

100  
SPŮSOBOV

AKO

milovat

SVOJU

MANŽELKU

ÚČINNÁ CESTA

K BLÍZKEMU A TRVALÉMU VZŤAHU

MATT JACOBSON

100  
SPŮSOBOV,  
— AKO —  
milovat  
— SVOJU —  
MANŽELKU

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

## **100 spôsobov, ako milovať svoju manželku**

Matt Jacobson

Vydané s povolením: Baker Publishing Group, Grand Rapids, Michigan, U.S.A.

Slovak Edition © 2022 Christian Project Support, s. r. o.

[www.ver.sk](http://www.ver.sk)

email: [info@ver.sk](mailto:info@ver.sk)

Preklad: Alexandra Tinková

Jazyková úprava: Ľubomíra Záhorová

Grafická úprava: [www.christianstudio.sk](http://www.christianstudio.sk)

Použité citáty z Biblie: Slovenský ekumenický preklad, Slovenská biblická spoločnosť, 2017. In: [www.biblia.sk](http://www.biblia.sk).

Tlač: Alfa print, s. r. o.

ISBN viazanej knihy: 978-80-8231-035-4

ISBN e-pub: 978-80-8231-036-1

ISBN pdf: 978-80-8231-037-8

ISBN mobi: 978-80-8231-038-5

100  
SPŮSOBOV,  
AKO  
milovat  
SVOJU  
MANŽELKU

ÚČINNÁ CESTA  
K BLÍZKEMU A TRVALÉMU VZŤAHU  
MATT JACOBSON

Mojim synom:

aby ste aj uprostred úderov, ktoré rozdáva život, stále mali silu  
a nikdy nezabudli milovať tak, ako miluje Kristus.

# 100 spôsobov, ako milovať svoju manželku

V tejto knihe nájdete dobré nápady, ktoré môžu pomôcť vášmu manželstvu.

Skvelé manželstvo, to znie dobre, však? No zároveň akoby to bolo pomenovanie nejakého ohrozeného druhu. Skvelé manželstvá sú v dnešných časoch veľmi zriedkavé.

Ale nemuselo by to tak byť ani v mojom, ani vo vašom prípade.

Tie najlepšie a najšťastnejšie manželstvá tvoria páry, ktoré poznajú celkom jednoduchú, no často zabúdanú pravdu. Skvelé manželstvá sú výsledkom úsilia manželov a manželiek, keď sa každý deň rozhodnú konať skutky, hovoriace skôr „milujem ťa“ ako „milujem seba“.

Ak chcete mať úžasné manželstvo, o akom sa píše básne, skladajú piesne, vymýšľajú divadelné hry, romány a hovorí Šalamúnova Pieseň piesní, naučte sa, ako hovoriť „ľúbim ťa“ v každodenných najbežnejších situáciách počas dňa.

To je riadne veľká výzva, však? Väčšine z nás sa obyčajne veľmi rýchlo minú nápady pri hľadaní spôsobov, ako každý deň udržať manželstvo svieže. Táto knižka vám chce tie nápady ponúknuť.

Aj mne trvalo celé roky, kým som prišiel na dôležitú skutočnosť. Ak som v manželstve šťastný ja, neznamená to, že sa tak cítim aj Lisa. Musel som si osvojiť, čo vie každý múdry manžel: neustále

vynakladať úsilie, aby som naplnil citovú nádobu svojej manželky. Niekedy je to náročné, ale prináša to úžasné ovocie.

Žena, ktorá sa cíti milovaná, dokáže dať svojmu manželovi oveľa viac v porovnaní s tým, čo on investoval do naplnenia jej duše.

Nestane sa to naraz. No ak sa rozhodnete postupovať podľa krokov, ktoré vám v tejto knihe ponúkam, a vytrváte v nich, na konci vás v manželstve budú tešiť úžasné zmeny.

Život je krátky. Milujte ju naozaj.

*„...a budú jedno telo“ (Gn 2, 24).*

*„Kto miluje svoju ženu, miluje samého seba“ (Ef 5, 28).*

# Úvod

Nikdy nezabudnem na okamih, keď som svoju manželku uvidel po prvýkrát. Nikdy nezabudnem na jej oči, na to, ako na mňa hľadela spoza okraja pohára, keď som vošiel do miestnosti. Nezabudnem ani na náš prvý tanec, ktorý bol tak trochu divoký, ale úžasný.

Spomínam si, ako som spolu so svojou krásnou nevestou trávil medové týždne na Havaji. (Cestu na Havaj sme dostali ako svadobný dar od môjho štedrého brata a jeho manželky.)

Ako sme tam raz spolu vedľa seba ležali a hľadel som do jej krásnych očí, vo vnútri som pocítil stratu. Zrazu sa mi všetky tie roky bez nej zdali ako stratený čas.

Keď som sa nasýtil pohľadom na jej krásu, priblížil som sa k nej, dotkol som sa jej líca a pier a pomaly som prechádzal obrysy jej tváre.

Vtedy som jej povedal: „Prečo som ťa nestretol pred desiatimi rokmi? Kde si bola? Koľko času sme už mohli stráviť spolu!“

Ale taký je život, však? Niekedy sa zobudíme akoby v oáze a čudujeme sa, prečo sme tak dlho blúdili po púšti.

Vtedy pred dvadsaťjeden rokmi na piatom poschodí hotela Lahaina Shores na Maui som sa rozhodol, že si budem po celý život každý deň vážiť túto ženu ako najúžasnejší dar od Boha pre mňa.

Bolo by skvelé, keby som dnes mohol povedať, že som naozaj ľúbil Lisu dokonale. No nemôžem. Veľa kvôli mne plakala, často som bol necitlivý, bezohľadný, vyslovene hriešny. Ale môžem pre-



hlásiť, že Lisa vždy bola a je milovanou ženou. A aby som bol úprimný, ona mi to veľmi uľahčuje.

Z hĺbky srdca sa snažím, aby vedela, ako veľmi mi na nej záleží. Vie, že to myslím vážne. Lisa je moja priorita, pretože Ježiš Kristus mi ju dal do života, aby bola mojou prioritou. A on očakáva, že ho budeme počúvať. Chce, aby som Lisu miloval tak, ako On miluje svoju Nevestu.

Ježiš je žiarivým príkladom pre každého kresťanského muža, ako naozaj milovať svoju ženu.

*Moment, ale ved' Ježiš nikdy nebol ženatý!*

Ale je! Jeho Nevestou je predsa Cirkev.

A kresťanskí muži majú milovať svoje ženy tak, ako Ježiš miluje tú svoju (pozri Ef 5, 25).

Ak teda hovoríš o sebe, že si kresťanský manžel, mal by si byť manželom ženy, ktorá je milovaná. O tomto by si sa nemal rozhodovať. Je to Božie povolanie pre tvoj život. To znamená, že máš ohlasovať evanjelium tým, že budeš milovať svoju manželku. Takýmto spôsobom budeš ukazovať svetu, ako Ježiš Kristus miluje svoju Nevestu, ktorou je Cirkev.

Božie slovo hovorí, že keď miluješ svoju ženu, miluješ vlastne sám seba. Pretože podľa Boha ste vy dvaja jedným. A ver mi, žena, ktorá cíti, že je naozaj milovaná, lásku s radosťou opláca.

Čo môžeš stratiť?

# Dala ti svoje SRDCE. VÁŽ si to ako *posvätný dar*

Každá žena hlboko vo svojom srdci túži byť milovaná. Potrebuje vedieť, že je pre svojho manžela dôležitá, že si ju váži. Ak by sa niekto spýtal priateľiek tvojej manželky, či si myslia, že ich priateľku manžel miluje, ako by asi odpovedali? A čo ak by sa na to niekto spýtal tvojej manželky? Číti sa tvoja žena milovaná? Milovať svoju manželku skutočne a úprimne znamená milovať ju tak, že o tom nikto nebude pochybovať a hlavne ona nie. Často si pripomínaj, že ti bolo zverené niečo veľmi nádherné, niečo posvätné. Potom jej o tom povedz. Povedz jej, že si to uvedomuješ a že ti na nej veľmi záleží.

# Často ju OBJÍMAJ

Ako dlho si neobjímal svoju manželku? My manželia sme radi, keď nám ženy naplnia naše potreby, ale len málokedy nám napadne prejaviť vďaku fyzickým dotykom, aby sme naplnili ich potreby. Jej sa páčia tvoje objatia a čím sú častejšie, tým je spokojnejšia. Máš prácu, pre ktorú bývaš dlhší čas preč z domu? Ak áno, potom sa snaž svoju manželku často objímať alebo pohladať, keď ste spolu. Je to pre ňu dôležité.

Po ťažkom týždni  
priprav **HORÚCI** kúpeľ...  
*len pre ňu*

Z času na čas sa vkradni večer do kúpeľne, priprav horúci kúpeľ s vonnými soľami, sviečkami, pusti príjemnú upokojujúcu hudbu (akúkoľvek, o ktorej vieš, že ju má rada) a potom jej len povedz, že ju v kúpeľni čaká prekvapenie. Nechaj ju, nech si to v pokoji užíva a postaraj sa, aby ju nič nevyrušovalo aspoň hodinu, počas ktorej môže myslieť na to, aký si fantastický!

Zaujímaj sa o to,  
čím sa vo svojej  
*mysli zaoberá*  
a o čom *sníva*

Snaž sa každý deň iniciovať krátke rozhovory o tom, čo prežíva. Sú pre ňu veľmi dôležité! Presvedčí sa, že ti na nej záleží. Že ju vnímaš ako dôležitú jedinečnú bytosť s vlastnými názormi a snami. Tak ako ty, aj ona túži byť prijímaná ako plnohodnotná osobnosť.

*Počúvaj*  
jej odpovede  
nie preto, že *musíš*,  
*ale* preto,  
že ju MILUJEŠ

Keď počúvaš manželku so záujmom, hovoríš jej: „Naozaj si ťa vážim a rešpektujem ťa.“ Keď muž počúva ženu, počuje slová. No tvoja žena vníma aj tvoj záujem, cíti, že ju chápeš a v tom všetkom akoby počula tvoje slová: „Lúbim ťa.“

*Snaž sa o ROMANTIKU*  
pred svadbou aj po svadbe...

*n a j m ä*  
po svadbe, po medových  
týždňoch, po tom,  
čo prídu deti aj potom,  
keď odídu na univerzitu

Veľa manželiek túži po romantike zo strany svojich mužov. Aby z času na čas pre ne urobili niečo, čo bude hovoriť: „Myslím na teba a chcem, aby si vedela, ako veľmi Ťa ľúbim.“ Sex je tiež spôsob, ako jej povieš, že ju ľúbiš, ale jej nestačí iba tento jeden spôsob. Potrebuje, aby si jej svoju lásku prejavoval aj inak. A preto ju neprestávajú milovať aj inými spôsobmi, nech by si bol akokoľvek zaprázdnený. Prejavy romantiky z tvojej strany ju nikdy neunavia, ani keď už budete starí.

## KÚP jej tú *najlepšiu čokoládu,* akú si môžeš dovoliť

V tejto chvíli sú na svete možno štyri vydaté ženy, ktoré nemajú rady čokoládu. Táto rada je pre teba, čo máš doma milovníčku čokolády:

Prvý krok – zisti, akú čokoládu má tvoja žena rada: mliečnu, horkú, plnenú... Zisti všetky detaily, je to dôležité!

Druhý krok – nechaj jej čokoládu na vankúši, v kuchyni na stole či nečakane v kúpeľni. V šatníku alebo na jej pracovnom stole, jednoducho niekde, kde ju určite nájde. Nie je to ani tak o čokoláde, ako skôr vyjadriť jej: „Myslel som na to, ako ťa potešiť a vyčariť ti úsmev na tvári.“



Dajte si  
spoločnú sprchu,  
*kedykoľvek*  
*máte príležitosť*

Ver mi, skrátka to urobte.

## POVEDZ jej, že si *veľmi vážiš jedlo*, ktoré pripravila

Láska premení aj to najjednoduchšie jedlo na oslavu. No ak si nedáme pozor na slová, môže sa sviatočná večera zmeniť na hlad duše. Tam na tom stole pred tebou leží spolu s jedlom aj jej srdce. Nezabúdaj, že ti záleží na tom, ako sa cíti. Chceš, aby bola šťastná. Neponižuj ju bezohľadnou či uštipačnou poznámkou, ani ľahostajným tichom. S tým správnym pohľadom na vec, múdrom a milujúcim prístupom môžeš objaviť čaro aj v pripálenej praženici.

Keď tvoja žena pripravuje v kuchyni jedlo, je to jeden zo spôsobov, ktorým ti hovorí: „Lúbim Ťa.“ Ak aj niektorý z jej pokusov dopadne katastrofálne, vždy môžeš úprimne povedať: „Je mi ľúto, že

sa ti to nepodarilo tak, ako si chcela, ale cením si lásku, ktorá ťa k tomu inšpirovala, a z takejto lásky môžem žiť stále.“

Bozkávaj ju každý deň,  
no čo je ešte dôležitejšie –  
**VŽDY** ju bozkávaj *s vášňou*

Obyčajný bozk na líce sa môže stať zbytočným gestom alebo zážitkom, ukrývajúcim celú knihu lásky.