot iniţia actul sexual.

DNSA.

C. Ambii parteneri ar trebui să experimenteze orgasmul pentru a fi satisfăcuţi.

DNSA

2. Unde ai găsit primele informaţii despre sex?

3. Indică cum te simţi atunci când trebuie să discuţi următoarele subiecte. (Încercuieşte literele care indică nivelul tău de confort.)

Legendă: FC – foarte confortabil; C – confortabil; N – neliniştit.

A. Relaţia fizică. FC C N.

B. Importanţa exprimăriiFC C N afecţiunii între parteneri.

C. Despre sex. FC C N.

D. Despre rolul sexului. FC C N.

E. Despre viaţa sexuală deFC C N după căsătorie.

F. Prietenia partenerului tău FC C N cu alte persoane de sex opus.

4. Cine ia de obicei iniţiativa în manifestarea afecţiunii?

5. Vei folosi contraceptive?

Da Nu Nu ştiu

6. Ai în plan să aveţi copii?

Da Nu Nu ştiu

7. Care este atitudinea viitorului tău partener faţă de planul de a avea copiii?

A. Categoric împotrivă.

B. Împotrivă.

C. Nu ştiu.

D. Este de acord.

E. Doreşte.

F. Alte variante.

8. Câţi copiii crezi că ar fi ideal să aveţi?

9. Când crezi că ar fi bine să se nască primul copil?

Dar al doilea? Dar ceilalţi?

10. Completează următoarea declaraţie în care să incluzi convingerea ta:

Avortul este.

X – SĂNĂTATE ŞI OBICEIURI

1. Eşti sau nu de acord cu următoarele declaraţii:

Starea sănătăţii unei persoane are prea puţin de-a face cu fericirea căsniciei.

Sunt de acord Nu sunt de acord Nu ştiu

2. Cum ai evalua starea prezentă a sănătăţii tale? SlabăDestul de bunăBună Excelentă

3. În care dintre următoarele domenii ai avut cele mai multe probleme de sănătate?

A. Fizic b. Mental c. Emoţional d. În nici unul

4. Completează următoarele declaraţii cum consideri tu mai potrivit: a. Din punct de vedere fizic, cel mai bine mă simt atunci când.

B. Şi cel mai rău atunci când.

C. Sănătatea mintală.

D. Pregătirea hranei.

E. Sănătatea soţiei mele.

F. Pentru a-mi îmbunătăţi starea de sănătate voi.

G. Partenerul mă poate ajuta să mă dezvolt emoţional prin. 5. Are partenerul tău vreun obicei care te „enervează”?

Da Nu Nu ştiu.

Dacă „da”, numeşte-l şi scrie planul pe care-l ai pentru a-l ajuta să-l abandoneze:

6. Crezi că ai vreun obicei care-l enervează pe partenerul tău?

Da Nu Nu ştiu Dacă „da”, numeşte-l şi arată ce plan ai pentru a-l abandona:

XI – MEDIUL FAMILIAL

1. Subliniază ce ai simţit în cadrul familiei tale (atmosfera):

Competiţie.

Autoritate.

Cooperare.

Libertate.

Ostilitate.

Ordine.

Prietenie.

Dezordine

2. Subliniază declaraţiile care ţi se potrivesc în privinţa vieţii de familie:

Noi am lucrat împreună.

Am reuşit să-mi împărtăşesc simţămintele în familie. În familia mea era voie să faci greşeli şi să înveţi din ele. M-am simţit ascultat.

Toţi membrii familiei erau trataţi egal.

Ideile fiecăruia erau importante.

Mi s-a permis să fac ce am dorit.

Mi-a fost frică de tata.

Mi-a fost frică de mama.

Am fost în conflict cu cineva.

M-am simţit dat de-o parte.

3. Trece litera potrivită (FI – Foarte important; I – Important; N – Nesemnificativ) pentru a arăta ce ai simţit în familia ta cu privire la:

Condiţia fizică/atletică.

Realizarea academică.

Muzică.

Bani.

Strângerea de bunuri Munca din greu Educaţie Putere.

Autoritate Succes Religie Curăţenie.

Respectul pentru alţii Iertare

4. În familie, eu am fost (bifează):

\_ cel (cea) mai mare, \_al doilea (a doua), \_cel (cea) mijlociu (e), \_cel (cea) mai tânăr (ă)

5. Descrie cum a fost (este) relaţia cu tatăl tău:

6. Ce asemănări sunt între tine şi tatăl tău? Ce deosebiri?

7. Descrie cum a fost (este) relaţia dintre tine şi mama ta:

8. Ce asemănări există între tine şi mama ta? Ce deosebiri?

9. Descrie ce asemănări ai observat între partenerul tău şi mama şi tatăl lui:

Ce deosebiri ai observat?

10. Ce asemănări crezi că vor exista între familia din care provii şi cea pe care o întemeiezi?

Ce deosebiri?

XII – PREGĂTIRE PENTRU RECĂSĂTORIRE

1. Notează motivele principale pentru care te-ai hotărât să te recăsătoreşti: a.

B.

C.

2. Enumeră câteva lucruri pe care le-ai învăţat despre tine în căsnicia anterioară: a.

B.

C.

3. Descrie schimbările care s-au petrecut de la prima ta căsătorie: a.

B.

C.

4. Ce asemănări există între aşteptările tale de la prima căsnicie şi cele pe care le ai pentru căsnicia viitoare?

A. b.

Ce deosebiri? A.

B.

5. Despre viitoarea mea căsnicie, copiii mei cred că:

6. Certitudinea mea cu privire la vindecarea rănilor din prima căsătorie se bazează pe: a.

B.

7. Câteva greutăţi pe care le voi avea de înfruntat într-o nouă relaţie sunt: a.

B.

ALEGEREA UNUI PARTENER DE VIAŢĂ.

De Ouida Westney.

Alegerea unui partener de viaţă este o sarcină dificilă, dar foarte importantă. Ellen G. White, un autor binecunoscut, spune: „Dacă cei care intenţionează să se căsătorească nu vor să aibă gânduri nefericite după căsătorie, trebuie să facă din ea un subiect de gândire serioasă şi profundă înainte. Acest pas, făcut în mod neînţelept, este unul dintre cele mai eficiente mijloace de ruinare a tinerilor.”

Care sunt motivele pentru căsătorie? Există anumite motive pozitive, dar şi negative. Iată câteva motive negative:

• Căsătoria cu cineva din milă.

• Căsătoria pentru a face în ciudă altcuiva.

• Căsătoria pentru a scăpa de situaţia dificilă a familiei.

• Căsătoria pentru un statul social sau pentru a demonstra maturitatea.

Chiar dacă ultimele două motive par acceptabile, ele nu sunt potrivite ca temelie pentru o căsătorie. Iată şi câteva motive pozitive pentru căsătorie:

• Căsătoria pentru a ajuta pe cineva în realizarea unei vieţi pline de sens, complete.

• Căsătoria pentru a împlini nevoile de dragoste, realizare, siguranţă şi creativitate ale celuilalt.

• Căsătoria pentru a avea pe cineva, alături de care să mă pot dezvolta social, fizic şi intelectual în timpul întregii vieţi.

În aceste motive sunt incluse toate aspectele unei fiinţe umane. Importanţa lor implică atenţie mare în procesul de alegere a unui partener.

Cum să alegi cel mai potrivit partener?

Să vorbim puţin despre procesul de alegere a unui partener. Îl numim „proces” pentru că nu este ceva dictat de un impuls de moment, ci se desfăşoară de-a lungul unei perioade de timp. În orice proces de alegere este deosebit de important să se stabilească criteriile şi principiile de selecţie, să se examineze toate variantele posibile, să se elimine cele care nu se potrivesc şi, în final, să se aleagă cea mai bună variantă. Dacă se urmează un astfel de proces pentru alegerea partenerului de viaţă, există şansa reuşitei în alegerea celui mai potrivit partener de viaţă. Desigur, criteriile ar trebui să fie în strânsă legătură cu principiile, iar idealismul ar trebui să fie combinat cu realism. Nimeni nu este perfect.

Deşi în unele civilizaţii părinţii aleg parteneri de viaţă pentru copiii lor, la noi în ţară responsabilitatea alegerii unui partener aparţine celor tineri. Totuşi, deşi fac singuri alegerea, sfatul părinţilor este de cea mai mare însemnătate şi ar trebui cerut şi urmat.

Fiecare persoană trebuie să-şi definească criteriile şi principiile după care îşi va căuta partenerul de viaţă. Aceste criterii ar trebui să includă:

• Caracteristici fizice

• Sistem de valori

• Nevoi, aşteptări

• Calităţi personale.

Folosind aceste patru criterii generale, puteţi să vă definiţi şi să folosiţi şi alte criterii specifice. Oricum, veţi descoperi că există un număr destul de mare de persoane care îndeplinesc criteriile pe care vi le-aţi format. Dintre acestea va trebui să alegeţi doar o singură persoană.

Să discutăm despre factorii importanţi care contribuie la alegerea unui partener. Vom vorbi despre caracteristici fizice, sistem de valori, aşteptări şi calităţi personale.

Caracteristici fizice.

Adesea, primul factor care determină atracţia între două persoane este aspectul fizic. Unele persoane dau mare importanţă construcţiei corpului, conturului feţei şi altor atribute fizice. Aspectul fizic contează destul de mult şi de aceea fiecare ar trebui să facă efortul de a avea un fizic cât mai plăcut, de a răspunde astfel aşteptărilor celuilalt.

De asemenea, sănătatea este foarte importantă. Există o legătură strânsă între sănătatea unui cuplu şi fericirea căsniciei. Se pare că persoanele sănătoase au posibilitatea de a avea o căsnicie mult mai fericită decât cele bolnave.

Totuşi, pentru a lua hotărârea finală, este înţelept să privim dincolo de aspectul fizic, către valoarea interioară, personalitatea şi capacitatea de a împlini nevoile celuilalt.

Sistem de valori.

Acesta este un subiect complex, dar deosebit de important. Valorile sunt standarde, idei şi credinţe care sunt apreciate sau preţuite de cineva. Ele sunt foarte importante pentru că influenţează comportamentul acelei persoane şi îi determină concepţia despre viaţă. De obicei, valorile se formează de-a lungul unei perioade de timp, ca parte a educaţiei individului. De aceea, valorile îşi au rădăcinile, în mare măsură, în familia şi în cultura în care s-a dezvoltat acea persoană. Valorile care se câştigă în copilărie tind să fie mai bine înrădăcinate şi, de obicei, au o influenţă mai mare decât valorile acceptate mai târziu.

Valorile noastre ne conturează ideile, idealurile, ţintele şi aspiraţiile. În practică, aceste idealuri, ţinte şi aspiraţii se transformă în nevoi, apoi în motivaţii şi, în cele din urmă, în comportamente. Astfel, comportamentul unui om este în legătură strânsă cu valorile sale. Valorile sunt legate de aspectele fizice, sociale, intelectuale şi spirituale ale vieţii.

Unele valori sunt mai importante decât altele, de aceea putem spune că sistemul de valori implică o ierarhizare a lor – de la cele esenţiale, la cele de mai mică importanţă. Într-o relaţie de cuplu, dacă cei doi au valori esenţiale similare, în mod normal vor avea parte de mai puţine conflicte şi, în acelaşi timp, de o mai bună înţelegere. Însă, dacă nu au valori esenţiale similare, posibilitatea pentru conflict este mai mare. De aceea, este foarte important să cunoşti valorile de bază ale viitorului partener atunci când ţi-l alegi. Aşa cum am spus mai sus, valorile care se stabilesc încă în copilărie vor determina comportamentul persoanei în cauză. Deci, când cineva este confruntat cu greutăţi şi situaţii de criză, reacţia lui va fi determinată de sistemul de valori stabilit încă în copilărie, nu de cele ce au fost adoptate mai târziu. Viitorii soţi ar trebui să-şi cunoască reciproc valorile esenţiale şi să fie conştienţi că ele le vor determina comportamentul.

Nevoi, aşteptări.

O nevoie este o lipsă sau deficienţă pe care o simte o persoană înăuntrul ei. Nevoile pot fi generale sau specifice. Prezenţa unor nevoi neîmplinite poate produce tensiune, teamă, frustrare sau un simţământ de goliciune în domeniul în care există nevoia. Felul nevoilor variază. Ele pot fi fizice, emoţionale, sociale, intelectuale sau spirituale. Toţi avem anumite nevoi fizice, cum ar fi nevoia de apă, de mâncare, de îmbrăcăminte şi de adăpost. Cei mai mulţi avem nevoie de a da şi de a primi afecţiune sau dragoste. De asemenea, în relaţiile sociale avem nevoie de respect, acceptare, aprobare şi încurajare din partea altora. Pe lângă acestea, mulţi au o nevoie intensă de creştere intelectuală şi, nu în ultimul rând, toţi avem nevoie de pace şi linişte sufletească.

Nevoile care apar în interiorul omului depind în mare măsură de educaţia lui. Datorită lor el se va comporta sau va reacţiona într-un anumit fel. Este bine de ştiut că, pe lângă faptul că nevoile diferă de la individ la individ ca intensitate, acelasi individ poate să aibă nevoi diferite la momente diferite în timp, în funţie de circumstanţe.

Când se face alegerea partenerului de viaţă este crucial să se ţină cont de nevoile ambilor parteneri. Identificarea nevoilor le dă posibilitatea să ştie, încă de timpuriu, cu ce fel de probleme se vor confrunta mai târziu. De exemplu, dacă amândoi au nevoie să primească afecţiune, dar în familia părinţilor lor nici unul nu a învăţat cum să ofere această afecţiune, ce se va întâmpla după căsătorie? Relaţia lor de dragoste va fi nesatisfăcătoare şi va continua aşa dacă nu vor învaţa să ofere afecţiune. În această situaţie ar fi bine să nu se căsătorească, cel puţin deocamdată.

Cu toate că în cadrul căsniciei cei căsătoriţi îşi dezvoltă sensibilitatea şi capacitatea da a împlini nevoile partenerului de viaţă, le va fi de mare ajutor dacă vor avea anumite capacităţi deja formate înainte de căsătorie.

Totuşi, ar trebui să se ştie că nimeni nu poate împlini TOATE nevoile partenerului. Soţul sau soţia poate face tot posibilul pentru a fi un ajutor potrivit, un sprijin cât se poate de valoros. Când se alege partenerul de viaţă, este important ca cei doi să fie siguri că ei sunt cât se poate de compatibili. Acest început este de dorit, pentru că el va spori procesul de întovărăşire care constituie secretul unei căsnicii reuşite.

Calităţi.

În alegerea partenerului de viaţă, trebuie să descoperim care sunt calităţile celui care va fi alături de noi o viaţă întreagă. Ellen G. White identifică unele dintre calităţile pe care ar trebui să le aibă soţia. O soţie trebuie să fie matură, iubitoare, chibzuită, prudentă şi întreprinzătoare. Vorbind despre soţi, acceaşi autoare spune că ar trebui să fie sârguincioşi, cinstiţi, curaţi, iubitori şi temători de Dumnezeu. Altruismul, răbdarea, bunătatea, respectul, flexibilitatea, încrederea, optimismul, adaptabilitatea, împreuna-simţire şi spiritul iertător sunt calităţi de dorit la un viitor partener. O combinare a acestor calităţi va face orice cămin fericit.

Când alegi un partener este important să alegi persoana care te completează cel mai bine. Dar la fel de important este ca tu însuţi să doreşti să fii un partener cât mai bun posibil. Dacă-l doreşti pe cel mai bun, trebuie să devii cel mai bun.

Concluzie.

Deci, să recaptitulăm. În primul rând, studiază-te pe tine cât se poate de obiectiv. Conştientizează-ţi valorile, ţintele, capacităţile şi slăbiciunile. Ia în considerare nevoile tale de afecţiune, apreciere şi dezvoltare. Asigură-te că ai un motiv corect să te căsătoreşti şi gân-deşte-te la contribuţia ta în viitoarea familie.

În al doilea rând, studiază-ţi viitorul partener aşa cum te-ai studiat pe tine şi notează valorile, ţintele, nevoile şi capacităţile lui.

Apoi studiază efectele posibilei voastre relaţii ca soţ şi soţie. Reaminteşte-ţi motivele pentru care doriţi să vă căsătoriţi. Ia în considerare legăturile maritale, nu doar cele de proaspăt căsătoriţi, ci ca viitori părinţi, ca oameni maturi. Gândeşte-te dacă veţi putea să vă acceptaţi reciproc şi dacă veţi fi în stare să colaboraţi de-a lungul vieţii în toate situaţiile schimbătoare care pot apărea.

Cere sfatul celor care te cunosc bine. Acum eşti gata să iei o decizie!

CE NE ÎNVAŢĂ BIBLIA DESPRE CĂSĂTORIE.

De Guy Greenfield.

Biblia ne învaţă ce este căsătoria prin intermediul principiilor pe care le oferă. Dacă este interpretată corect, Biblia este cel mai bun manual de pregătire premaritală care s-a scris vreodată.

Astăzi, căsătoria se află pe un teren nesigur. Cu câţiva ani în urmă, Alvin Toffler a declarat următoarele: „Deoarece căsătoria convenţională se dovedeşte a fi tot mai incapabilă de a rezista în timp, putem să anticipăm acceptarea publică a căsătoriilor temporale. În locul căsătoriei „până când moartea ne va despărţi”, cuplurile vor intra în căsătorie, recunoscând de la început faptul că relaţia este foarte probabil doar „pe termen scurt”. Acum putem să vedem această prezicere împlinită pe deplin. Prin urmare, astăzi este nevoie, mai mult ca oricând înainte, de principiile permanente ale Bibliei cu privire căsătoria.

Obiceiuri vechi ale căsătoriei.

Când se îndreaptă spre Biblie pentru a examina învăţăturile ei despre căsătorie, cititorul serios se va lovi imediat de problema interpretării. În Biblie se găsesc anumite comportamente şi obiceiuri care nu se mai practică astăzi, cum ar fi legile levitice ale căsătoriei prin care unui om i se cerea să se căsătorească cu văduva fratelui său şi să aibă copii cu ea pentru a perpetua numele fratelui său şi drepturile de proprietate (Deuteronom 25:5-l0). De asemenea, se găsesc exemple de poligamie şi concubinaj (1 Samuel 25:39-44; 2 Samuel

5:13; 1 Regi 11:l-3) precum şi obiceiul de a avea copii printr-o sclavă (Geneza 16).

Pe de altă parte, obiceiul logodnei (Matei 1:18-25) nu se mai practică astăzi ca în vechime, iar părinţii nu mai decid cu cine să se căsătorească fiul sau fiica lor (Geneza 34:9; Deuteronom 7:3; 1 Corinteni 7:36-38). În plus, unele obiceiuri de astăzi nu se găsesc în Biblie, cum ar fi „cuplarea” (obicei american cu indicii evident păgâne) sau certificatul de căsătorie oferit de stat.

Exemplul lui David şi cel al lui Solomon ridică probleme serioase, dacă încercăm să călcăm pe urmele lor. Anumite reglementări din Scriptură, de exemplu căsătoria levitică, vor crea deasemenea dificultăţi dacă sunt aplicate în mod literal astăzi. De aceea, interpretarea Bibliei trebuie să separe învăţăturile biblice permanente cu privire la căsătorie de practicile culturale vremelnice.

Principiile căsătoriei.

Biblia ne învaţă despre căsătorie prin intermediul principiilor pe care le conţine. Principiile pot fi derivate din Scriptură, în lumina unei descoperiri complete a lui Dumnezeu, aşa cum este luminată de caracterul şi Cuvântul lui Isus Hristos şi înţelese aşa cum sunt in-terpretate de biserica apostolică.

Aceste principii sunt: (1) Călăuzirea divină – „în Domnul” (1 Corinteni 7:39); (2) Monogamia (Matei 19:4-6); (3) Permanenţa (Matei 19:6; Romani 7:2; 1 Corinteni 7:10.11); (4) Fidelitatea (Exod 20:14); (5) Dragostea şi supunerea reciprocă (Efeseni 5:2l-23). (Dominarea bărbatului, la fel ca şi sclavia, au fost realităţi culturale cu care apostolul Pavel s-a acomodat).

Acestea sunt pietrele de temelie ale familiei creştine.

Natura căsătoriei.

O altă cale de a examina principiile biblice în legătură cu căsătoria este de a observa natura căsătoriei. În primul rând, Biblia ne prezintă căsătoria ca fiind planul lui Dumnezeu pentru om. Când a terminat crearea tuturor lucrurilor, inclusiv a primului cuplu, Dumnezeu S-a uitat la toate şi a spus că sunt bune (Geneza 1:31). Un bărbat care găseşte o soţie bună „găseşte fericirea; este un har pe care-l capătă de la Domnul” (Proverbe 18:22).

În al doilea rând, căsătoria este o parte a ordinii naturale a planului lui Dumnezeu pentru omenire. Căsătoria nu este un plan venit ulterior celibatului (Evrei 13:4). Planul lui Dumnezeu a fost ca bărbatul şi femeia să se completeze unul pe celălalt (Geneza 2:18). Celibatul sau burlăcia este doar pentru cei pregătiţi pentru un scop special (Matei 19:12; 1 Corinteni 7:7).

În al treilea rând, căsătoria este o unire heterosexuală, plănuită de Dumnezeu pentru un bărbat şi o femeie, cu scopul de a se completa unul pe celălalt. Homosexualitatea este condamnată în mod clar în Scriptură, ca o deviere de la planul lui Dumnezeu (Levitic 18:22; Romani 1:26-27).

Această unire hotărâtă de Dumnezeu este numită relaţie de tip „un singur trup” (Geneza 2:24, Matei 19:4-6). Conceptul de „un singur trup” se referă la o relaţie personală a unui bărbat cu o femeie, relaţie în care există o fuziune a celor două persoane, fără nici o pierdere a personalităţii individuale, ci mai degrabă o întărire a fiecăreia. „Un singur trup” înseamnă o unitate, un parteneriat complet între bărbat şi femeie. Relaţia lor ajunge mult mai profundă decât simplul act sexual, deşi acesta este de bază. O asemenea „unire” implică toată personalitatea, la nivelul cel mai profund.

În al patrulea rând, căsătoria este o unire exclusivă, cu loialitate totală unul faţă de celălalt. Părinţii îşi lasă copiii care se căsătoresc, iar copiii care se căsătoresc trebuie să-şi lase părinţii (Geneza 2:24). Natura exclusivă a căsătoriei include atât intimitate sexuală, cât şi intimitate emoţională (Exod 20:14; Matei 5:27-28). Ca urmare, în Noul Testament poligamia şi concubinajul erau încălcări ale planului lui Dumnezeu. Soţii îşi aparţin unul celuilalt (1 Corinteni 7:2).

În al cincilea rând, căsătoria este o unire permanentă. „Ceea ce Dumnezeu a unit, omul să nu despartă” (Marcu 10:9). Soţii trebuie să se lipească unul de celălalt pentru toată viaţa (Geneza 2:24).

Divorţul nu este niciodată voia lui Dumnezeu. El este, de fapt, un eşec (Matei 19:8). Deşi i-a cerut lui Moise să reglementeze divorţul pentru a proteja femeia (Deuteronom 24:l-4), Dumnezeu urăşte divorţul (Maleahi 2:15.16). Ca urmare, în Scriptură recăsători-rea este o problemă serioasă, în care cel ce are o atitudine uşuratică faţă de vechea căsătorie îşi asumă riscul de a comite adulter – aşa cum s-a întâmplat în zilele lui Isus (Matei 19:9; Marcu 10:1l-l2).

În al şaselea rând, căsătoria este o unire a două persoane imperfecte, care vor face greşeli şi care trebuie să-şi dea toată silinţa pentru a face numeroase ajustări. Păcatele omului afectează toate relaţiile umane (Geneza 3:16-l9; Romani 5:12), inclusiv căsătoria. Regula din Romani 6:23 „plata păcatului este moartea” se aplică la fel de bine căsătoriei. Ca urmare, fiecare căsătorie are nevoie de harul lui Dumnezeu pentru a supravieţui, pentru a creşte şi pentru a deveni ceea ce a intenţionat El să fie.

Căsătoria este un legământ.

Oricât de importante sunt lucrurile de mai sus, cea mai semnificativă înţelegere din Scriptură a naturii căsătoriei este conceptul legământului. Atitudinea lui Dumnezeu faţă de oameni este întotdeauna prezentată ca o relaţie de legământ. Astfel, prin legământul cu Avraam, apoi cu Moise, la Sinai, mai târziu prin legământul faţă de David şi, în mod special, prin noul legământ cu Hristos, Dumnezeu ne arată că „legământul” formează cadrul prin care poporul Său trăieşte şi în care trebuie să rămână.

Un legământ era o înţelegere dintre două părţi, bazată pe o promisiune. El include patru elemente: (1) angajamentul de credincioşie făcut de una dintre părţi celeilalte; (2) acceptarea acestui angajament; (3) recunoaşterea publică a acestui angajament şi acceptarea lui; (4) dezvoltarea unei relaţii personale pe baza acestui angajament.

Căsătoria este adesea prezentată ca un legământ. Maleahi 2:14 spune că Domnul este un martor al legământului dintre un bărbat şi soţia lui. De altfel şi profeţiile lui Osea şi Ieremia reflectă această idee a legământului.

Există cinci elemente comune legământului lui Dumnezeu cu poporul Său şi căsătoriei dintre oameni. Acestea sunt: 1 – iniţiativa dragostei; 2 – jurământul de consimţire; 3 – obligaţia de credincioşie; 4 – promisiunea binecuvântării; 5 – principiul sacrificiului.

Prin urmare, legământul căsătoriei poate fi o copie a legământului lui Dumnezeu cu poporul Său şi astfel devine o demonstraţie pentru lume a ceea ce înseamnă relaţia cu Dumnezeu. Acesta poate fi considerat chiar primul scop al căsătoriei, după cum ne arată Scriptura.

Scopurile căsătoriei sunt prezentate în Scriptură ca fiind: (1) Tovărăşie (Geneza 2:18.22) (2) Procreere şi creştere de copii (Geneza 1:28) (3) Împlinire sexuală constructivă (1 Corinteni 7:3-5) (4) Întărirea societăţii (Exod 20:12).

Cu toate acestea, scopul principal al căsătoriei trebuie să rămână faptul că ea este un mijloc de ilustrare a legământului lui Dumnezeu cu poporul Său.

Biblia, un manual pentru căsătorie.

Interpretată corect, Biblia poate fi cel mai bun manual de căsătorie scris vreodată. Învaţă să urmăreşti principiile durabile care reflectă natura lui Dumnezeu şi caracterul lui Hristos. Ele pot fi un standard prin care ne putem evalua propriile noastre căsătorii. În acelaşi timp, ne determină să facem totul pentru a le întări. Ele ne arată cât suntem de fideli principiilor de călăuzire divină, monogamiei, permanenţei, fidelităţii şi, nu în ultimul rând, supunerii reciproce.

Ne completăm unul pe celălalt? Facem eforturi pentru a ne îmbunătăţi capacitatea de comunicare? Suntem loiali partenerului de căsătorie? Suntem conştienţi de imperfecţiunile noastre şi suntem gata să iertăm? Cresc căsniciile noastre către ţinta de a reflecta dragostea lui Dumnezeu?

În 1943, în timp ce era prizonier al naziştilor, Dietrich Bonhoeffer a pregătit o predică pe care n-a reuşit însă s-o ţină niciodată, dar care prezintă deosebit de frumos căsătoria creştină. Iată câteva gânduri: „Căsătoria este mai mult decât dragostea voastră unul pentru celălalt. Ea are demnitate şi o putere mai înaltă pentru că ea este orânduită de Dumnezeu. Prin căsătorie, El doreşte să perpetueze rasa umană până la sfârşitul timpului. În dragostea voastră, vă vedeţi doar pe voi în lume, dar în căsătorie voi sunteţi o verigă în lanţul generaţiilor pe care Dumnezeu le-a rânduit să vină şi să treacă pentru slava Sa. În dragostea voastră voi vedeţi numai cerul propriei voastre fericiri, dar în căsătoria voastră voi sunteţi aşezaţi într-o postură de responsabilitate faţă de lume şi omenire. Voi priviţi la dragostea voastră ca la un bun al vostru, dar ea este mai mult decât ceva personal – este o condiţie socială, o slujbă. Aşa este căsătoria. Care vă uneşte pe voi în ochii lui Dumnezeu şi ai omului.”

DRAGOSTEA ÎN CĂSĂTORIE.

De Ouida Westney.

Introducere.

Dragostea este fundamentul pe care este construită căsătoria creştină. Căsătoria va fi fericită numai dacă se desfăşoară într-o atmosferă de dragoste. O căsătorie fără dragoste se deteriorează şi va sfârşi prin eşec.

Ce este dragostea?

„Dumnezeu este dragoste” şi dragostea este din Dumnezeu. Amabilitatea, bunătatea, îndelunga răbdare şi actele de iertare ale lui Dumnezeu ilustrează natura dragostei. Dragostea este un principiu, nu un impuls sau un simţământ trecător.

Ca principiu, dragostea are o lege de bază aplicabilă întregii omeniri şi, într-un mod special, partenerilor dintr-o căsătorie. Aceasta este legea slujirii, a jertfirii, a respectului faţă de alţii şi a respectului de sine.

Tipuri de dragoste care caracterizează o căsătorie creştină.

În căsătoria creştină, dragostea este descrisă ca o combinare a patru tipuri de dragoste. Acestea sunt: dragostea divină, dragostea frăţească, dragostea erotică şi dragostea de sine.

Dragostea divină este dăruirea de sine, sacrificiul de sine, dragostea necondiţionată.

Într-o relaţie, ea se manifestă prin bunătate, răbdare, iertare, altruism şi nobleţe.

Dragostea frăţească este dragostea dintre egali, dintre fraţi şi prieteni. Relaţia de căsătorie este o relaţie între egali. Într-o căsnicie dragostea frăţească se manifestă prin slujire, dărnicie, respect, responsabilitate şi prin dorinţa de a învăţa unul de la celălalt. Ea se manifestă prin prietenie, cooperare şi întrajutorare.

Dragostea erotică este dragostea romantică sau dragostea sexuală. Ea are o bază biologică. Dragostea erotică se manifestă prin sărut, îmbrăţişare, strângere de mână, atracţie fizică a unuia către celălalt şi prin unire sexuală. Dragostea erotică permite unirea sau fuziunea fizică, emoţională, mintală şi spirituală a partenerilor într-o căsătorie.

Dragostea de sine este dragostea pentru sine, dar nu este egoism. Ea se caracterizează prin respect, cunoaştere de sine şi încredere în sine. Obiectivul ei este de a face din fiecare om un partener potrivit şi eficient. Dragostea de sine implică respect şi valoare de sine -condiţie obligatorie pentru aprecierea şi respectarea altora, inclusiv a soţului sau a soţiei.

Creşterea dragostei.

Legea vieţii spune că, pentru ca să crească, orice fiinţă trebuie să fie hrănită. Lucrul acesta este adevărat şi în privinţa dragostei. Ea este ca o plantă sau ca un copilaş. Ea necesită atenţie şi hrănire, dacă vrem să crească în cantitate şi calitate. Ea nu poate fi primită prin donaţie.

„Alimentele” de bază ale dragostei sunt slujirea, bunătatea, nobleţea, răbdarea, acceptarea, încrederea, bucuria, altruismul şi respectul. Dacă aceste „alimente” sunt oferite zilnic, dragostea va creşte.

Dragostea este activă. De aceea, foloseşte cât mai multe metode pentru a-ţi arăta dragostea faţă de partenerul tău. Toate faptele noastre arată cât de mult iubim.

Tipuri şi caracteristici

— Dragostea divină: iertare, nobleţe, bunătate, răbdare, milă, compasiune necondiţionată.

— Dragostea frăţească: tovărăşie, sociabilitate, egalitate, slujire, respect, responsabilitate.

— Dragostea erotică: aprecierea frumuseţii fizice, dorinţă pentru apropiere fizică, dorinţă pentru unire sexuală.

— Dragostea de sine: valoare de sine, respect de sine, stimă personală; efort de a te îngriji de dezvoltarea fizică, emoţională, mentală şi spirituală, precum şi de a fi un soţ iubitor, eficient.

Exemple în căsătorie.

Dragostea divină:

— A-ţi ierta soţul sau soţia pentru faptul că a uitat de ziua ta de naştere;

— A fi răbdător când celălalt întârzie la întâlnire.

Dragostea frăţească:

— A pune împreună perdeaua;

— A discuta o problemă sau o situaţie înainte de a lua o decizie. Dragostea erotică:

— Un zâmbet, un sărut, o îmbrăţişare când soţii se reîntâlnesc la sfârşitul unei zile;

— Purtarea unei cămăşi de noapte transparente. Dragostea de sine:

— A mânca, a dormi şi a face mişcare cu scopul de a avea o sănătate perfectă şi un mediu familial fericit;

— A îmbrăca un costum sau o haină plăcută.

COMUNICAREA

De J. L. Butler.

Comunicarea este esenţială pentru o relaţie intimă.

Comunicarea este vitală pentru o relaţie. Fără ea relaţiile intime nu pot fi iniţiate şi nici nu pot supravieţui. Dumnezeu i-a dat omului puterea de a gândi şi de a făptui. Mai mult chiar, i-a dat capacitatea să-şi exprime gândurile în sunete pline de înţeles, inteligibile, pe care noi le numim cuvinte. Pe lângă aceasta, el se poate folosi şi de semnele şi gesturile pe care le face. Omul a fost făcut după chipul şi asemănarea lui Dumnezeu, o fiinţă care să poată să comunice cu Dumnezeu şi cu semenii lui. Oamenii care nu pot comunica în mod constructiv, deschis şi sincer au dificultăţi în a trăi împreună.

Esenţa dragostei.

Prietenia voastră a început prin comunicare. Cineva ţi-a spus: „Salut!”, poate a zâmbit sau a făcut un semn din cap. Astfel aţi descoperit că puteţi vorbi unul cu celălalt. V-aţi simţit liberi şi degajaţi. Aţi ştiut ce să vă spuneţi şi v-aţi simţit liniştiţi în timp ce vorbeaţi despre simţăminte. V-aţi simţit ascultaţi şi înţeleşi. Aceasta v-a făcut să începeţi să gândiţi în mod asemănător. De aceea, părinţii adolescenţilor trebuie să instaleze încă o linie telefonică în casă când cineva din familie este îndrăgostit. Îndrăgostiţii pot vorbi ore întregi. Comunicarea şi dragostea merg împreună. Aceasta este de fapt esenţa dragostei şi este minunat că este aşa. Comunicarea pozitivă v-a adus unde sunteţi acum – la pregătirea premaritală.

Data este fixată. Curând invitaţii vă vor adresa urări. După nuntă urmează luna de miere. Apoi veţi ajunge pe pista de aterizare la realitate şi vă veţi trezi jos, în treburile vieţii. În acea perioadă, mai mult decât înainte, va trebui să ţineţi deschise toate liniile de comunicare. Parcă vă aud spunând: „Nu va fi cazul în căsnicia noastră”. Dar după şase luni sau chiar şi după luna de miere cuplurile se întreabă cu tristeţe: „De ce nu mai putem comunica?” S-a întâmplat ceva. Comunicarea a fost întreruptă. Trebui să fiţi pregătiţi pentru o posibilă ruptură în comunicare.

Simţămintele, o parte importantă a comunicării.

Exprimarea simţămintelor pozitive întăreşte căsătoria.

Comunicarea se poate întrerupe când persoanele implicate într-o relaţie nu-şi pot exprima deschis simţămintele – fie pozitive, fie negative. Simţămintele pozitive sunt cele de dragoste, apreciere, recunoştinţă, admiraţie, curiozitate, emoţie şi fericire. Când te simţi bine, comunică-l aceasta soţului sau soţiei tale. Toţi tânjim să ştim că suntem acceptaţi, apreciaţi, admiraţi şi susţinuţi. De aceea, învăţaţi să fiţi generoşi în acest gen de simţăminte. Nu este nici o greşeală să-ţi comunici simţămintele pozitive. Din păcate unii tind să creadă că exprimarea simţămintelor pozitive este o dovadă de slăbiciune. Dar gândiţi-vă că, dacă n-aţi fi văzut lucruri pozitive unul la celălalt, nu v-aţi fi angajat în marele pas pe care sunteţi gata să-l faceţi. Aşadar, continuaţi să vă spuneţi lucruri frumoase şi plăcute unul celuilalt.

În anii de căsnicie care urmează veţi vedea la lucru două tipuri diferite de procese emoţionale şi diferenţa este minunată. Femeile au nevoie de mai multă exprimare a dragostei. Ele apreciază să li se spună de mai multe ori că sunt iubite. Ele îşi doresc să audă chiar cuvintele „Te iubesc”. Pentru ele înseamnă atât de mult! Învaţă să îi spui aceasta soţiei într-un mod plin de însemnătate şi cât mai des. Unii bărbaţi îşi iubesc soţiile foarte intens, dar pur şi simplu nu se pricep să spună cuvinte frumoase. În acest caz o mângâiere, o îmbrăţişare, o strângere de mână, o privire poate să exprime aceleaşi simţăminte ca expresiile verbale cele mai elocvente. Fii sensibil la comunicarea simţămintelor pozitive. Niciodată să nu te abţii să le exprimi şi nu renunţa! Expresiile creează impresii şi întăresc o căsnicie.

Metode constructive de a arăta simţămintele negative.

Este evident că şi simţămintele negative trebuie comunicate. Adesea se face sau se spune ceva care răneşte şi supără. Oricine se poate simţi părăsit, doborât, neglijat sau desconsiderat. Dacă ai un asemenea simţământ negativ în sufletul tău nu încerca să-l negi prezenţa sau să-l „ignori”, încercând să faci să pară că totul este în regulă. Realitatea este alta şi tu trebuie să faci cunoscut aceasta pentru că altfel cărbunii aprinşi pot să fie atinşi de vânt şi să provoace un incendiu. Un principiu de bază al vieţii noastre este să comunicăm ce se află în inimile noastre. Isus Şi-a păstrat întotdeauna dreptul de a-şi exprima simţămintele. Când a fost trist, a plâns (Ioan 11:35). Când a fost mânios Şi-a arătat mânia în expresia şi înfăţişarea Sa (Marcu 3:5). Dacă dorim să facem ajustări în căsnicie, trebuie să găsim căi acceptabile prin care să comunicăm ce simţim, fără a răni sau a critica. Secretul este ca fiecare să vă rezervaţi dreptul de a vă exprima simţămintele, fără a ataca integritatea sau intenţiile celuilalt. Este mult mai bine să spui: „Sunt atât de dezamăgit că ai întârziat: am fost îngrijorat!” (o exprimare legitimă a simţămintelor tale) decât să spui: „Ştii că te-am aşteptat? Niciodată nu te gândeşti la mine! Ţie pur şi simplu nu-ţi pasă de mine. Etc.”

Când apar simţăminte negative şi soseşte momentul să le exprimi, nu le exprima în întrebări „aruncate” celuilalt cum ar fi: „Unde ai fost? De ce n-ai sunat? Ştii cât e ceasul? Cum crezi că m-am simţit?” etc. Simţămintele exprimate în felul acesta nu fac altceva decât să-l jignească şi să-l determine la defensivă pe cel căruia îi sunt adresate. Şi cea mai bună defensivă este contraatacul! Tu nu doreşti aceasta, Nu-l aşa? Eşti suficient de matur să înţelegi că nimeni nu învinge cu argumente. Poate crezi că învingi, dar în realitate pierzi. Poate de aceea apostolul Pavel spune că: „Cine îşi iubeşte nevasta se iubeşte pe sine însuşi” (Efes. 5:28). Accentuez din nou, rezervă-ţi dreptul să spui că eşti rănit sau că nu-ţi place un anumit lucru, dar fără să ataci. Îţi trebuie puţină maturitate ca să faci aşa, dar efortul este de o infinită valoare.

Ascultă cu dragoste.

Permite-l întotdeauna partenerului supărat să-şi exprime simţămintele. Aşa cum apostolul Pavel a spus în concluzie în scrisoarea sa către creştinii evrei: „primiţi acest cuvânt de sfătuire” (Evrei 13:22). Lasă ca partenerul să îţi spună cum se simte. Fii un bun ascultător. Ascultarea este o dovadă a dragostei. Ascultă cu dorinţa de a-ţi ajuta partenerul să-şi împărtăşească punctul de vedere. Iubeşte cu un principiu care spune „Mă interesează în mod serios simţămintele tale şi doresc să le înţeleg”. „Fiecare să privească pe altul mai presus de el însuşi” (Filipeni 2:3).

Puterea creativă a cuvintelor.

La fel ca şi alte daruri de la Dumnezeu, puterea cuvintelor poate fi folosită spre bine sau spre rău, pentru a binecuvânta sau pentru a blestema (Iacov 3:9).

Dumnezeu a creat această lume prin puterea Cuvântului Său. Prima casă a omului, grădina Edenului, nu a fost plantată cu hârleţul şi sapa, ci cu energia creatoare a Cuvântului (Psalmi 33:6.9). Cuvintele au puterea de a construi. Dar au şi puterea de a dărâma. Ascultaţi ce a spus înţeleptul Solomon despre cuvintele noastre. Proverbe 18:21: „Moartea şi viaţa sunt în puterea limbii.”; Proverbe 16:24: „Cuvintele prietenoase sunt ca un fagure de miere, dulci pentru suflet şi sănătoase pentru oase”; Proverbe 12:18: „Cine vorbeşte în chip uşuratic răneşte ca străpungerea unei săbii, dar limba înţelepţilor aduce vindecare”; Proverbe 15:1: „Un răspuns blând potoleşte mânia, dar o vorbă aspră aţâţă mânia”.

Promiteţi-vă unul altuia că, atâta timp cât veţi trăi împreună, Îl veţi lua pe Hristos în familia voastră. Cuvântul Viu să fie Sfătuitorul vostru. Promiteţi-vă că veţi folosi puterea de comunicare pe care v-a dat-o Dumnezeu pentru a vă binecuvânta şi a vă îmbogăţi viaţa unul celuilalt.

PLANIFICARE FAMILIALĂ ŞI SEXUALITATE.

De Lennox Westney.

Planificarea familială implică învăţarea şi practicarea metodelor care sporesc calitatea vieţii familiei din punct de vedere al legăturilor sociale, culturale, educaţionale, economice şi spirituale. Temelia împlinirii în toate aceste domenii este reglementarea mărimii familiei. Soţul şi soţia trebuie să hotărască în mod voluntar câţi copii vor avea, în concordanţă cu resursele şi aşteptările lor. Scriptura spune: „Creşteţi şi înmulţiţi-vă.” (Geneza 1:28). Proverbe 22:6 ne spune: „Învaţă pe copil calea pe care trebuie să o urmeze. „ A creşte şi a educa un copil cere resurse cuprinzătoare. De aceea, se recomandă un echilibru între resursele familiei şi numărul de copii.

Motive pentru planificare familială în căsnicia creştină.

În nici o altă familie reglementarea mărimii ei nu este atât de importantă ca în familia creştină. Hrănirea şi educarea copiilor, precum şi pregătirea lor pentru veşnicie este o sarcină complexă şi foarte importantă.

Înainte de creşterea numărului membrilor familiei trebuie luate în considerare aspectele fizice, emoţionale, intelectuale şi spirituale ale părinţilor şi copiilor. Trebuie să fie evaluate corect sănătatea fizică a ambilor părinţi (dar în mod special a mamei), maturitatea lor emoţională, cunoştinţele lor în ceea ce priveşte comportarea şi creşterea copiilor, dezvoltarea lor spirituală şi resursele lor economice. Copiii pot suferi diferite deficienţe, dacă nu se fac planuri înţelepte pentru integrarea şi îngrijirea lor ulterioară.

Cu privire la nevoia de reglementare a mărimii familiei, Ellen White spune: „Părinţii n-ar trebui să-şi mărească familia decât în măsura în care pot să-şi îngrijească şi să-şi educe copiii. Mamei i se face o mare nedreptate prin aceea că este obligată să aibă în fiecare an câte un bebeluş în braţe. Aceasta micşorează şi chiar îi distruge plăcerea de a fi în societate şi sporeşte mizeria familiei. „

Motivele importante pentru planificarea familiei sunt:

1. Să le ofere părinţilor timp pentru maturizare înainte de a avea şi a creşte un copil.

2. Să ofere suficient timp pentru ca părinţii să câştige resursele economice necesare pentru naşterea şi creşterea copilului.

3. Să asigure un mediu familial optim pentru creşterea şi dezvoltarea fizică, spirituală, emoţională, intelectuală şi socială a copilului.

4. Să permită familiei păstrarea ţintelor şi obiectivelor creştine.

Totuşi, copiii sunt o binecuvântare de la Domnul. Ei fac o familie completă şi ajută în procesul de maturizare şi de dezvoltare a părinţilor lor.

Pentru a se înţelege corect metodele de planificare familială este esenţial să se cunoască organele de reproducere – atât masculine, cât şi feminine.

Organele de reproducere feminine.

Organele de reproducere feminine se împart în organe externe şi interne. Organele externe includ: „muntele lui Venus”, labiile mici şi labiile mari, clitorisul, himenul, orificiul vaginal. Organele interne includ: vaginul, uterul, trompele şi ovarele.

A. Organele genitale externe

1. „Muntele lui Venus”. Este zona care, după pubertate, este acoperită cu păr.

2. Labiile mari sunt două pliuri de ţesut adipos care se întind de la „Muntele lui Venus” în jos şi înăuntru.

3. Labiile mici sunt două valve din ţesut roşcat, situate între labiile mari. Ele sunt foarte sensibile şi conţin terminaţii nervoase.

4. Clitorisul este un mic corp cilindric, localizat în punctul în care se întâlnesc extremităţile de sus ale labiilor mici. Acesta se excită în timpul relaţiei sexuale.

5. Himenul şi orificiul vaginal constituie poarta de intrare în vagin. B. Organele genitale interne

1. Vaginul este o structură cilindrică, ce se întinde de la himen până la colul uterin.

2. Uterul este organul în care se dezvoltă fătul. Partea uterului care ajunge la vagin se numeşte cervix sau col uterin.

3. Trompele se întind de la uter până la ovare.

4. Ovarele sunt organele care produc ovulul în fiecare lună. Ovulul este partea feminină de concepţie.

Organele de reproducere masculine

1. Testiculele sunt două corpuri marmorate, localizate în scrot. Scrotul păstrează temperatura testiculelor cu două grade mai scăzută decât temperatura normală a corpului. Sperma, care conţine spermatozoizii (partea masculină a produsului de concepţie), este produsă în testicule.

2. Penisul este organul masculin prin care se ejaculează sperma. El intră în vaginul femeii în timpul actului sexual. Sperma produsă în testicule traversează o reţea de canalicule către penis şi apoi este depozitată în vaginul femeii.

3. Canalele deferente constituie o parte a canalelor prin care sperma este condusă către penis (acestea sunt conductele care sunt ligaturate la sterilizarea bărbatului).

Reproducerea umană.

Concepţia, primul pas în reproducerea umană, are loc atunci când un spermatozoid de la bărbat se uneşte cu un ovul provenit de la femeie.

În timpul actului sexual milioane de spermatozoizi sunt depozitaţi în vagin. Ei traversează uterul şi ajung în trompe. Dacă există un ovul matur într-una dintre trompe, ovulul se va uni cu unul dintre spermatozoizi şi în felul acesta începe o nouă viaţă.

Scopul unui procedeu contraceptiv este de a preveni unirea spermatozoidului cu ovulul atunci când părinţii nu sunt pregătiţi pentru creşterea familiei.

Metodele de planificare a familiei.

Există diferite metode de reglementare a creşterii familiei sau de prevenire a concepţiei. Acestea pot fi naturale, chimice, mecanice, chirurgicale precum şi de altă natură.

Iată o clasificare:

A. Metode naturale

— Metoda ritmului

— Abstinenţă periodică.

B. Metode chimice

— Medicamente

— Creme, supozitoare, tablete, unguente spermicide.

C. Metode mecanice

— Dispozitiv intrauterin (sterilet)

— Diafragmă

— Prezervativ.

D. Metode chirurgicale

— Vasectomie

— Legarea trompelor.

E. Alte metode

— Întreruperea actului sexual

— Spălături.

Concluzie.

În planificarea familiei este important ca cei doi să discute problema cu grijă şi rugăciune. Ar trebui să ajungă la o decizie cu privire la numărul copiilor şi la intervalul de timp dintre copii. Va fi de mare ajutor dacă ei se consultă cu un obstetrician-ginecolog pentru sfătuire cu privire la planificarea familiei sau pentru sfătuire în alegerea procedeului contraceptiv care ar împlini cel mai bine nevoia lor.

Dacă planificarea familiei se face în colaborare cu Dumnezeu, Creatorul, Susţinătorul şi Sfătuitorul nostru, se vor lua decizii care pot primi aprobarea Sa. Dacă ne lăsăm călăuziţi de El, atunci Numele Lui va fi onorat în noi şi în copiii noştri.

SĂNĂTATEA.

De Lennox Westney.

Introducere „Prea iubitule, doresc ca toate lucrurile tale să-ţi meargă bine şi sănătatea ta să sporească tot aşa cum sporeşte sufletul tău!” 3 Ioan 2.

Importanţa unei sănătăţi bune a fost recunoscută şi în timpurile biblice. Dumnezeu a instituit un ciclu noapte-zi, care este în strânsă legătură cu ciclul odihnă-activitate pe care l-a planificat pentru om. De asemenea, El a prescris o dietă care poate menţine sănătatea şi bunăstarea omului. Moise a oferit principii cu privire la mâncare, sănătate şi prevenirea unor boli contagioase care existau acum trei mii de ani. Solomon a avertizat împotriva nestăpânirii în mâncare şi a prezentat efectele pozitive ale unui echilibru între muncă şi odihnă.

Isus Hristos a petrecut o parte considerabilă a lucrării Sale pământeşti vindecându-l pe oameni, dar El căuta să-l facă sănătoşi în întregime. El cunoştea legătura strânsă dintre sănătatea fizică şi cea spirituală.

Importanţa sănătăţii.

Sănătatea înseamnă bunăstare fizică, mentală, socială şi spirituală. Ea înseamnă mai mult decât o absenţă a bolii sau a invalidităţii. În sens practic, sănătatea este un sentiment şi este o stare dinamică a bunăstării. Această bunăstare ne măreşte fericirea şi satisfacţia vieţii şi ne sporeşte capacitatea de a contribui la fericirea celorlalţi.

Relaţia dintre sănătate şi fericirea maritală.

Sănătatea este de mare importanţă atunci când stabilim o nouă familie. Sănătatea fizică, mentală, socială şi spirituală vor da putere relaţiei maritale. De fapt cercetările arată că există o legătură strânsă între sănătate şi fericirea maritală.

Un cuplul sănătos îşi poate folosi energia şi resursele pentru fericirea familiei. Dar, dacă resursele trebuie folosite pentru restabilirea sănătăţii, pot apărea situaţii neplăcute.

Cu toate acestea este evident că pot apărea diferite boli în orice moment al căsniciei. Dacă se întâmplă aşa ceva, familia trebuie să facă faţă situaţiei pentru a restabili sănătatea la cel mai înalt nivel posibil.

Cum să-ţi menţii sănătatea.

Măsurile preventive aduc cele mai bune rezultate pentru realizarea şi păstrarea unei sănătăţi bune. Este mai uşor să ne păstrăm sănătatea şi să prevenim îmbolnăvirea, decât să tratăm bolile care vin asupra noastră din neglijenţă.

Adulţii ar trebui să facă un examen medical o dată pe an. Cei care au de gând să se căsătorească ar trebui să facă un examen premarital cu cel puţin una, până la şase luni înainte de căsătorie. Ar trebui constatată starea lor de sănătate, inclusiv starea organelor de reproducere. Ar trebui făcut un test serologic pentru sifilis (RBW), un test de sânge şi un Rh. Dacă se constată probleme care ar putea să primejduiască căsătoria, ar trebui să aibă loc o discuţie atentă şi, după aceea, să se ia o decizie înţeleaptă.

Aspecte ale păstrării sănătăţii.

Medicina a stabilit factori simpli care ne influenţează sănătatea: alimentaţia, odihna, exerciţiile fizice, munca şi prevenirea stresului excesiv.

Ellen White spune că: „Aerul curat, lumina soarelui, cumpătarea, odihna, exerciţiul fizic, dieta potrivită, folosirea apei, încrederea în puterea divină – sunt adevăratele remedii”. Aceşti factori ajută la prevenirea îmbolnăvirilor.

A. Alimentaţia. Hrana este asimilată de corp şi devine un combustibil care ne susţine în activităţile zilnice. Este clar deci că trebuie să avem grijă în alegerea hranei şi în pregătirea ei. E bine ca cei ce se căsătoresc să aibă un minim de cunoştinţe în privinţa unei diete sănătoase, potrivite pentru bunăstarea trupului. Aceasta înseamnă că trebuie să aibă câteva cunoştinţe cu privire la principalele elemente hrănitoare.

Principalele elemente hrănitoare sunt proteinele, grăsimile, hidrocarburile, mineralele, vitaminele şi apa. Corpul are nevoie de toate aceste elemente în fiecare zi. Ele vor fi asigurate dacă se aleg alimente din următoarele patru grupe mari:

1. Laptele şi produsele din lapte.

2. Leguminoasele, cum sunt mazărea uscată şi fasolea.

3. Vegetalele şi fructele.

4. Cerealele.

Tabelul de mai jos arată elementele nutritive care se obţin din aceste grupe de alimente.

1. Cereale şi produse din cereale Vitaminele BvB2 şi B3, fier, proteine, hidrocarbonaţi

2. Legume, fructe şi zarzavaturi Vitamina A, vitamina C, minerale.

Grupa alimentelor

Elementele nutritive

3. Leguminoase (mazărea, fasolea, lintea, soia etc.) şi seminţe oleaginoase (seminţe de floarea soarelui)

4. Lapte şi produse din lapte.

Proteine, fier, vitaminele B B şi B.

Calciu, proteine, vitamina B2, grăsimi.

După ce ai ales câteva alimente potrivite, este important să ştii cum să le prepari. Ambii viitori parteneri, dar în special soţia, ar trebui să fie în stare să prepare şi să servească mâncăruri hrănitoare.

Sănătatea este sporită dacă mâncăm regulat şi moderat, iar mesele sunt servite la intervale egale de timp.

B. Munca, odihna şi exerciţiul fizic. Viaţa modernă tinde să impună un plan de lucru foarte rigid pentru cei mai mulţi dintre noi. Munca de rutină, care nu ne permite să ne odihnim cum trebuie, ar trebui să fie corectată. Totodată avem nevoie de un program regulat de exerciţii fizice. Numai printr-un program de lucru echilibrat, în care sunt intercalate perioade de odihnă şi exerciţii fizice, putem să ne păstrăm sănătatea.

C. Stresul. În acest veac, cu viaţă complexă, cu suprapopulaţie, poluare, nelinişte politică şi incertitudine economică, stresul ne poate afecta în mod serios sănătatea. Căsătoria însăşi poate să creeze multe situaţii stresante. Cu mulţi ani în urmă s-a afirmat deja că sănătatea poate fi şubrezită printr-o încordare constantă a puterilor mintale, prin emoţii, teamă, agitaţie şi supărare. Acestea sunt înrudite cu stresul excesiv.

Stresul excesiv este dăunător sănătăţii. Dar ce este stresul?

Stresul este un răspuns al corpului la orice situaţie de solicitare. În timpul vieţii suntem bombardaţi în mod constant de solicitări şi stimuli (stresori). Aceste solicitări pot să fie interne sau externe. Indiferent de sursă, trebuie să aibă loc o adaptare biochimică şi psihosocială pentru a menţine echilibrul psihologic şi fiziologic.

Corpul trebuie să se adapteze permanent la stresul care apare de la o zi la alta. Când corpul este în stare să se lupte cu stresul, sănătatea este menţinută în stare bună. Incapacitatea de a lupta cu stresul conduce la boală sau la unele forme de comportament inacceptabile.

Stresul este o problemă individuală. S-ar putea ca unele lucruri, care îi provoacă stres unui individ, să nu-l afecteze pe altul. Aspectele care pot produce stres în primii ani de căsnicie sunt: (ne) potrivirea personală şi sexuală, conducerea familiei, presiunile economice, relaţiile cu părinţii, naşterea copiilor, anumite aspecte ale îngrijirii copilului, boala sau moartea unui membru de familie sau a unui prieten apropiat.

Familiile creştine n-ar trebui să se lase împovărate de grijile acestei vieţi. Planurile făcute în conformitate cu principiile creştine ajută la prevenirea stresului. Şi nu uitaţi că în Biblie găsim făgăduinţa: „Celui cu inima tare Tu-l chezăşluieşti pacea; da, pacea, căci se încrede în Tine”. Isaia 26:3.

SFÂRŞIT