



РУССКИЙ

Как улучшить ситуацию в семье: личная зона влияния мужчины

Редакционный чек-лист Mawaddah для осмысления тем семейного уважения и ответственности после чтения книг Натальи Бахадори. Он не пересказывает и не воспроизводит текст книг. Лидерство в семье не означает контроль, а семейные трудности не оправдывают угрозы, унижение или насилие.

Это образовательный материал, а не фетва, медицинская или юридическая консультация. При угрозах, насилии или риске для детей обратитесь за срочной профильной помощью.

01

Исключить угрозы и контроль

Не используйте силу, запугивание, угрозу развода, деньги, документы, телефон или религию для подчинения супруги. При риске насилия прекратите спор и обратитесь за помощью.

02

Сначала услышать

Перед ответом перескажите позицию жены своими словами и спросите, правильно ли вы её поняли. Совет давайте после вопроса, нужен ли он сейчас.

03

Брать ответственность конкретно

Вместо общего «я всё делаю» назовите свои регулярные обязанности и сроки, включая быт, детей и организационные задачи.

04

Сделать финансы прозрачными

Раскройте реальные доходы, долги и обязательства. Согласуйте бюджет, крупные покупки, помощь родственникам и доступ супруги к необходимым средствам.

05

Быть доступным семье

Запланируйте защищённое время без телефона и работы. Присутствие измеряется не только количеством часов, но вниманием и выполненными обещаниями.

06

Защищать достоинство супруги

Не высмеивайте её при родственниках, друзьях или детях и не раскрывайте личные подробности брака ради одобрения окружающих.



ПРОДОЛЖЕНИЕ

07

Выставлять границы своей родне

Сложные разговоры со своими родственниками ведите сами. Не оставляйте жену один на один с давлением, которое пришло с вашей стороны семьи.

08

Участвовать в родительстве

Знайте режим, здоровье, учёбу и переживания детей. Выберите регулярные задачи, за которые отвечаете полностью, а не только «помогаете».

09

Уметь извиняться

Назовите действие, признайте его последствия и объясните, что измените. Не добавляйте к извинению «но ты сама».

10

Не выдавать мнение за религию

Конкретные права и обязанности уточняйте у квалифицированного богослова и не используйте отдельную цитату как инструмент победы в семейном споре.

11

Проводить еженедельную сверку

Спросите: что было трудно, где нужна поддержка, справедлива ли нагрузка и какое одно действие улучшит следующую неделю.

12

Не откладывать помощь

Повторяющийся конфликт, зависимость, депрессия, проблемы здоровья или риск для детей требуют профильного специалиста, а не обещания «само пройдёт».



ENGLISH

Improving family life: a man's sphere of influence

A Mawaddah editorial reflection tool on respect and responsibility after reading Natalia Bahadori. It does not reproduce or summarise her books. Family leadership is not control, and difficulty never excuses threats, humiliation or abuse.

This is educational material, not a fatwa or medical or legal advice. If there are threats, violence or risks to children, seek urgent specialist support.

01

Remove threats and control

Do not use force, intimidation, divorce threats, money, documents, phones or religion to subjugate your wife. If violence is possible, end the argument and seek help.

02

Listen first

Restate your wife's position and ask whether you understood it. Offer advice only after asking whether it is wanted now.

03

Take concrete responsibility

Replace 'I do everything' with named recurring duties and deadlines, including home, children and organisational work.

04

Make finances transparent

Disclose actual income, debt and obligations. Agree on the budget, major purchases, support for relatives and your wife's access to essential funds.

05

Be available to the family

Protect time without phone or work. Presence is measured not only in hours but in attention and promises kept.

06

Protect your wife's dignity

Do not ridicule her in front of relatives, friends or children, or disclose private marital details for social approval.



CONTINUED

07

Set boundaries with your relatives

Lead difficult conversations with your own family. Do not leave your wife alone with pressure coming from your side.

08

Participate in parenting

Know the children's routine, health, education and concerns. Own regular tasks completely rather than merely 'helping'.

09

Learn to apologise

Name the action, acknowledge its effect and state what will change. Do not add 'but you made me' to the apology.

10

Do not present opinion as religion

Check specific rights and duties with a qualified scholar and do not use an isolated quotation to win a family argument.

11

Hold a weekly check-in

Ask what was hard, where support is needed, whether the workload is fair and which one action would improve next week.

12

Do not delay support

Recurring conflict, addiction, depression, health concerns or risk to children require the right specialist, not a promise that it will pass.