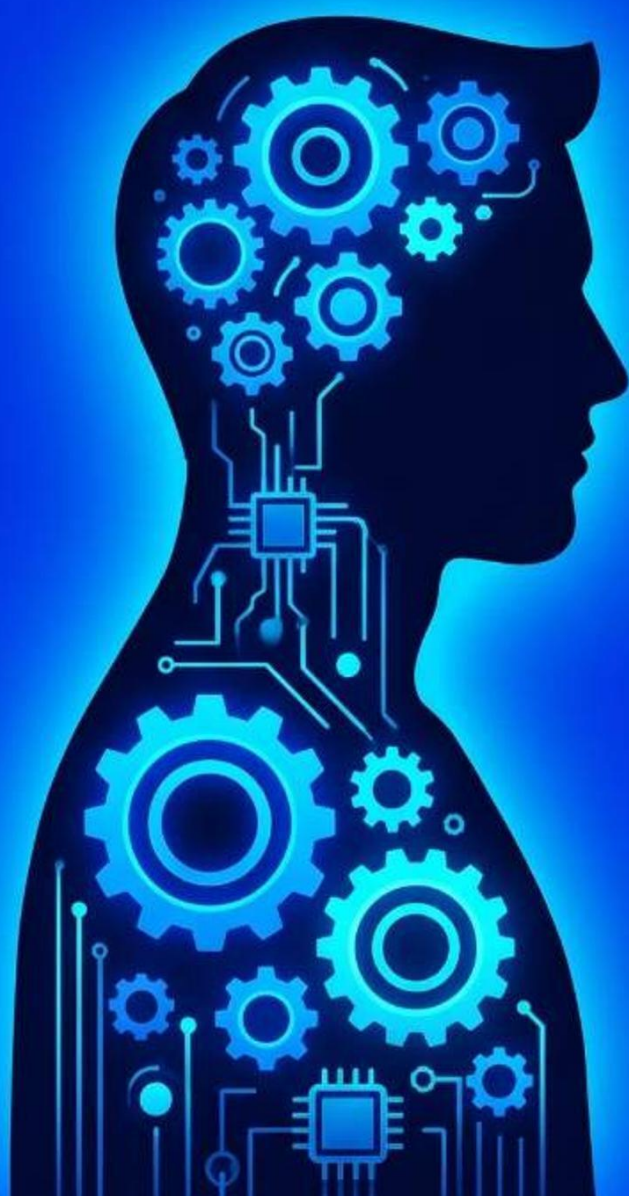


ИВАН ПРАВДИН

ИНСТРУКЦИЯ К ЧЕЛОВЕКУ

Почему мужчины на Андроиде,
а женщины на iOS.



Иван Правдин

**ИНСТРУКЦИЯ К ЧЕЛОВЕКУ.
Почему мужчины на
Андроиде, а женщины на iOS.**

«Автор»

2026

Правдин И.

ИНСТРУКЦИЯ К ЧЕЛОВЕКУ. Почему мужчины на Андроиде, а женщины на iOS. / И. Правдин — «Автор», 2026

Надоел вечный семейный апокалипсис на кухне и фразы в духе: «Если бы любил, сам бы догадался»? Хватит тратить лучшие годы на попытки перепрощить своего партнера! Главная ошибка пар в том, что они считают друг друга одинаковыми. Но правда в том, что у нас кардинально разные заводские настройки. Иван Правдин предлагает снять розовые очки и взглянуть на отношения без соплей, заумной психологической терминологии и скучных лекций. Автор уверен: мужчина — это консервативный жесткий диск на «Андроиде», он прямолинеен, ориентирован на цель и намертво зависает от намеков. Женщина — это ультрасовременная «iOS» с сорока открытыми вкладками, которой важны атмосфера, эмоции и абсолютная безопасность. Эта книга — ироничная и честная инструкция по выживанию в одном браке. Вы узнаете, почему бесполезно учить кота лаять, куда мужчины уходят под стрессом, чьи деньги должны лежать в семейной тумбочке и как наконец перестать выносить друг другу мозг.

© Правдин И., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предупреждение от автора (Дисклеймер)	5
Предисловие. Осторожно, двери закрываются, или Зачем вы вообще это купили?	6
Глава 1. Две разные операционные системы: Почему кота глупо учить лаять	8
Великая иллюзия равенства	8
Эволюционный привет из пещеры	10
Одиноким вектор и бушующий океан: Почему ремонт ломает отношения	12
Тайна «мужской пещеры»: Почему он молчит и куда он уходит	14
Право на женский океан: Почему мужчина не должен спорить с эмоциями	16
Шпаргалка для семейной совместимости: Сверяем настройки	17
Главный вывод: Любить — значит принимать заводские настройки	18
Домашнее задание для закрепления материала	19
Глава 2. Мужской кодекс: Три кита ответственности	20
Забытые настройки, или Кто украл у мужиков путеводитель?	20
Кит Первый: Физическая и эмоциональная безопасность	21
Кит Второй: Обеспечение, или Чьи деньги лежат в тумбочке	23
Кит Третий: Лидерство, или Кто за рулем этого семейного бронепоезда?	25
Глава 3. Женская инструкция	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Иван Правдин

ИНСТРУКЦИЯ К ЧЕЛОВЕКУ. Почему мужчины на Андроиде, а женщины на iOS.

Предупреждение от автора (Дисклеймер)

Внимание! Автор этой книги не является истиной в последней инстанции, истинным гуру, сертифицированным магом семейных уз или вашим личным лечащим врачом-психиатром.

Все мысли, выводы, метафоры и житейские советы, изложенные на этих страницах — это субъективный взгляд автора, основанный на многолетних наблюдениях за человеческой природой, здравом смысле и щепотке здоровой иронии.

Данная книга носит исключительно научно-популярный, ознакомительный и развлекательный характер. Автор не несет ответственности за решения, которые вы принимаете в личной жизни, а также за любые последствия (включая внезапное просветление, семейные дебаты, покупку незапланированных роз или временный уход супруга в гараж), возникшие в результате применения описанных здесь методик.

Если ваши отношения трещат по швам, помните: книга — это пища для ума и повод посмеяться над своими ошибками, но она не заменяет глубокую индивидуальную работу со специалистом. Пользуйтесь прочитанным осознанно и не забывайте включать собственную голову.

Предисловие. Осторожно, двери закрываются, или Зачем вы вообще это купили?



Раз уж вы держите в руках эту книгу, давайте сразу снимем маски и признаемся друг другу в одной неприятной вещи: в вашей личной жизни что-то идет не так.

Если вы женщина, то вы, скорее всего, смертельно устали. Устали тащить на себе всё — быт, детей, работу, карьеру, да еще и этого «мальчика», который живет с вами на одной территории и почему-то называется вашим мужем. Вы чувствуете себя измотанной ломовой лошастью, которая мечтает только об одном: чтобы её просто обняли, забрали у неё эти тяжелые пакеты с продуктами и сказали: *«Отдохни, маленькая, я всё решу»*. Но вместо этого вы слышите из комнаты только: *«Люся, а где мои чистые носки?»*.

Если вы мужчина, то вы, вероятно, находитесь в глубоком недоумении и глухом раздражении. Вы искренне не понимаете, чего этой женщине от вас надо. Вы пашете, вы приносите деньги, вы не гуляете, не пьете с утра до вечера, а дома вас всё равно встречает вечно недовольное, пилящее существо, у которого к вам бесконечный список претензий. Вы чувствуете себя так, словно играете в игру, правил которой вам никто не объяснил, но штрафы за нарушения выписывают каждый божий день.

Знакомая картина? Добро пожаловать в клуб.

Современный мир со своей модной «независимостью», «равноправием» и «партнерскими отношениями» загнал нас в ментальную ловушку. Нам внушили, что мужчина и женщина — это одно и то же. Что мы можем поменяться ролями, скидываться 50 на 50 на свиданиях, вместе строить карьеру и одинаково реагировать на проблемы.

И к чему мы пришли? К тому, что статистика разводов бьет все рекорды, а кабинеты психотерапевтов забиты несчастными, одинокими людьми, которые разучились слышать друг друга. Женщины стали «мужиками в юбках» с железными яйцами и перманентным стрессом. Мужчины превратились в инфантильных существ, которые ищут в жене вторую мамочку, готовую погладить их по голове за то, что они соизволили вынести мусор.

Эта книга — не учебник по психологии. Здесь не будет заумных терминов, цитат Фрейда и скучных тестов. Это жесткая, местами циничная, но очень практичная инструкция по выживанию в одном браке.

Мы разберем по косточкам наши заводские настройки. Мы снимем с вас розовые очки и покажем, почему ваши попытки переделать партнера — это чистой воды безумие. Вы узнаете, почему мужчина обязан быть добытчиком и защитником, даже если вокруг царит феминизм, и почему женщина имеет полное право не работать ради выживания, а заниматься тем, что наполняет её счастьем.

Я не обещаю, что читать это будет приятно. Местами вам будет больно, местами захочется швырнуть эту книгу в стену, потому что вы узнаете в текстах свои самые нелепые ошибки. Но если вы дочитаете её до конца и решитесь применить хотя бы треть из того, что здесь написано — я гарантирую: в вашу пещеру вернется мир, покой и долгожданная любовь.

Ну что, готовы к честному разговору? Тогда переворачивайте страницу.

Глава 1. Две разные операционные системы: Почему кота глупо учить лаять

Великая иллюзия равенства

Давайте сразу договоримся на берегу, без политкорректных реверансов и розовых соплей: если вы купили эту книгу в надежде найти секретный пульт управления вашим партнером, можете смело сдать её обратно в магазин или подарить соседям, которых вы тайно недолюбливаете. Пульт нет. Батареек к нему — тем более. Кнопки «Сделать так, чтобы он не бесил» или «Включить в ней логику» в природе не существует.

Главная трагедия современных отношений заключается в одной иллюзорной, глубоко укоренившейся и, честно говоря, очень глупой мысли: *«Ну мы же оба люди, у нас одинаковое количество рук, ног и серого вещества в черепной коробке, значит, мы должны одинаково мыслить!»*. Вот прямо с этой секунды и начинается великий семейный апокалипсис.

Женщина смотрит на мужа, который полчаса молча разглядывает стену, и думает: *«Если бы он меня любил, он бы понял, почему я обиделась, и спросил бы, что случилось!»*. В это же время мужчина смотрит на жену, которая плачет на кухне из-за того, что в магазине закончился её любимый йогурт с черникой, и искренне крутит пальцем у виска: *«Ей тридцать лет, у неё высшее образование, а она ревет из-за стаканчика с перебродившим молоком. Она сумасшедшая. Надо держаться от неё подальше»*.

Запомните, запишите, распечатайте и повесьте на холодильник: **мужчина и женщина — это два абсолютно разных биологических, психических и эмоциональных вида**. Мы не просто с разных планет. Мы из разных галактик. У нас принципиально разные операционные системы.

Давайте использовать понятную метафору. Мужчина — это старый, надежный, консервативный жесткий диск на «Андроиде». Там всё прямолинейно, логично, квадратно-гнездовым способом. Он выполняет ровно одну задачу за единицу времени. Если он копает яму — он копает яму. Если он думает о работе — он думает о работе.

Женщина — это ультрасовременная, сверхскоростная «iOS» последней модели. У неё в фоновом режиме одновременно открыто сорок восемь вкладок. В первой вкладке она анализирует, почему муж утром как-то странно вздохнул, когда пил кофе. Во второй вкладке у неё качается обновление рецепта лазаньи. В третьей — горит дедлайн по работе. В четвертой — она выбирает зимние сапоги ребенку на три года вперед. В пятой — играет грустная музыка, под которую хочется всплакнуть. И при всем этом великолепии система умудряется следить, чтобы шторы в гостиной идеально сочетались с цветом кошачьего корма.

И вот теперь представьте: вы пытаетесь установить тяжелое, многозадачное женское приложение «Давай поговорим по душам и обсудим наши отношения» на строгий мужской процессор, предназначенный для добычи мамонтов и забивания гвоздей. Что происходит с процессором? Правильно, он зависает. Намертво. Из ушей идет дым, а на лице появляется выражение глупого раздражения.



Попытка переделать партнера под себя, заставить его чувствовать и реагировать так же, как вы — это то же самое, что купить породистого кота и три года искренне, со скандалами возмущаться, почему он не лает, не охраняет дачу и не приносит вам тапочки. Кот плохой? Нет, кот прекрасен. У него шерсть лоснится и усы красивые. Но он кот. У него другие базовые настройки, заложенные матушкой-природой еще несколько миллионов лет назад.

Эволюционный привет из пещеры

Чтобы понять, почему мы такие разные, нам нужно отмотать историю назад. Примерно тысяч на сорок лет. Давайте заглянем в гости к нашим первобытным предкам.

Вот сидит в пещере первобытный мужчина. Какова его главная задача? Выжить и притащить еду. Для этого ему нужно выйти из пещеры, найти мамонта (или хотя бы очень жирного кабана), выследить его, догнать и убить. Чтобы выполнить эту задачу успешно, мужской мозг эволюционно затачивался под узкий фокус. Это туннельное зрение. Стрела, летящая в цель. Вектор.

Если наш первобытный охотник в момент погони за кабаном начнет отвлекаться на цветочки, думать о том, достаточно ли тепло одета его женщина в пещере, или начнет анализировать свои внутренние обиды на вождя племени — кабан его просто съест. Или он упустит добычу, и всё племя умрет с голоду. Мужской мозг научился отключать всё лишнее. Вижу цель — не вижу препятствий. Стресс для мужчины — это сигнал к максимальной концентрации и к действию. Или к полному замиранию для экономии энергии.

А что в это время делает первобытная женщина? Она остается в пещере. И её задача стоكرат сложнее с точки зрения многозадачности. Ей нужно:

1. Следить, чтобы огонь в очаге не погас.
2. Следить, чтобы трое младенцев не свалились в этот огонь и их не утащила саблезубая крыса.
3. Собирать вокруг пещеры съедобные корешки, ягоды и грибы (и при этом не перепутать их с ядовитыми).
4. Поддерживать социальные связи с другими женщинами племени, потому что если они не объединятся, то не смогут защитить детей, пока мужчины на охоте.

Вот отсюда и растет женское панорамное зрение и феноменальная многозадачность. Женщина должна была замечать малейший шорох в кустах, малейшее изменение температуры воздуха и тончайшие оттенки настроения соплеменниц. Для женщины стресс — это сигнал к тому, чтобы поднять шум, созвать всех на помощь и выговорить свой страх, чтобы не сойти с ума от ужаса в темной пещере.

Прошли тысячелетия. Мы сменили шкуры на костюмы от Бриони и платья от Зары. Мы переехали из пещер в ипотечные двухкомнатные квартиры в спальнях районах. Но наши мозги остались ровно теми же. Когда современный мужчина приходит домой с работы, где его целый день «пилил» начальник, для его подсознания это означает одно: *«Я весь день воевал с мамонтом. Мамонт оказался сильнее. Я ранен. Мне нужно восстановиться»*.

Что делает раненый охотник? Он уползает в самую глухую глубь пещеры, поворачивается лицом к стене и замирает. В современных реалиях эта «пещера» — это диван, телевизор, компьютерная игра или залипание в телефоне. Ему жизненно необходима тишина. Ему нужно накопить тестостерон.

И тут в пещеру залетает его супруга, у которой за день тоже накопился стресс (читай: страх за выживание пещеры). По её эволюционной программе, чтобы снять стресс, ей нужно что сделать? Правильно — поднять шум и выговориться!

Она смотрит на этот неподвижный «труп» на диване и начинает:— *«Миша! Ты почему молчишь? Ты почему уткнулся в свой телефон? Мы вообще-то три дня не общались нормально! А ты знаешь, что Светка из третьего подъезда разводится? А у Сережи в садике опять кашель! Миша, ты меня вообще слышишь?!»*

Что происходит с Мишей? Его раненая мужская психика воспринимает этот поток звуков как нападение враждебного племени. Он не слышит слов про садик и Светку. Он слышит агрессивный шум. И у него включается одна из двух базовых реакций: либо «бей» (он начинает

орать в ответ: «*Да отвали ты от меня, дай отдохнуть пять минут!*»), либо «беги» (он берет сигареты и уходит в гараж / закрывается в туалете на два часа).

Итог: она плачет, потому что «он меня не любит и игнорирует», он кипит от злости, потому что «она выносит мне мозг на ровном месте». А виноват во всем первобытный мамонт, которого они просто не смогли правильно поделить.

Одиноким вектор и бушующий океан: Почему ремонт ломает отношения

Когда мы поняли, что мужчина — это охотник-одиночка, ориентированный на цель, а женщина — это хранительница пещеры, управляющая хаосом, становится ясно, почему наши самые благие намерения превращаются в семейные катастрофы. Главный сбой в коммуникации происходит на стыке двух базовых потребностей: мужской потребности **«чинить»** и женской потребности **«разделять чувства»**.

Давайте разберем классическую сцену, которая каждый вечер разыгрывается в миллионах квартир по всему миру.

Супруга возвращается домой после тяжелого рабочего дня. Её эмоциональный «бак» переполнен. На работе её отчитал начальник, коллега сдала проект позже срока, в метро ей наступили на ногу, а любимая кофейня у дома закрылась на ремонт. С точки зрения женской психологии, всё это — эмоциональный яд, который скопился внутри. Ей жизненно необходимо его «выговорить», чтобы снизить уровень стресса и вернуть себе душевное равновесие.

Она заходит на кухню, где муж мирно пьет чай, и начинает выгружать этот груз:— *«Оля, это просто кошмар! Шеф сегодня устроил разнос на ровном месте, отчет завернул, Катька опять всё свалила на меня, я так устала, у меня голова раскалывается, еще и ливень этот дурацкий начался...»*

Что в эту секунду происходит в голове мужчины? Помните: у него работает процессор «Андроид». Для него любые слова женщины — это не просто звук, это **сигнал бедствия и запрос на действие**. Его мозг моментально отключает эмпатию (потому что на охоте эмпатия мешает) и включает логику. На его внутреннем мониторе загорается красная лампочка: *«Внимание! Обнаружена поломка! Требуется срочный ремонт!»*.

Мужчина выпрямляет спину, принимает позу спасателя и выдает четкий, как удар топора, алгоритм решения проблем:— *«Так, успокойся. На шефа твоего напиши жалобу в HR или вообще увольняйся, я твою зарплату перекрою. Катьку пошли подальше и дела её не делай. От головы выпей ибупрофен. А завтра утром вызови такси, чтобы под дождем не мокнуть. Всё, вопрос закрыт»*.

Казалось бы, мужчина — герой? Он разложил всё по полочкам, спас женщину от дракона, дал рабочие инструменты. Он ждет, что жена сейчас упадет к нему на грудь со слезами благодарности и скажет: *«О, мой мудрый вождь, спасибо тебе!»*.

Но вместо этого женщина меняется в лице, её глаза наливаются слезами обиды, она хлопает дверью и кричит: *«Ты бесчувственный чурбан! Тебе вообще плевать на то, что я чувствую! Ты меня совершенно не слышишь!»*.

Мужчина остается сидеть на кухне в полном ступоре. В его логичном процессоре происходит системная ошибка *Error 404*. Он искренне не понимает: *«Я же только что потратил свои ментальные ресурсы, чтобы решить её проблемы! Я дал ей готовые выходы! Почему я опять виноват?!»*.

А драма заключается в том, что женщине в этот момент **категорически не нужен был ремонт**. Ей не нужны были его советы по логистике или трудовому праву. Она сама прекрасно знает, что от головы надо выпить таблетку, а от дождя спасает зонт или такси. Она не глупая.

Ей нужно было совершенно другое. Ей нужно было, чтобы её мужчина стал для неё **эмоциональным контейнером**. Чтобы он просто выслушал, обнял, прижал к себе и сказал: *«Моя ты бедная девочка. Ну и денек у тебя выдался. Начальник твой — просто редкий козел, Катька — змея, а дождь вообще не вовремя. Иди ко мне, я сделал тебе чай, отдохни»*.

Всё! Пять минут искреннего сочувствия — и женский «океан» успокаивается. Шторм утихает, вкладки в браузере закрываются сами собой, женщина снова становится ласковой,

теплой и любящей. Мужчины, запишите себе это золотыми буквами: **когда женщина жалуется, она не просит вас починить мир. Она просит вас защитить её от этого мира своим вниманием.**

Техническое задание для охотника: Как правильно просить мужчин

Но давайте будем честными и по отношению к мужчинам. Женщины тоже совершают фундаментальную ошибку, когда пытаются общаться с мужским «процессором» с помощью своих, чисто женских инструментов — намеков, полутонов и многозначительных вздохов.

Мужской мозг не приспособлен для чтения мыслей. Он не умеет сканировать пространство на предмет ваших скрытых обид. Намек для мужчины — это белый шум. Если женщина хочет, чтобы мужчина что-то сделал, она должна выдать ему **четкое, ясное и прямое техническое задание (ТЗ).**

Давайте посмотрим на классический пример с намеками, который регулярно разрушает романтику.

Суббота. Семейная пара идет по торговому центру. Женщина видит в витрине потрясающее кольцо (или сумку, или туфли — подставьте нужное). Её сердце замирает. Но вместо того чтобы сказать об этом прямо, она включает «дипломатию». Она останавливается у витрины, тяжело вздыхает и говорит:— *«Ой, какое красивое кольцо... И камни так необычно блестят... У Юли из третьего отдела похожее, ей муж на годовщину подарил...»*

Она ожидает, что мужчина сейчас мгновенно считывает её культурный код, достанет кредитную карту, ворвется в магазин, купит это кольцо, встанет на одно колено и докажет свою неземную любовь.

А что в этот момент происходит в голове у мужчины? Он слышит: *«Кольцо красивое. Камни блестят. У Юли похожее»*. Его мозг обрабатывает информацию: *«Так, это констатация фактов о ювелирных изделиях и чужих мужьях. К нашей текущей задаче — покупке продуктов на неделю — это отношения не имеет»*. Он говорит: *«Да, прикольное»*— и идет дальше к отделу с колбасой.

Женщина мгновенно сжимается, губы надуваются, в воздухе повисает ледяное молчание. Дома она начинает греметь посудой так, будто хочет её расколоть. На вопрос мужа *«Что случилось, дорогая?»* она выдает коронную фразу всех времен и народов: *«Ничего! Если бы ты меня любил, ты бы сам понял!»*.

Всё, занавес. Мужчина чувствует себя оплеванным и запутавшимся, женщина — несчастной и ненужной.

Дорогие женщины, поймите одну вещь: мужчина безумно хочет радовать свою женщину. Для него сделать свою женщину счастливой — это высшая доблесть, которая поднимает его тестостерон до небес и заставляет чувствовать себя королем. Но он должен точно знать, **как** это сделать. Ему нужна конкретика.

Если вы хотите это кольцо, правильное обращение к мужскому процессору выглядит так:— *«Любимый, посмотри, пожалуйста, на это кольцо в витрине. Оно мне безумно нравится, я от него в восторге. Я очень хочу, чтобы ты мне его подарил на мой ближайший день рождения (или просто так). Вот мой размер. Мне будет невероятно приятно»*.

Для женщины это может звучать неромантично — мол, «я сама у него всё выпросила». Но для мужчины это звучит как **лучшая музыка в мире**. Это четкий вектор. Это понятная цель. Он знает, сколько это стоит, где это взять и — главное — он заранее знает, что его действие принесет гарантированный успех и бурную радость его женщины. Мужчина с огромным удовольствием пойдет и выполнит это ТЗ, потому что мужчины обожают побеждать. Позвольте ему выиграть эту битву за ваше хорошее настроение, дав ему правильную карту местности.

Тайна «мужской пещеры»: Почему он молчит и куда он уходит

Если в предыдущей части мы разбирались с тем, как мы разговариваем, то теперь давайте разберем ситуацию, когда один из партнеров замолкает. Для женской психики мужское молчание — это самый страшный триггер. В женском мире, если человек молчит, отворачивается и уходит в другую комнату, это означает ровно одно: *«Отношения разрушены, меня разлюбили, всё кончено, объявляется траур»*.

Но у мужского «Андроида» совершенно иные алгоритмы работы со стрессом. Мужчине жизненно необходима его воображаемая **«пещера»**.

Давайте представим обычный рабочий вторник. Мужчина возвращается домой. На работе был сущий ад: налоговая проверка, поставщики сорвали сроки, сделка на грани срыва. Он истощен. В его организме критически упал уровень тестостерона и подскочил кортизол. Как мы уже знаем из эволюционного контекста, раненый охотник должен заползти в нору и зафиксироваться. Ему нужно отключить внешние раздражители, чтобы мозг в фоновом режиме нашел решение проблемы или просто перезагрузился.

Современная «пещера» — это не сырой грот в скале. Это:

- Два часа молчаливого залипания в телевизор, где показывают чемпионат по дартсу или передачу про ремонт тракторов.
- Компьютерная игра, где нужно бездумно расстреливать виртуальных монстров.
- Внезапно затянувшаяся замена масла в гараже.
- Или — классика жанра — сорок минут сидения в туалете с телефоном, когда вся семья думает, что у папы проблемы с пищеварением. А у папы нет проблем с пищеварением, у папы там единственный островок тишины и безопасности!



И вот мужчина сидит в своей «пещере», смотрит в одну точку. В этот момент на пороге появляется женщина. Помните, у неё открыто сорок восемь вкладок, ей нужно выговориться, и вообще она соскучилась. Она видит этот «памятник самому себе» и её iOS-система моментально генерирует тревогу.

Она садится рядом и начинает «спасательную операцию»:— *«Олег, ну что ты молчишь? Что-то случилось на работе? Расскажи мне, ну мы же семья, мы должны всё делить пополам! Не держи это в себе, давай поговорим!»*

Олег внутри себя глухо стонет. Он не хочет говорить. Разговор для мужчины под стрессом — это колоссальная трата энергии, которой у него сейчас просто нет. Ему нужно сначала найти решение внутри себя, а уже потом выдать его наружу в виде готового результата. Мужчина не умеет думать вслух так, как это делает женщина.

Он бурчит:— *«Всё нормально. Оставь меня в покое».*

Но женщина не унимается. Для неё «оставь в покое» звучит как «отвали, ты мне не нужна». Она начинает давить сильнее, пуская в ход тяжелую артиллерию:— *«Ах, всё нормально? А почему у тебя лицо такое, будто кто-то умер? Ты вообще обо мне думаешь? Тебе плевать на семью! Ты от меня что-то скрываешь! У тебя кто-то есть?!»*

Бабах! Взрыв. Компьютер Олега выдает критическую ошибку, он швыряет пульт, орет: *«Да сколько можно выносить мне мозг?!»* и уходит из дома. Женщина рыдает на диване, убежденная в своей правоте.

Дорогие женщины, запомните раз и навсегда: **когда мужчина уходит в свою «пещеру», не надо пытаться выковырять его оттуда шваброй или слезами.** Это не значит, что он вас не любит. Это значит, что его аккумулятор сел.

Лучшее, что вы можете сделать для своего мужчины в этот момент — это оставить его в покое примерно на час-полтора. Не лезьте с вопросами. Накормите его сытным ужином (желательно молча), поставьте перед ним чай и дайте ему спокойно посмотреть на его тракторы или поиграть в приставку. Вы удивитесь, но спустя время этот «медведь» сам вылезет из берлоги, обнимет вас, вернет человеческий облик и будет искренне благодарен за то, что вы — самая мудрая и понимающая женщина на свете, которая не донимала его в тяжелую минуту.

Право на женский океан: Почему мужчина не должен спорить с эмоциями

Теперь давайте развернем зеркало и посмотрим на зеркальную проблему — когда «штормит» женщину.

Женская психика подвижна, как ртуть. Гормональный фон, фазы луны, погода за окном, неосторожное слово подруги — всё это может поднять в женской душе настоящий цунами. Женщина имеет полное, законное, природное право на плохое настроение, на капризы, на слезы без видимой причины и на фразу: *«Я сама не знаю, чего я хочу, но всё как-то бесит!»*.

Мужчины, если в этот момент вы попытаетесь включить свою хваленую логику и начнете доказывать женщине, что её обиды нерациональны, вы подпишете себе смертный приговор.

Давайте разберем типичный диалог: Женщина, всхлипывая: — *«Мне кажется, что я толстая, некрасивая, и эта юбка меня уродует, и вообще жизнь проходит мимо...»*

Мужчина (включая логику): — *«Люда, ну что за бред? Ты весишь столько же, сколько три года назад. Юбку эту ты сама на прошлой неделе купила и радовалась. Зачем ты придумываешь проблемы на ровном месте?»*

Что слышит Люда? Люда слышит: *«Твои чувства — это бред, ты дура, твои переживания никого не волнуют»*. Её шторм превращается в ураган пятой категории.

Мужчины, поймите: **женские эмоции — это не математическое уравнение, которое нужно решить. Это стихия. Это погода.** Вы же не выходите на улицу во время грозы, не грозите небу кулаком и не кричите: *«Эй, дождь, ты нелогичен! По моему прогнозу сейчас должно быть солнце!»*. Нет, вы просто открываете зонт и ждете, пока гроза пройдет.

В отношениях с женщиной ваш «зонт» — это спокойствие, монументальность и физическая защита. Когда вашу женщину несет на волнах эмоций, вы не должны качаться вместе с ней. Вы должны стать скалой, о которую эти волны будут безопасно разбиваться.

Если она плачет, кричит или капризничает, правильный алгоритм действий для мужчины выглядит так:

Не спорить. Никаких аргументов, фактов и доводов разума. В этот момент логический блок у неё временно отключен, работают только чувства.

Не принимать на свой счет. Если она говорит: *«Ты мне всю жизнь испортил»*, это переводится как: *«Мне прямо сейчас очень плохо и страшно, обрати на меня внимание»*.

Применить физический контакт. Подойдите, крепко обнимите (даже если она слегка сопротивляется для приличия), прижмите к себе и держите. В мужских объятиях женская нервная система считает безопасность на базовом, животном уровне.

Сказать волшебные слова. *«Я рядом. Ты моя хорошая. Всё будет хорошо, мы со всем разберемся. Я тебя люблю»*.

И всё. Ваша задача как мужчины — не переспорить океан, а показать, что ваш корабль выдержит любую бурю. Как только женщина почувствует, что её эмоции не разрушают вас, что вы не пугаетесь её слез и не убегаете в ужасе, она мгновенно успокоится и снова превратится в ласковое солнце, которое согреет вашу пещеру.

Шпаргалка для семейной совместимости: Сверяем настройки

Чтобы вам не пришлось каждый раз перечитывать всю главу, когда в доме пахнет грозой, давайте сведем наши базовые настройки в одну простую и понятную таблицу. Это ваша «карта перемирия». Распечатайте её, повесьте на холодильник и заглядывайте туда каждый раз, когда вам покажется, что ваш партнер прилетел с другой планеты.

Режим мышления. У мужчины включена жесткая **однозадачность**. Он держит фокус только на одной цели, и пока не добьет своего мамонта, на сообщения не отвечает. У женщины работает **многозадачность**: в её голове одновременно открыто сорок вкладок — от кулинарии до глубокого психоанализа.

Реакция на стресс. Мужчина практикует **уход в пещеру**. Он выбирает молчание, диван, гараж или компьютерные игры, так как ему жизненно необходима тишина для перезагрузки процессора. Женщина включает **выгрузку данных**. Ей нужны разговоры, слезы и эмоции, а главное — свободные уши партнера и его искреннее сочувствие.

Язык общения. Мужской «Андроид» понимает только **прямой код (ТЗ)**, то есть конкретные факты и четкие просьбы, а любые намеки воспринимает как белый шум. Женская «iOS» общается на **языке метафор и намеков**, искренне ожидая, что мужчина догадается о её чувствах по одному лишь выражению лица.

Запрос при жалобе. У мужчины это всегда **запрос на ремонт**. Он только и ждет отмашки, чтобы пойти, сломать хребет проблеме и починить этот несовершенный мир. У женщины это **запрос на разделение чувств**. Ей не нужны инструкции по логистике, ей нужно, чтобы её просто обняли, выслушали и пожалели.

Главный страх. Мужчина больше всего боится **быть несостоятельным** — оказаться слабым, ненужным или неспособным защитить и обеспечить свою семью. Женщина до ужаса боится **быть брошенной** и остаться один на один с пугающим внешним миром без надежной мужской поддержки.

Главный вывод: Любить — значит принимать заводские настройки

Давайте подведем черту под нашей первой главой. Самая большая глупость, которую вы можете совершить в отношениях — это потратить лучшие годы своей жизни на попытки «перепрошить» чужую операционную систему.

Мужчины, вы никогда не сделаете женщину абсолютно логичной, хладнокровной и предсказуемой. Если вы заставите её отключить эмоции и замолчать, вы получите не «удобную жену», а эмоциональный труп, который перестанет вас вдохновлять, радовать и наполнять дом теплом. Женская сила — в её гибкости, в её океанической природе.

Женщины, вы никогда не научите мужчину думать вслух, угадывать ваши мысли по вздоху и одновременно чинить кран, обсуждая сплетни вашей подруги. Если мужчина начнет метаться от задачи к задаче и плакать вместе с вами над сломанным ногтем, он потеряет свой мужской стержень, свой вектор. Он перестанет быть той самой скалой, за которую вы так отчаянно хотите спрятаться.

Секрет счастливого брака донельзя прост: **нужно принять заводские настройки друг друга**. Хватит воевать со стихией. Хватит требовать от жесткого диска, чтобы он вел себя как облачное хранилище. Позвольте мужчине быть мужчиной — прямолинейным, целеустремленным спасателем, которому иногда нужна тишина его пещеры. Позвольте женщине быть женщиной — эмоциональной, многогранной хранительницей атмосферы, которой жизненно необходимы ваши уши, объятия и безопасность.

Домашнее задание для закрепления материала

Книга без практики — это просто макулатура. Поэтому прямо сегодня сделайте два простых шага:

Задание для женщин: Выберите одно дело, которое вы давно хотели получить от своего мужчины (починить полку, купить путевку, съездить к маме, подарить букет). Забудьте про намеки. Подойдите, поцелуйте его в щеку и выдайте **четкое, прямое ТЗ** без претензий. Сроки, место, ожидаемый результат. И посмотрите, с какой гордостью он его выполнит.

Задание для мужчин: Когда ваша женщина сегодня вечером начнет рассказывать, как прошел её день, сожмите волю в кулак и **запретите себе давать советы**. Не чините её проблемы. Просто слушайте, кивайте головой, в нужных местах говорите «Ну надо же!» и «Какой ужас!», а в конце крепко обнимите на две минуты. Вы увидите, какое чудо сотворит это простое действие.

Увидимся во второй главе, где мы разберем, на каких трех китах держится настоящий мужской кодекс ответственности.

Глава 2. Мужской кодекс: Три кита ответственности

Забутые настройки, или Кто украл у мужиков путеводитель?

В этой главе мы поговорим о вещах, от которых у половины современных мужчин начинает нервно дергаться левый глаз, а у половины женщин — катиться слеза облегчения. Мы поговорим про **мужские обязанности**.

Только давайте сразу уберем в сторону этот пафосный тон из серии «мужчина должен всем и каждому по факту рождения». Мужчина никому ничего не должен, пока он живет один в лесу, питается корой деревьев и откликается на имя «Тарзан». Но как только этот Тарзан добровольно решает, что ему нужна женщина, семья и уютная пещера вместо сырого дупла, в его «операционной системе» автоматически активируется скрытый файл под названием **«Мужской кодекс ответственности»**.

Современный мир этот файл тщательно пытается удалить или заархивировать. Со всех сторон нам кричат: *«Мужчины и женщины равны! Мы партнеры! Мы скидываемся на ипотеку пополам, за продукты платим пополам, а если на нас в подворотне нападут хулиганы — давай отбиваться спина к спине!»*.

И к чему это приводит? К полной системной поломке. Мужчина, лишенный своей естественной роли, медленно, но верно превращается в диванное млекопитающее. Его тестостерон падает в район плинтуса, амбиции растворяются в пиве и компьютерных играх, а из достижений остается только рекордный уровень в «Танках». А женщина в это время отрачивает стальные яйца, тащит на себе три работы, решает вопросы с автосервисом, сантехниками и налоговой, а по ночам плачет от бессилия, потому что ей хочется быть бабочкой, а приходится быть бульдозером.

Запомните: мужская психика устроена так, что она **растет и крепнет только через преодоление трудностей и ответственность**. Если с мужчины снять ответственность, он не становится счастливым. Он деградирует.

Мужской кодекс в отношениях держится на трех фундаментальных китах: **Безопасность, Обеспечение и Лидерство**. И если выкинуть хотя бы одного из этих китов, вся семейная лодка гарантированно пойдет ко дну. Сегодня мы детально разберем первого и самого главного кита, без которого всё остальное не имеет никакого смысла.

Кит Первый: Физическая и эмоциональная безопасность

Когда женщина ищет мужчину, на самом базовом, животном, подсознательном уровне она ищет не партнера по фитнесу и не собеседника для обсуждения фильмов Тарковского. Она ищет **укрытие**. Ей нужен тот, за чьей спиной можно спрятаться, когда мир вокруг начинает сходить с ума.

Безопасность делится на два уровня: физический и эмоциональный. И с обоими у современных мужчин гигантские проблемы.

1. Физическая безопасность: «Я решу этот вопрос»

С физической безопасностью всё вроде бы понятно. Если на улице к вашей женщине пристают пьяные маргиналы, мужчина не должен устраивать социологический опрос или предлагать «вызвать полицию и подождать сорок минут». Он должен встать между опасностью и женщиной. Точка. Даже если противников трое, даже если страшно. Мужчина, который в момент опасности прячется за женскую юбку или предлагает «просто убежать», в ту же секунду перестает существовать для неё как самец. Женская психика такое не прощает — это биологический бан навсегда.

Но в XXI веке физическая безопасность — это не только кулачные бои. Это вообще **решение любых агрессивных внешних вопросов**.

Если в автосервисе наглый мастер пытается «развести» вашу жену на замену исправного двигателя, потому что она женщина и не знает, где находится карбюратор — это ваша задача поехать и переговорить с этим мастером.

Если хамоватый сосед сверху третий раз заливает кухню и матом отвечает на вежливые просьбы — это ваша задача подняться и объяснить ему правила общежития так, чтобы у него появилось стойкое желание заняться сантехникой.

Женщина не должна воевать с внешним миром. Внешний мир — это территория мужчины. Когда женщина вынуждена сама «разруливать» конфликты, ставить на место хамов и защищать свои права с пеной у рта, её организм начинает вырабатывать тонны мужских гормонов. Она становится жесткой. А потом вы же, мужчины, будете удивляться: *«Почему она такая злая и не ласковая в постели?»*. Да потому что она только что с войны вернулась, дурачина! Она там полком командовала, пока ты дома чай пил. Переведи её в режим безопасности, и она снова станет женщиной.

2. Эмоциональная безопасность: Скала против тайфуна

Эмоциональная безопасность — вещь более тонкая, но для женщин куда более важная. Это состояние, когда женщина знает: **что бы ни случилось, мой мужчина не сломается, не сбежит и не обвинит меня**.

Как это выглядит на практике? Представьте ситуацию: жена за рулем вашей общей машины сдала задом и въехала в бетонный столб. Бампер в хлам, фара разбита, крыло всмятку. Она сидит в машине, её трясет от ужаса, слезы градом. Она звонит мужу.

Реакция мужчины со сломанным кодексом ответственности:— *«Ты что, дура?! У тебя глаза где вообще были?! Я эту машину только из ремонта забрал! Руки у тебя из какого места растут?! Всё, ходи теперь пешком, курица!»*

Что произошло в этот момент? Мужчина полностью уничтожил эмоциональную безопасность. Он сам стал источником опасности для своей женщины. Он добавил ей стресса там, где его и так было через край. Для женской психики это колоссальное предательство. Машина — это кусок железа, он покупается и ремонтируется. А вот доверие женщины после такого монолога восстановить практически невозможно.

Реакция мужчины, у которого кодекс работает на заводских настройках:— *«Так, стоп. Сама цела? Руки, ноги целы? Никто не пострадал? Всё, успокойся, дыши глубоко. Железо хрен с ним, починим или новое купим, главное, что ты жива. Стой на месте, ни с кем в конфликты не вступай, я сейчас выезжаю, всё решу».*



Чувствуете разницу? Этот мужчина только что заработал миллиард очков в копилку своей мужской состоятельности. Для женщины эти слова — лучший афродизиак в мире. Она понимает: её мужчина — это скала. С ним не страшно ошибаться, с ним не страшно жить. Он не начнет истерить вместе с ней, он возьмет этот хаос, переработает его в своем мужском процессоре и выдаст готовое, безопасное решение.

Мужчины, запомните: ваша главная задача на первом уровне ответственности — сделать так, чтобы рядом с вами у женщины **прошла экзистенциальная тревога**. Чтобы её нервная система расслабилась. Только из состояния полной безопасности женщина способна дарить вам ту самую нежность, заботу и безусловную верность, о которой вы все так мечтаете.

Кит Второй: Обеспечение, или Чьи деньги лежат в тумбочке

Переходим к самому «горячему», взрывоопасному и обсуждаемому вопросу в любых отношениях — к деньгам. Здесь у современных пар ломается столько копий, что можно было бы построить целый забор вокруг Китая.

В XXI веке из каждого утюга нам транслируют новую «прогрессивную» модель: *«Мы — современные люди, мы партнеры! Зачем навешивать на мужчину ярлык добытчика? Давайте жить модно: скидываемся на аренду квартиры 50 на 50, в ресторане делим счет пополам, на продукты скидываемся в общий кошелек, а женские сапоги — это личные проблемы женщины».*

Звучит очень цивилизованно, правда? А теперь давайте посмотрим, что происходит в этой «цивилизованной» пещере через два года совместной жизни.

Мужской «Андроид» устроен по принципу строжайшей экономии энергии. Если мужчине для выживания достаточно одной тарелки пельменей, пары чистых футболок и матраса на полу, его процессор никогда не выдаст команду: *«Иди вкалывай по 12 часов, открывай бизнес и завоевывай мир».* Зачем? Базовые потребности закрыты, на половину аренды он заработал, остальное время можно спокойно полежать на диване. Мотивация падает в ноль. Мужчина превращается в сытого, ленивого кота, который мышей ловить уже не пойдет.

А что происходит с женщиной в модели 50 на 50? Её «iOS» начинает искрить от перенапряжения. Женщина по своей природе нуждается в расслаблении и безопасности, чтобы цвести. Но когда она знает, что если завтра она заболеет, потеряет работу или уйдет в декрет, её доля в 50% никуда не денется, её накрывает дикий, первобытный стресс. Она начинает пахать ради выживания. Её лицо суровеет, в голосе появляются командные нотки, а взгляд становится таким, будто она прямо сейчас готова возглавить танковую дивизию.

И вот они сидят вечером: измотанная, злая женщина-генерал и инфантильный, расслабленный мужчина-подросток. Романтика умерла, секс ушел, начались бесконечные взаимные упреки. Партнерство удалось, поздравляю.

Золотое правило семейной тумбочки

Давайте вернем заводские настройки на место. В здоровых отношениях финансовое распределение выглядит очень просто, хотя у многих мужчин от этого правила сейчас перехватит дыхание: **Мужские деньги — это семейные деньги. Женские деньги — это её личные деньги на булавки и платья.**

Мужчины, не надо сразу закрывать книгу и кричать про меркантильность. Давайте включим логику. Когда мужчина берет на себя **100% обеспечения базовых потребностей семьи** (аренда или ипотека, коммуналка, продукты, базовая одежда, медицина и бензин), в его мужском организме запускаются правильные химические процессы.

Включается тот самый первобытный охотник. Мозг понимает: *«Если я сегодня лениво полежу на диване, моя пещера останется голодной, а мою женщину выселят на улицу».* Этот здоровый страх и ответственность — лучший пинок для мужского роста. Именно в этот момент у мужчины включаются амбиции, он начинает видеть новые возможности, просить повышение, открывать проекты. Мужчина растет только тогда, когда от его действий зависит чьё-то выживание.

А что делать с женскими деньгами? Должна ли женщина работать? Конечно, может, если хочет! Мы живем не в каменном веке, и запирает женщину дома между борщом и шваброй — это преступление против её талантов. Но есть одно гигантское «НО»: **женщина не должна работать ради выживания.**

Женщина должна работать исключительно **из избытка энергии, ради удовольствия, самореализации и красоты**. Она может печь тортики, открывать студии маникюра, писать картины или руководить отделом маркетинга. Но те деньги, которые она заработала, она должна с чистой совестью тратить на свои женские радости: косметику, спа-салоны, туфли или подарки близким.

Когда женщина зарабатывает «в кайф», она приходит домой наполненная, счастливая и сияющая. Она приносит в пещеру энергию праздника. И этот её счастливый вид — лучшая награда для мужчины-добытчика. Он смотрит на неё и понимает: *«Я обеспечил ей эту легкую жизнь. Я крутой. Я настоящий мужик»*. Его тестостерон снова летит вверх, и он готов бежать за новым, еще более крупным мамонтом.

Ловушка «женского кредита»

Если женщина начинает вкидывать свои деньги в базовый семейный бюджет (оплачивать ипотеку мужа, покупать продукты на двоих, чинить его машину), она оказывает мужчине медвежью услугу. Она выдает его мужскому эго бесплатный кредит.

Мужской процессор моментально считывает: *«О, система работает сама. Ресурсы поступают без моих усилий. Можно снизить обороты»*. Мужчина расслабляется и садится на диван. А снять мужчину с дивана, на который его усадила собственная жена своими деньгами — задача практически невыполнимая.

Поэтому, дорогие женщины, если вы хотите, чтобы ваш мужчина развивался и зарабатывал — перестаньте быть спонсором вашей пещеры. Дайте ему возможность побыть голодным охотником. А мужчины, если вы хотите чувствовать себя сильными и уважаемыми лидерами — заберите у женщины счет за квартиру и возьмите эту нагрузку на свои плечи. Это единственная рабочая схема, при которой операционные системы М и Ж работают без сбоев.

Кит Третий: Лидерство, или Кто за рулем этого семейного бронепоезда?

Мы разобрались с безопасностью, расставили точки над «i» в вопросах финансов, и теперь подошли к самому тонкому, но критически важному моменту. Третий кит мужского кодекса — это **Лидерство**. Способность принимать решения и отвечать за их последствия.

Современный семейный ландшафт часто напоминает автомобиль, в котором оба партнера одновременно пытаются крутить руль, попутно нажимая на тормоз и газ с пассажирских сидений. Мужчина говорит: *«Мне все равно, решай сама»*. Женщина вздыхает, принимает решение, а потом мужчина недовольно бурчит: *«Ну и глупость ты придумала»*. Итог — авария, разбитые иллюзии и взаимные обиды.

Давайте сразу разделим понятия. Настоящее мужское лидерство в семье — это **не тирания, не стучание кулаком по столу и не деспотизм** в духе: *«Я сказал, к маме не поедem, женщина, твое место на кухне!»*. Это не лидерство, это закомплексованность и слабость.

Настоящее лидерство — это готовность мужчины сказать: **«Я выслушал твое мнение, я оценил риски, мы сделаем вот так, и если мы прогорим — это будет моя личная вина, а не твоя»**.

Ловушка для «мамочки» и инфантила

Что происходит, когда мужчина добровольно отказывается от роли лидера? Мужской «Андроид» с удовольствием уходит в режим гибернации: *«О, решения принимать не надо, думать не надо, за меня всё сделают»*. Он превращается в классического «ведомого». На любой вопрос жены — от «куда мы поедem в отпуск?» до «какой диван купить в гостиную?» — он выдает стандартную фразу: *«Мне без разницы, как ты хочешь, так и делай»*.

Женщина с операционной системой «iOS» не может долго находиться в зоне неопределенности. Её встроенный радар безопасности начинает бить тревогу: *«Внимание! Капитан покинул мостик! Корабль плывет на скалы!»*. И женщина, вздыхая, берет штурвал в свои руки.

Она начинает организовывать ремонт, планировать бюджет, договариваться с рабочими, выбирать школу ребенку и пинать мужа, чтобы он хотя бы сходил в магазин по списку. И в этот самый момент в отношениях происходит страшная мутация: **женщина превращается для своего мужчины в мамочку, а мужчина для неё — в капризного или ленивого сыночка**.

Запомните биологический закон: **женщина не может хотеть секса со своим сыном, а мужчина не может хотеть спать со своей мамой**. Как только роли сместились в сторону детско-родительских отношений, романтика, страсть и взаимное уважение собирают чемоданы и уезжают навсегда. Вы можете быть идеальными партнерами по быту, но как мужчина и женщина вы существовать перестаете.



Как правильно передать штурвал охотнику

Дорогие женщины, если вы обнаружили себя в роли «генерала в юбке» и хотите вернуть мужу статус лидера, вам придется пройти через серьезную ментальную ломку. Вам придется **перестать контролировать всё на свете и позволить мужчине совершать ошибки**.

Если вы доверили мужчине выбрать и купить стиральную машину, а он привез агрегат, который при отжиге прыгает по всей ванной и шумит как реактивный самолет — **категорически запрещено** включать сирену: *«Я так и знала! Ничего тебе доверять нельзя! Руки из одного места! Надо было мне самой выбирать!»*.

Если вы так скажете, его процессор зафиксирует: *«Инициатива наказуема. Больше я к этому вопросу не прикасаюсь»*. Всё, вы сами заколотили гвоздь в гроб его лидерства.

Правильная реакция мудрой женщины:— *«Ой, милый, какая интересная машинка. Стироpoints стирает хорошо, но прыгает забавно. Посмотри, пожалуйста, что там можно сделать? Может, ножки подкрутить или коврик купить? Ты же у меня мастер, разберись»*.

Дайте ему возможность самому исправить свой косяк. Мужчина должен чувствовать, что его авторитет не подорван из-за одной оплошности.

А для мужчин правило лидерства звучит еще проще: **Хватит включать заднюю передачу**. Если ваша женщина обращается к вам с проблемой, фраза «я не знаю, реши сама» должна быть навсегда удалена из вашего лексикона. Даже если вы действительно не знаете, как решить вопрос прямо сейчас, мужской ответ должен звучать так: *«Я тебя услышал. Ситуация непростая. Дай мне вечер, я изучу вопрос, подумаю и скажу, что мы будем делать»*. Женщине нужно увидеть, что задача принята в обработку мужским процессором. Это дает ей право расслабиться.

Домашнее задание для закрытия бесплатного блока

Мы полностью разобрали трех китов мужской ответственности. Чтобы закрепить этот материал и подготовиться к переходу на следующий уровень, выполните домашнее задание:

Задание для женщин: Найдите в вашей совместной жизни зону, которую вы тотально контролируете (например, планирование выходных или покупка техники). Осознанно и полностью передайте её мужчине. Скажите: *«Дорогой, я полностью доверяю тебе этот вопрос»*.

Как решишь, так и будет». И сдержите себя от критики, даже если результат будет далек от вашего идеала.

Задание для мужчин: Проявите инициативу там, где от вас обычно ждут пассивности. Не спрашивайте жену: *«Что мы будем делать в субботу?»*. Продумайте план сами. Забронируйте столик, организуйте поездку, купите билеты и в пятницу вечером просто скажите ей: *«Завтра в два часа дня будь готова, красиво оденься, мы едем в одно классное место, я всё организовал»*. Посмотрите на её реакцию — это будет лучший вечер в вашей жизни.

Глава 3. Женская инструкция

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.