



РУССКИЙ

Как улучшить ситуацию в семье: личная зона влияния женщины

Редакционный чек-лист Mawaddah для осмысления тем семейного уважения и ответственности после чтения книг Натальи Бахадори. Он не пересказывает и не воспроизводит текст книг. Изменения в семье требуют участия обоих супругов; ответственность за насилие всегда лежит на том, кто его совершает.

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

01

Сначала безопасность

Если есть угрозы, насилие, преследование или контроль денег и перемещений, не пытайтесь исправить ситуацию только мягкостью. Составьте план безопасности и обратитесь за профильной помощью.

02

Назвать желаемое изменение

Выберите одну наблюдаемую ситуацию и сформулируйте просьбу: что именно вы хотите видеть вместо критики характера мужа.

03

Говорить без унижения

Исключите насмешки, сравнения, публичное обесценивание и обсуждение слабостей супруга с посторонними без необходимости получить помощь.

04

Замечать конкретный вклад

Раз в день называйте одно реальное действие мужа, которое помогло семье. Благодарность не отменяет права обсуждать проблемы.

05

Не нести всё молча

Перечислите видимую и невидимую нагрузку и предложите конкретное перераспределение, а не ждите, пока усталость превратится в обиду.

06

Сохранять финансовую ясность

Найдите семейный бюджет, обязательства и долги. Договоритесь о доступе к необходимой информации и личной сумме без мелочного контроля.



ПРОДОЛЖЕНИЕ

07

Защищать границы пары

Обсудите, что можно рассказывать родственникам, кто участвует в решениях и как супруги будут отвечать на давление извне.

08

Не использовать детей в конфликте

Не просите ребёнка передавать сообщения, выбирать сторону или оценивать отца. Взрослый спор должен оставаться между взрослыми.

09

Поддерживать собственную опору

Оставьте место для сна, здоровья, знаний, дружеской поддержки и поклонения. Истощение не является доказательством любви к семье.

10

Не давить религией

Не приписывайте Исламу удобную вам позицию. Спорное религиозное положение уточняйте у квалифицированного богослова, выслушав вопрос целиком.

11

Проводить еженедельную сверку

Выделите 30 минут без телефонов: благодарность, трудность недели, распределение нагрузки, планы и один следующий шаг.

12

Обращаться за помощью вовремя

Если один и тот же цикл повторяется, предложите конкретный формат: семейный психолог, медиатор, врач или богослов - в зависимости от вопроса.



ENGLISH

Improving family life: a woman'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 change requires both spouses; responsibility for abuse always lies with the person causing it.

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

Safety first

If there are threats, abuse, stalking or control of money and movement, do not try to fix the situation through gentleness alone. Make a safety plan and seek specialist help.

02

Name the desired change

Choose one observable situation and make a specific request about what you want instead of criticising your husband's character.

03

Speak without humiliation

Avoid mockery, comparison, public devaluation and sharing a spouse's vulnerabilities unless disclosure is needed to obtain help.

04

Notice a concrete contribution

Name one real action each day that supported the family. Gratitude does not remove the right to discuss problems.

05

Do not carry everything silently

List visible and invisible work and propose a concrete redistribution before exhaustion becomes resentment.

06

Keep finances transparent

Understand the family budget, obligations and debts. Agree on access to essential information and personal spending without petty control.



CONTINUED

07

Protect the couple's boundaries

Agree on what may be shared with relatives, who participates in decisions and how you will respond to outside pressure.

08

Keep children out of adult conflict

Do not ask a child to carry messages, choose sides or judge their father. Adult disagreement must remain with adults.

09

Maintain your own support

Protect sleep, health, learning, trusted relationships and worship. Exhaustion is not proof of love for the family.

10

Do not use religion as pressure

Do not attribute a convenient opinion to Islam. Refer disputed religious questions to a qualified scholar who hears the full situation.

11

Hold a weekly check-in

Set aside 30 phone-free minutes for gratitude, the week's difficulty, workload, plans and one next step.

12

Seek help early

If the same cycle repeats, suggest a specific form of support: family psychologist, mediator, doctor or scholar, depending on the issue.