

100

UISTENÍ,

— KTORÉ POTREBUJE —

počít'

— TVOJA —

MANŽELKA

» PRE SVOJE SRDCE «

MATT JACOBSON

100

UISTENÍ,

— KTORÉ POTREBUJE —

počut'

— TVOJA —

MANŽELKA

» PRE SVOJE SRDCE «

Copyright 2019 by Faithful Families Ministries, LLC
Originally published in English under the title *100 Words of Affirmation Your Wife Needs to Hear* by Revell, a division of Baker Publishing Group, Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A. All rights reserved.

Pôvodný názov: 100 Words of Affirmation Your Wife Needs to Hear
Autor: Matt Jacobson

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto publikácie sa bez povolenia vydavateľa nesmie kopírovať žiadnou formou, ani mechanicky, ani elektronicky, nesmie sa nahrávať ani fotografovať. S výnimkou krátkych úryvkov na účely recenzie.

100 uistení, ktoré potrebuje počuť tvoja manželka
Matt Jacobson

Vydavateľ: Christian Project Support, s. r. o., © 2025
www.ver.sk, objednavky@ver.sk
Christian Project Support, s. r. o.
Rožňavská 17
83104 Bratislava

Preklad: Eva Simo Pelzlová
Jazyková korektúra: Veronika Liptáková
Editorské práce: Mária Štefáková
Grafické úprava: www.christianstudio.sk

ISBN papierového vydania knihy: 978-80-8231-271-6

ISBN pdf knihy: 978-80-8231-272-3
ISBN epub knihy: 978-80-8231-273-0
ISBN mobi knihy: 978-80-8231-274-7
ISBN html knihy: 978-80-8231-275-4

100
— KTORÉ POTREBUJE —
počut'
— TVOJA —
MANŽELKA
» PRE SVOJE SRDCE «

Matt Jacobson

Úvod

Žena chce vedieť, čo si myslíš, ale predovšetkým chce vedieť, čo si myslíš o nej.

Vážiš si ju? Zaujímaš sa o to, ako sa cíti? Rešpektuješ ju? Ctíš si ju? Cítiš, že ste si blízki? Potrebuješ ju?

My manželia môžeme nad týmito vecami veľmi veľa premýšľať, ale väčšinou nikdy nehovoríme nahlas o tom, čo voči nej cítime.

A potom sú tu aj iné veci, na ktoré tvoja manželka neustále myslí a ktoré ju ovplyvňujú. Sú to napríklad rôzne reklamy na oblečenie alebo iné hlasy spoločnosti, ktoré jej hovoria: „Nie si dosť dobrá.“ „Nesplňáš očakávania.“ „Si príliš takáto.“ „Nie si dosť onaká.“

Toto všetko ju presviedča o tom, že je menejcenná a ponížuje ju to.

Ale tvoj hlas je silný a pre srdce tvojej manželky je oveľa podstatnejší ako čokoľvek, čo hovorí tento svet. Preto je dôležité, aby si využil svoju silu a svoj vplyv dnes, zajtra aj každý deň, ktorý ti Boh dáva, a vkladal do srdca svojej ženy slová uistenia.

Možno máš ťažkosti s hľadaním takýchto slov. V tejto jednoduchej, ale silnej knihe nájdeš sto viet, ktoré ti pomôžu začať vyjadrovať, aká je tvoja manželka dôležitá a hodnotná pre teba aj pre ľudí, ktorých má rada.

Urob to a zistíš, čo už dávno vedia šťastní a naplnení manželia: muž, ktorý úprimne a pravidelne naplňa srdce svojej manželky láskyplnými a povzbudivými slovami, čoskoro zistí, že mu vráti oveľa viac, než len to, čo do nej vložil.

Dávaš nám veľmi *veľa* a ja si to nesmierne cením.

Takmer každá manželka a matka má pocit, že neustále napĺňa potreby iných. Aj *tvoja manželka* má tento pocit, pretože to tak naozaj je. Hlavne vtedy, keď máte doma malé deti. Stále je tu pre teba a deti, stále vám dáva kus zo seba.

Keď jej budeš prejavovať vďačnosť láskavými slovami, bude to múdre, lebo jej pomôžeš, aby sa pri tom všetkom rozdávaní nezačala cítiť vyčerpaná a prázdna. Vďačnosť má veľkú silu, ale len vtedy, keď ju človek prejaví nahlas. Tvoje hlboké pocity vďačnosti nestačia, ak jej ich nedáš najavo slovami. Preto jej ešte dnes skús prejsť nahlas svoju vďačnosť.

Si nádherná.

Dnešný svet neustále posiela tvojej manželke odkazy: „Nie si dosť krásna.“ „Nie si dosť múdra.“ „Nič poriadne nedokážeš.“ „Nemáš veľkú hodnotu.“

Je príliš ťažké, aby tvoja žena týmto správam po čase nezačala veriť. Práve preto od teba potrebuje pravidelne počuť opak. Nestačí len utrúsiť nejakú rýchlu, bezvýznamnú poznámku. Potrebuje počuť úprimné slová, ktoré vychádzajú priamo zo srdca.

Vezmi svoju manželku do náručia, na chvíľu sa jej zahľad' do očí a povedz jej, aká je pre teba nádherná.

Vďaka *tebe* sa chcem stať LEPŠÍM MUŽOM.

Každý úprimný manžel vie, že bez svojej manželky by nebol tým mužom, akým je. Ale vie to aj tvoja manželka? Niekedy sa k nim správame, akoby vedeli čítať myšlienky. Ale tvoja manželka nemôže vedieť, čo cítiš, ak jej to nepovieš.

Spomeň si na verš z Evanjelia podľa Lukáša 6, 45: „Dobry človek vynáša dobro z dobrého pokladu srdca a zlý človek vynáša zlo zo zlého srdca, lebo jeho ústa hovoria to, čím je preplnené jeho srdce.“

Povedz svojej manželke, čo máš v srdci. Daj jej najavo, akú dôležitú a podstatnú úlohu zohráva v tom, akým mužom si sa stal a akým túžiš byť vďaka nej.

Chcem *ti poďakovať* za tvoju *vernost'* voči našej rodine.

Byť manželkou a mamou je práca na plný úväzok, každý deň, 24 hodín denne, 365 dní v roku. A tvoja manželka je tu pre teba a vašu rodinu – vytvára bezpečný a pokojný domov, vkladá doň svoje srdce, je verná aj vtedy, keď ju nikto nevidí, nepochváli ani neodmení... a robí to celé roky.

Povedz jej, že si úprimne vďačný za to, že je neustále verná voči vašej rodine, vášmu domovu a životu, ktorý spolu budujete.

Áno, *snívam* o tebe celý čas... aj s otvorenými očami.

Vie, že prichádzajú pokušenia. Vie, že dostávaš „ponuky“ rôzneho druhu. Veľmi dobre si uvedomuje, v akom sexuálne presýtenom a špinavom svete obaja žijete. A tvoja manželka premýšľa takto: Čo môj manžel cíti? Na čo myslí? Aký má vnútorný svet? Fantazíruje o sexe?

Predovšetkým, v manželstve nie je žiadne miesto, ale vôbec žiadne miesto na neveru. Všetko, čo je len trochu menej ako úplná, totálna vernosť, znamená neveru. Ak si nie si istý, či je tvoje správanie (telesné alebo myšlienkové) v poriadku, polož si otázku: Ak by ma pri tom náhodou pristihla moja manželka, cítil by som sa zahanbený? A ona by cítila, že si ju ctím? Aká by bola tvoja odpoveď?

Preto si ale nemusíš robiť starosti, pokojne nechaj svoju predstavivosť pracovať, pretože

na premýšľaní o sexe nie je nič zlé... pokiaľ myslíš na milovanie so svojou manželkou. Povedz jej: po prvé, že je jediná, na koho myslíš z hľadiska sexuálneho záujmu, a fantazíruješ jedine o nej; a po druhé, že je jediná, ktorej prejavuješ svoju sexuálnu vášeň.

Daruj jej ten krásny pokoj v duši, istotu, že si jej verný aj v tých najskrytejších zákutiach svojich myšlienok.

Veľa som sa od teba naučil.

Muž musí byť naozaj pokorný, aby dokázal priznať, že sa má ešte veľa čo učiť. A musí byť naozaj múdry, aby si uvedomil a priznal, že sa toho veľa naučil od svojej manželky, ktorá je pre neho úžasným darom od Boha, pretože ho dopĺňa a robí lepším vo všetkom. Budme úprimní, múdre rady našich manželiek nás už viackrát vyviedli z problémov, však? (Aspoň vtedy, keď sme ich počúvli!)

A nakoniec, dobrý muž sa bude snažiť manželke povedať, koľko veľa sa od nej naučil a koľko sa ešte stále učí. Buď k nej v tomto úprimný a bude to pre vás oboch veľké požehnanie.

Vidím, ako veľmi si sa *osobnostne posunula*

Tvoja manželka túži rásť ako osobnosť. Chce sa stať zrelšou, silnejšou, lepšou a chce konať viac v súlade s Božím plánom. Od svadby sa veľmi posunula, no každodenný život túto skutočnosť niekedy zakryje, najmä pre ňu samu.

Niekedy si nevšimneme veci, ktoré máme priamo pred očami. Niekedy sme až príliš blízko, aby sme si všimli významnú zmenu. Je to ako s príbuznými, ktorí prídu raz za rok a povedia: „Wow, Janko! Naozaj si vyrástol!“ Janko rástol postupne, jeho rodina si to takmer ani nevšimla. My by sme sa takto mohli správať k svojim manželkám. Nájdi si teda chvíľu, uvedom si, ako ohromne sa tvoja manželka osobnostne posunula a dozrela. Nakoniec túto skutočnosť osláv tým, že jej dáš najavo, že si si to všimol.

Prítahuješ ma.

Keď dáš svojej manželke najavo, že ťa prítahuje po fyzickej stránke a je pre teba úžasná taká, aká je, bude to pre ňu znamenať niečo veľmi silné a upokojujúce. Nemusí sa meniť. Nemusí byť niekým iným, aby bola pre teba dokonalá v každom ohľade.

Toto je veľmi dôležité posolstvo, ktoré jej nemôže dať nikto iný, len ty. Možno práve vychádza zo sprchy. Možno sa oblieka na večer, aby ste vyrazili von. Alebo stojí pri sporáku a varí večeru. Nájdí chvíľu, keď ju môžeš jemne objať a úprimne jej povedať, že sa ti páči, ako vyzerá, a že ju rád držiš vo svojom objatí.

Rád t r á v i m č a s s tebou.

Každý z nás túži po tom, aby s ním ľudia radi trávili čas. Len tak, bezdôvodne, len preto, že im je s nami dobre. Každý z nás chce byť chcený. Ani tvoja manželka nie je výnimkou. Nechce, aby si si len „splnil svoju povinnosť“, keď spolu vybavujete veci. Chce cítiť, že ti je s ňou príjemne a že si jej spoločnosť naozaj užívaš.

Stáva sa, že v manželstve veľmi rýchlo začnete brať jeden druhého ako samozrejmosť. A manželky sa často pýtajú svojich mužov: „Chceš vôbec so mnou tráviť čas?“ Muž zvyčajne urazene odpovie: „Samozrejme! Prečo sa na to vôbec pýtaš?“ No, možno na to prišla práve z výrazu tvojej tváre alebo z tvojho správania (kedy si naposledy sám od seba navrhol, že budete spolu tráviť čas len tak, bez plánu alebo mimo zoznamu úloh?), alebo sa pýta preto,

lebo si jej nikdy priamo nepovedal, ako rád tráviš čas v jej prítomnosti?

Usmej sa na svoju manželku aj očami a povedz jej: „Rád trávim čas s tebou!“ Potom sa jej opýtaj, či má v sobotu popoludní (alebo inokedy) pár hodín čas, a pozvi ju na kávu, obed alebo večeru, na prechádzku do parku, do galérie, na bicykel... alebo ju pozvi potopiť sa v kletke do bazéna so žralokmi (no dobre, toto by asi neocenila, ale chápeš, čo tým myslím!). Povedz jej to, a potom to dokáž skutkami. Je to jednoduché gesto, ale pre jej srdce to bude znamenať veľmi veľa.

S tebou je ZÁBAVA.

Spomínaš si na prvé roky manželstva? Často ste sa spolu smiali. Užili ste si spolu veľa zábavy. Lenže život je už raz taký, že z manželstva časom vytlačí všetku zábavu, však? Ale nemusí to tak zostať. Si manžel a máš veľkú zodpovednosť nájsť čas a vytvoriť priestor, aby ste sa vy dvaja spolu opäť zabávali.

Tento týždeň to vezmi do vlastných rúk. Nedovoľ, aby vám každodenné povinnosti úplne zobrali všetok čas a zabránili vám byť spolu len tak pre radosť. Pomôž svojej manželke, aby na chvíľu dokázala odložiť všetky nekonečné úlohy a povinnosti. Vyber si jeden deň a rezervuj si tri hodiny len pre vás dvoch. Povedz jej: „Rád sa s tebou zabávam,“ a potom jej to dokáž tak, že pripravíš pre vás dvoch spoločné chvíle alebo aj celý výlet.