Миа Ван

Понимать и беречь друг друга

Что важно мужчинам
и женщинам в отношениях



Миа Ван

Понимать и беречь друг друга. Что важно мужчинам и женщинам в отношениях

https://litres.ru/74700258
SelfPub; 2026

Аннотация

Вы рядом каждый вечер. Когда вы в последний раз чувствовали себя близкими?

Она ждёт внимания. Он хочет хоть немного тишины. Один пытается помочь, другой слышит упрёк. Так можно годами любить друг друга и каждый день делать больно.

Миа Ван предлагает посмотреть на привычные ссоры с обеих сторон: что стоит за молчанием, почему забота раздражает, где задевают гордость и какого участия каждому не хватает. Мужским и женским переживаниям посвящены отдельные части, от личного пространства до близости и поддержки в трудные дни.

Купите эту книгу, пока ваши разговоры ещё не свелись к покупкам и счетам. Прочитайте о себе. Потом о человеке рядом. Вам ещё есть что сказать друг другу.

Содержание

Введение 4
Часть 1. Мужчины 10
Глава 1. Мужские переживания и ответственность 10
Глава 2. Одиночество и уязвимость 41
Глава 3. Романтика и проявления чувств 55
Глава 4. Понимание и поддержка мужчины 70
Глава 5. Слабости и личное пространство 85
Глава 6. Самоуважение и эмоциональные реакции 108
Глава 7. Личные границы и уязвимые темы 130
Конец ознакомительного фрагмента. 144

Миа Ван
Понимать и беречь друг друга. Что важно мужчинам и женщинам в отношениях

Введение

Мужчины и женщины — это вечная тема.

«Мужчин нужно поддерживать, а женщин — баловать» — вот тема нового времени.

Слова, обращённые к женщинам

Зачастую женщины считают мужчину своей опорой, опорой на всю жизнь, надёжным пристанищем. В присутствии мужчин они беззастенчиво дают волю своим эмоциям: плачут, смеются, капризничают… Они всегда считают, что мужчина крепок, как щит, и никогда не обращают внимания на его уязвимость, а его нежность часто становится предметом насмешек. Но зачастую даже у самых сильных людей есть своя уязвимая сторона; на самом деле мужчины, как и женщины, тоже испытывают различные эмоциональные потреб-

ности.

Мужчин тоже нужно утешать! Сердце мужчины устало, его тело измотано, и он тоже жаждет женского утешения!

Понимать мужчину, сопереживать ему, заботиться о нём — вот секрет того, как утешить мужчину. Зачастую достаточно, чтобы женщина слегка применила приемы «утешения», чтобы добиться эффекта «четыре унции двигают тысячу цзиней». Утешать мужчину — это не искусство управления мужем, а глубокий анализ его внутренних желаний. Это нектар любви; одновременно это смазка, поддерживающая отношения, которая не только предотвращает ржавчину, но и уменьшает трение и шум; при её наличии сильные чувства между мужчиной и женщиной не утратят своей свежести.

Если вы хотите, чтобы мужчина всегда тосковал по вашему аромату, если вы хотите, чтобы в отношениях и браке не было ссор, если вы хотите, чтобы любовь наполняла каждый день вашей жизни, если вы — женщина, стремящаяся к высокому качеству жизни, то пришло время освоить искусство понимания и поддержки! Это волшебство, которое сделает вашу жизнь более радостной и сладкой, а вас — более молодой и красивой.

Слова, обращенные к мужчинам

О том, как заботиться о женщине, говорят много, но эта тема заслуживает внимательного разговора. Знаете ли вы, почему женщинам нужно «балование»? Знаете ли вы, в ка-

ких условиях живут женщины? Знаете ли вы об их внутренних радостях и страданиях, об их желаниях? Знаете ли вы подлинную сторону женщины?

Цветы подобны женщинам, а женщины — цветам. Некоторые женщины, как пион или пионовый корнеплод, величественны, обладают утонченным шармом и выходят за рамки обыденности; некоторые, как орхидея, вызывают нежное сочувствие, с их нежными, как без костей, тонкими ручками и глазами, полными печали и глубокой нежности, которые мгновенно пробуждают в человеке сострадание и нежность; некоторые женщины, как розы, — горячие и безудержные, с пламенной страстью, смелые в любви и ненависти; некоторые — как слива или хризантема — высоконравственные, гордые и чистые; некоторые — как лотос, выплывающий из воды, — изящные и грациозные, элегантные и спокойные; а некоторые — как мак, необыкновенно прекрасные, но смертельно ядовитые…

Но какими бы ни были эти женщины, у каждой из них есть и светлая сторона, и тёмная, в них сосуществуют добро и зло. В их инстинктах есть и ореол, и тень; есть врождённая привлекательность, а есть и отталкивающие черты характера.

Чтобы «баловать» женщину, нужно прежде всего проникнуть в её душу, понять её, прочувствовать её и досконально разобраться в ней. Мужчины, если вы хотите, чтобы женщина была послушной и разумной, если вы хотите, чтобы она больше не доставляла вам головной боли, если вы хотите,

чтобы она была добродетельной и благородной, если вы хотите, чтобы она любила вас всю жизнь, тогда изучите искусство «балования»! Оно подробно и всесторонне раскроет перед вами все грани женской натуры, а также научит вас, как баловать женщину в зависимости от конкретной ситуации.

Книга «Мужчин нужно поддерживать, а женщин — баловать» раскроет перед вами истинную сущность мужчин и женщин. Вы узнаете о сильных и слабых сторонах, а также об эмоциональных потребностях каждого пола, что поможет вам лучше завоевать любовь своей второй половинки и научит вас быть более гармоничным партнёром.

·Глава о мужчинах·

В современном обществе от мужчины ожидают, что он будет опорой семьи и достигнет успеха в карьере, что создает огромное давление на мужчин. Под этим тяжелым грузом мужчины борются и стремятся к цели… А знаете ли вы, чего мужчина жаждет больше всего в такие моменты? Перестаньте думать, что мужчина — это дерево или гора: даже самый сильный мужчина жаждет понимания и поддержки со стороны женщины.

Иногда, даже если вы тщательно заботитесь о доме, мужчина всё равно не уделяет вам должного внимания; это потому, что вы ещё не понимаете: быть женщиной — это тоже целое искусство, требующее не только усердного труда, но и умного подхода. На самом деле во многих ситуациях достаточно лишь слегка «побаловать» его, чтобы добиться эф-

фекта «четыре унции движут тысячу цзиней».

Умение угодить мужчине должно быть в меру: к разным мужчинам подходят разные способы, и важно соблюдать меру — не переусердствуйте, достаточно угодить на две трети. Если вам это удастся, вы сможете укротить даже самого буйного коня.

Трудно быть мужчиной

Часто говорят: «Быть мужчиной трудно, а быть хорошим мужчиной — ещё труднее». На самом деле, стать мужчиной, который устраивает всех, — это задача, сложнее сложного.

Так называемый «мужчина» — это «человек, которому трудно», человек, оказавшийся между молотом и наковальней, человек, попавший в безвыходное положение…

Мужская сила, как и женская нежность, на самом деле не является врождённой чертой, а представляет собой искусственную социальную роль — оковы, наложенные на мужчину, которые он не выбирал добровольно.

Мужчина должен содержать семью, добиваться успехов, зарабатывать деньги, занимать высокие должности… Независимо от индивидуальных обстоятельств, мужчина должен стать «мужчиной», соответствующим общественным стандартам. Они подобны пешкам, переходящим реку: им позволено идти вперед, но не отступать; им позволено побеждать, но не терпеть поражения; в противном случае они подвергнутся отторжению со стороны других мужчин и всего женского общества. Независимо от того, с какими штормами и

волнами сталкивается семейная лодочка, мужчина должен быть мастером, умеющим грести и бороться, и при этом ещё добиться значительных успехов в карьере. Скажите, разве это не тяжело для мужчины?

В этом конкурентном обществе должность, жилье, машина и деньги являются мерилом, по которому общество — сознательно или бессознательно — оценивает успех мужчины. Поэтому стремление к заработку и ответственность за то, чтобы «сделать из себя кого-то», вдвойне мучают мужчин, которые становятся всё более уязвимыми.

Слова для женщин: как женщина, нужно понимать, как тяжело мужчине, оказывать ему достаточно заботы и любви, понимать его, любить его, утешать его, баловать его, лелеять его и сопровождать его через все эти бури и штормы.

Часть 1. Мужчины

Глава 1. Мужские переживания и ответственность

Страдания мужчин

Мужчины не являются прирождёнными счастливчиками, и самое страшное в том, что им приходится держать себя в руках: когда они устают, страдают или грустят, им некуда деваться, и даже если страдания невыносимы, им приходится терпеть и не показывать этого. Если же они начнут слишком много жаловаться, это будет воспринято как проявление слабости. Поэтому мужчинам не остаётся ничего другого, как закрыться в себе и зарыть свои страдания и печаль глубоко в душе.

Мужчина — очень одинокое существо: его сердце блуждает, а его гордая душа в одиночестве плывет по водам этого сложного и беспомощного мира. Чтобы сохранить свой мужской облик навсегда, мужчина вынужден тихо прятаться в тени и потихоньку зализывать раны…

В глазах всех мужчины кажутся такими сильными, но кто знает, какое огромное давление они вынуждены выносить за спиной. Ради семьи, ради любимых людей они упорно бо-

рются за жизнь. Столкнувшись с проблемами в семье, с межличностными отношениями в обществе, с давлением на работе, терпя страдания со всех сторон, они вынуждены сдерживать слёзы и никому не изливать душу. Сколько бы ни было в душе печали и боли, он должен скрепя сердце терпеть. Он не может открыто дать волю своим эмоциям, ему приходится сдерживаться: терпеть, когда можно, и терпеть, когда нельзя — иначе он не будет настоящим мужчиной. Скажи, разве ему не тяжело?

Поэтому мужчине остаётся только в одиночестве скорбеть и тайком проливать слёзы.

Слова для женщин: мужчины тоже люди, у них тоже есть чувства, просто они должны казаться сильными и не хотят показывать свою уязвимую сторону, боясь стать обузой для любимой. Как женщины, вы тоже должны понимать мужчин: не только делить с ними радости, но и вместе с ними нести тяготы и страдания жизни.

Мужчина устал

Общество, семья, окружающая среда и т. д. возлагают на мужчин всё более тяжёлые обязанности и предъявляют всё более высокие требования, а сами мужчины к тому же испытывают внутреннее давление, считая себя «сильными и не имеющими права жить хуже других», а также руководствуются мужским самосознанием: «Я мужчина, и должен вести себя как мужчина»… В результате чрезмерное давление и чрезмерные желания приводят к чрезмерной нагрузке,

и мужчины в целом чувствуют себя очень уставшими.

Современные мужчины переживают самый тяжёлый период в своей жизни. Во-первых, конкуренция безжалостна: в эту эпоху, когда герои определяются по деньгам, усталость мужчин ещё и связана с конфликтами между ними. Введение в заблуждение, которое навязывает людям доминирующее мировоззрение, превращает материальные блага, деньги и власть в высшие цели, к которым стремятся люди, а именно эти вещи в большинстве случаев находятся в руках мужчин и служат для них козырями, позволяющими подчеркнуть собственную ценность.

Во-вторых, под влиянием традиционных представлений мужчины вынуждены нести основную социальную и семейную ответственность. В обществе мужчина — опора; в семье он — столп, и ради счастья всей семьи ему приходится постоянно суетиться!

Одним словом, мужчинам действительно тяжело: тяжело на работе, тяжело в семье, тяжело в жизни, но самое главное — тяжело на душе. Эта тяжесть становится для них невыносимой и делает их всё более уязвимыми. Они с трудом удерживают своё небо, и даже когда устают, не могут признаться в этом. Скажите, разве он не устал?

Общество и семья возлагают на мужчину слишком много ответственности; сталкиваясь с требованиями общества и ожиданиями близких, мужчина изо всех сил борется. Под таким давлением у мужчины сгорбилась спина, согнулась та-

лия…

Слова для женщин: женщины должны понять, что ни один человек не способен выдержать эти бесконечные требования. Лучше жить счастливо вдвоём в простоте, чем разрушать своё тело и душу. Как женщина, ты обязательно должна снимать напряжение со своего мужчины — умеренное облегчение нагрузки принесёт вам больше нежности и любви.

Мужские печали

На самом деле мужчины очень озабочены: едва появившись на свет, они получают венец «настоящего мужчины», и с детства, сталкиваясь с неприятностями, не могут легко проливать слёзы, иначе сразу же кто-нибудь скажет: «Настоящий мужчина проливает кровь, но не слёзы», «Не плачь, мы — мужчины, мы не плачем!» Под влиянием такого усиленного гендерного воспитания мужчина вынужден быть сильным, он не может не быть сильным, он должен «жить по-мужски». Вы же видели: даже мальчики, которые только начинают понимать, что к чему, во время умывания перед зеркалом поднимают обе руки вверх под углом 90 градусов, задерживают дыхание и напрягают все тело, чтобы проверить, развиты ли у них мышцы, и являются ли они настоящими мужчинами?

Из-за социальных стереотипов мужчины с самого детства автоматически подчиняются этому принуждению: ты — настоящий мужчина, ты не можешь вести себя как девочка. Девочка со слезами на глазах вызывает сочувствие, а плачущий

мальчик подвергается презрению. Женщина может громко плакать перед лицом беды, а мужчина должен молчать, молчаливо подавляя весь стресс в себе. Для женщины естественно выражать радость, гнев, печаль и восторг, а мужчина не должен легко проявлять эмоции: он должен оставаться бесстрастным, с нахмуренными бровями и решать проблемы хладнокровно и решительно.

Человеческое общество создало множество мифов о «превосходстве мужчин», заставляя мужчин платить за это непомерную цену в жизни. На самом деле мужчины не хотят быть такими сильными, не хотят чрезмерного подавления и молчаливого терпения, но у них нет выбора. Ради сохранения достоинства «настоящего мужчины» тысячи и тысячи мужчин вынуждены погрязать в трясине самосомнений, внутренней борьбы, бесконечного изнурения и саморазрушения. Они измотаны физически и душевно, но не могут об этом рассказать, иначе утратят свою мужскую сущность. Печаль мужчин заключается в жесткой конкуренции: они падают и поднимаются, снова падают и снова поднимаются, чтобы доказать ценность и достоинство своей жизни. Скажите, разве они не печальны?

Те мужчины, которые обычно кажутся бесшабашными, с виду сильными, будто у них неиссякаемые силы, — но сколько же невысказанных переживаний скрывается в глубине их душ? Мужчины бессильны перед этим и сожалеют об этом. Эти переживания подобны горе, давящей на мужчину так,

что ему не хватает воздуха; они подобны мечу, пронзающему его сердце.

Слова для женщин: сила мужчины — это маска, которую он вынужден носить; их внутренний мир на самом деле — это печаль под тяжелым давлением общества. Как женщина, вы должны придерживаться принципа «одно «меньше», три «больше»: меньше обвинять, больше слушать, больше общаться, больше доверять — так вы поможете мужчине избавиться от печали.

Слабость мужчины

С давних пор мужчин называли «настоящими мужчинами» и «великими мужчинами», а женщин — «нежными женщинами» и «хрупкими дамами».

В представлении людей образ мужчины должен быть высоким, а характер — твердым и решительным. А женщина часто ассоциируется с нежностью и мягкостью. Мужчину часто сравнивают с горой, а женщину — с водой.

Как в реальном обществе, так и в глазах женщин мужчина всегда является сильным. Мужчины также привыкли считать себя сильнейшими в жизни; каждый мужчина стремится добиться успеха в карьере, оставить след в истории и завоевать своё место под солнцем. Ради этого мужчины без устали трудятся, отчаянно зарабатывают деньги и изо всех сил стараются выглядеть всемогущими и бесстрашными.

Однако небо над нашей жизнью не всегда сияет ярким солнцем — порой оно затягивается тучами. Путь мужчины

к успеху не всегда гладкий: на нём встречаются неудачи, а порой и полное фиаско. С древних времён и до наших дней — какой из мужчин, действительно добившихся успеха, не сталкивался с неудачами? Кто из них не прошел через трудности и несчастья?

Но когда женщина устает или получает душевную рану, она может отдохнуть, омыть рану слезами, выплакаться перед самым близким другом, чтобы облегчить и развеять душевную боль. А мужчина, даже если у него «есть слёзы», не осмеливается «проливать» их; даже если ему тяжело, он не может жаловаться; даже если он несправедливо обижен, ему некуда обратиться.

На самом деле за внешней силой и стойкостью мужчины скрывается очень уязвимое сердце: сталкиваясь с трудностями или неудачами, они, как дети, которые так и не выросли, всегда мечтают о плече и объятиях, на которые можно опереться, чтобы утешить свою уязвимую душу.

Но это не слабость и не беспомощность мужчины, а всего лишь проявление самых первобытных человеческих инстинктов. Это похоже на материнскую любовь — естественное проявление материнского инстинкта, присущее женщинам от природы. Скажи, разве он слаб?

Поэтому в такие моменты они, как и мы, женщины, нуждаются в любви и жаждут заботы. Женщинам ни в коем случае не следует придираться к мужчинам из-за прошлых успехов, неудач, прав и ошибок. Следует предложить ему свое

плечо, чтобы он мог на него опереться, и утешить его раненое и опустошённое сердце своей нежностью.

Слова для женщин: мужчины тоже люди, просто они стремятся казаться сильными и не хотят показывать свою уязвимость. Как женщина, вы должны утешать мужчину в моменты его уязвимости своей нежностью, добротой и пониманием.

Мужские переживания

С древних времён мужчины ассоциируются со словами «решительность» и «храбрость». На самом деле у мужчин тоже есть много психологических тревог и беспокойств. В целом, в жизни мужчин можно выделить пять основных видов тревог:

1. Под влиянием традиционного представления о том, что мужчина должен «зарабатывать на жизнь», самые большие переживания у мужчин связаны с карьерой и работой.

2. Больше всего мужчины боятся утратить способность к самостоятельности и быть вынужденными полагаться на помощь других. Такая ситуация часто возникает, когда они болеют.

3. После достижения среднего возраста мужчины часто боятся, что их будут презирать или покинут жена или дети. Поэтому при малейшем неуважительном отношении со стороны членов семьи они реагируют очень остро.

4. Беспокойство по поводу того, что дети не оправдают надежд. Мужчины, как правило, гораздо сильнее, чем женщи-

ны, стремятся к тому, чтобы их дети добились успеха. Глубокий страх того, что дети не оправдают их ожиданий, становится постоянным психологическим бременем.

5. Мужчины гораздо сильнее, чем женщины, переживают из-за ухудшения физической формы и снижения сексуальной активности.

Совет женщинам: под огромным давлением жизни беспокойства мужчин являются неотъемлемой частью их существования. Как женщина, вы должны чутко наблюдать за беспокойствами мужчины на каждом этапе его жизни, понимать и помогать ему, давая ему достаточное психологическое «питание».

Мужская боль

На самом деле, мужское сердце очень ранимо. Просто мужчины научились скрывать свои чувства: они находят свой уголок и молча утешают свою печаль.

Мужчины тоже плачут, просто они не показывают этого женщинам. Когда наступает глубокая ночь и вокруг воцаряется тишина, они затягиваются сигаретой, думая о любимой, о тех обещаниях, которые так и не были выполнены, о счастье, которое они давно запланировали. Думают, думают, и слезы наполняют их измученное жизнью лицо.

Когда мужчина плачет, сначала на его лице появляется растерянность, и в его выражении проступает душевная боль. Потом он начинает рыдать, но без слёз — это самая глубокая боль. А ещё позже он начинает задыхаться от рыда-

ний, слёзы льются ручьём, и сердце полностью разбивается. Однако мужчины редко плачут вслух: самый болезненный плач — это тот, который не вырывается наружу.

Мужчина кажется сильным, но на самом деле он очень уязвим. Стоит только любимой женщине задеть его внутреннюю печаль, как его сердце разваливается на части, и в душе навсегда остаётся шрам. И только его любимая способна залечить эту бездонную рану.

Мужчина не будет делиться своей болью с другими, он будет тщательно её скрывать, пряча глубоко, очень глубоко. Мужчина всегда демонстрирует свою силу, но как только у него появляется любимая, в её присутствии он обнажает свою уязвимость.

Слова для женщин: женское сердце — как стекло, но и мужское сердце не из железа. Как женщина, ни в коем случае не причиняйте своему мужчине боль. Помните: раненое сердце подобно разбитому зеркалу — его очень трудно склеить по кусочкам.

Мужская печаль

Печаль мужчины, пожалуй, начинается с первых шагов. Потому что, будучи мальчиком, когда ты случайно падаешь и плачешь, родители упрекают тебя: «Чего ты плачешь? Как маленькая девочка…» Взрослея, мужчина по-настоящему начинает испытывать печаль. Шансы на успех в первой любви у мужчин крайне низки, и, переживая разрыв, им приходится молча терпеть боль — будь она по силам или нет, —

притворяться улыбчивым, делать вид, что всё в порядке, и не показывать печаль на лице.

После женитьбы мужчина становится ещё более несчастным. Когда новобрачная жена капризничает, независимо от твоего настроения, ты должен вести себя как джентльмен и баловать её, как маленькую овечку. Печаль мужчины заключается в том, что ему приходится учиться смиряться со всем, что на него обрушивается, и в том, что он не может «уйти из дома», ведь уход из дома стал «прерогативой» женщин, а мужчина, ушедший из дома, кажется не настоящим мужчиной.

Мужчина, ставший отцом, грустен, но счастлив, он испытывает и страдания, и радость. Когда жена беременна, ты должен научиться быть внимательным и заботливым по отношению к ней. Ближе к родам, помимо подготовки денег на госпитализацию и расходов на послеродовой период, ты должен следить за тем, чтобы не отвлекаться на посторонние мысли, и научиться оправдывать ожидания жены. Посреди ночи, как бы ни хотелось спать и как бы ни был ты уставшим, ты должен вставать, чтобы помочь с заменой подгузников и приготовлением молочной смеси. Ты должен, как опора, поддерживать небо над твоим новым домом.

Печаль мужчины заключается в его «величии»: мужчина, внешне выглядящий беззаботным, зачастую внутри изранен до глубины души, а мужчина, внешне «успешный», часто испытывает глубокую печаль. Печаль мужчины заключается в

том, что он — мужчина, и ему приходится выносить многое из того, чего ему не следовало бы выносить. Вот почему мужчины рано стареют, вот почему они подвержены внезапной смерти — ведь когда женщины видят «блестящую» сторону мужчины, они зачастую не могут понять его печаль!

Слова для женщин: у мужчин есть много причин для печали. Как женщина, вы должны понимать эту печаль, ведь только понимая её, вы сможете ценить их вдвойне.

Что теряет мужчина

Что больше всего страдает у мужчины, который целыми днями метается между обществом, семьёй и карьерой? Ответ — здоровье!

Все более напряженные условия жизни и конкурентная среда вынуждают мужчин платить высокую цену своим здоровьем, чтобы приспособиться к требованиям выживания. Мужчины несут на своих плечах двойную ношу — социальную и семейную — и вынуждены прилагать еще больше усилий. В результате они самозабвенно борются, жертвуя здоровьем ради прорыва в новые сферы.

В жизни подавляющее большинство мужчин испытывает огромное давление со стороны работы и финансовых проблем. Однако ради так называемого «мужского достоинства» они предпочитают терпеть внутреннюю боль, нежели делиться с близкими своими тревогами и депрессией, в результате чего надолго погружаются в состояние усталости, часто страдают от болей в пояснице и спине, ухудшения памяти и

постоянного ощущения, будто они так и не проснулись.

Мужчина подобен листу бумаги: на лицевой стороне написаны «сила» и «величие», а на оборотной — «борьба» и «страдание». Что касается здоровья мужчины, то оно, по сути, похоже на этот лист бумаги: с виду он яркий, блестящий и невероятно крепкий, но на самом деле, находясь под «давлением» многочисленных нагрузок со стороны общества, семьи и карьеры, он постоянно балансирует на грани между здоровьем и болезнью, и при малейшей неосторожности может оказаться в плену болезни. И тогда все его амбиции и планы будут полностью измотаны в борьбе с болезнью.

Слова для женщин: здоровье мужчины — это его главный капитал, и ни в коем случае нельзя допускать его истощения. Как женщина, вы должны бережно заботиться о здоровье своего мужчины.

Мужские затруднения

Жизненные противоречия приносят с собой самые разные оковы, и мужчина, выступающий в роли сильного, оказывается в центре этих разнообразных противоречий и, естественно, оказывается в безвыходном положении. Находясь в такой западне, мужчине трудно не чувствовать себя в затруднительном положении!

Согласно общепринятым представлениям китайцев, мужчина является «главой семьи»: тяжёлая и изнурительная работа, а также то, что не под силу женщине, — это дело мужчины; поддерживать репутацию на улице и обеспечивать

благополучие в доме — это дело мужчины; воспитывать детей, строить карьеру и зарабатывать деньги — это дело мужчины; сражаться на поле боя, защищать дом и страну — это дело мужчины; разрабатывать стратегии, руководить с тыла, и даже просить о пощаде — это дело мужчины. Более того, мужчина, даже если его задавят до предела, не может об этом сказать, а перед людьми должен изображать из себя «героя».

Родители хотят, чтобы их сын «достиг успеха», но в то же время надеются, что он будет всегда рядом с ними. Мужчина должен добиться успеха в деле: в малом — для семьи, в большом — для страны. Для этого нужно бороться за успех и усердно трудиться. В результате ему неизбежно приходится жертвовать интересами своей семьи ради общего блага, и ему становится трудно должным образом заботиться о своей семье, особенно о пожилых родителях.

Жена надеется, что её муж будет способным, талантливым и сможет совершить великие дела, чтобы «слава мужа приносила честь жене»; дети надеются, что отец станет для них героем и кумиром. Настоящий мужчина должен стремиться к великим целям, воплощать грандиозные планы, добиваться успехов в карьере и служить стране, чтобы не зря прожить эту жизнь. Однако, стремясь «вдаль», трудно уделить достаточно внимания семье и заботиться о жене, детях и пожилых родственниках: у вас не останется времени на выполнение домашних дел, на совместные с женой походы по магазинам или просмотр телевизора, и тем более на прогулки с детьми

в парке или игры с ними.

В семейных отношениях, помимо отношений между супругами, самыми сложными являются отношения между свекровью и невесткой. Муж оказывается в положении «посредника», зажатого между двух огней, не зная, как поступить. Мужчина любит свою жену и хочет быть хорошим мужем; мужчина также уважает свою мать и хочет быть послушным сыном. Поэтому в конфликте между тещей и невесткой мужчина метается из одной стороны в другую, весь день занят и редко имеет свободное время. В итоге жена недовольна, а мать выражает недовольство. Со временем между тещей и невесткой наступает «холодная война», а мужчина становится козлом отпущения, на которого срывают злость.

Совет женщинам: мужчина подобен глиняной фигурке, которую на протяжении жизни много раз перелепливают. Как женщина, вы должны помогать мужчине хорошо справляться с каждой из его ролей.

У мужчин есть слабые места

Хотя мужчины и считаются «превосходящим» полом, сильными и ужасно самонадеянными, у любого, даже самого сильного мужчины, есть слабое место…

Согласно традиционным представлениям, мужчина — воплощение силы и ума; сила и ум — врождённые дары, которые формируют его сильный характер и наделяют его смелостью, рыцарством и прямолинейностью. На самом деле

все эти мужские черты являются результатом социализации: мужчины просто формируют себя в соответствии с установленными обществом стандартами, стараясь стать сильными. Как люди, будь то мужчины или женщины, все мы имеем сильные и слабые стороны, просто под давлением общества люди видят в мужчинах только их сильные стороны, игнорируя слабости. На самом деле у мужчин тоже есть множество психологических страхов и тревог, которые в той или иной степени вызывают душевное беспокойство.

По статистике, 52 % мужчин в мире не могут выбраться из жизненных затруднений из-за недостатка уверенности в себе. Они подобны хрупкой травинке, не имеющей силы противостоять ветрам и дождям. То есть отсутствие уверенности в себе и постоянная борьба с комплексом неполноценности являются для этих мужчин самым серьёзным кризисом в жизни. Если им не удастся вырваться из этой ловушки, то неудивительно, что они сталкиваются с различными неудачами.

Мужчины, погрязшие в комплексе неполноценности, не признают его, а наоборот, отчаянно пытаются скрыть свою внутреннюю неуверенность за внешней силой. Поэтому многие мужчины, не выдерживая давления собственного психологического комплекса, часто выбирают самоубийство как способ избавления от страданий — как, например, известный киноактёр Чжан Горонг, известные поэты Хайцзы и Гу Чэн. Это не может не вызывать чувства печали.

Совет женщинам: у любого, даже самого сильного мужчины, есть уязвимые места. Как женщина, вы должны помогать мужчине справляться с чувством неполноценности.

Ответственность мужчины

С того самого дня, как мужчина становится мужчиной, на него возлагается образ сильного и надежного опоры; он должен не только нести ответственность, возложенную на него историей и обществом, но и стать опорой семьи…

Для мужчины и карьера, и семья незаменимы.

Мужчина, у которого есть только карьера, но нет семьи, не является успешным мужчиной. Успех в карьере может принести мужчине богатые материальные блага, обеспечить ему комфортную жизнь, дать ему престиж, превосходящий других, и даже завидные высокие должности и щедрые вознаграждения, но он не может дать ему семейного тепла, заботы и внимания со стороны жены, а также радости семейного счастья в окружении детей и внуков.

А мужчина, у которого есть только семья, но нет карьеры, также достоин сожаления. Мужчина без карьеры подобен лодке, лишившейся опоры, бесцельно дрейфующей по морю жизни, не имеющей даже места, где можно было бы передохнуть — пусть даже на необитаемом острове. Психологические перемены, происходящие с мужчиной без карьеры, чрезвычайно сильны: они тщательно охраняют своё самоуважение от ущерба и опасаются, что кто-то случайно заденет их чувствительные места; их утрату не может компен-

сировать семья, и даже их радость оказывается лишь поверхностной.

Одним словом, мужчина на левом плече несет башенную карьеру, а на правом — тяжелый груз семьи. В то время как они усердно трудятся и с трудом ведут дела, им также приходится мужественно брать на себя бремя создания уютного домашнего очага, чтобы построить для жены и детей гавань, способную укрыть от ветра и дождя.

Слова для женщин: мужчины сталкиваются с давлением трех огромных гор — карьеры, любви и семьи. Как любящая женщина, вы обязательно должны помочь мужчине найти баланс между карьерой и семьёй.

У мужчин тоже бывают эмоции

Все мужчины — дети. Как только вы поймёте это, вы поймёте всё о мужчинах.

Мужчина по сути своей — ребенок. Роль сына — это роль, которую им приходится играть всю жизнь.

Иногда мужчина похож на обиженного ребенка, на раненое маленькое животное: он не хочет прятаться в углу и зализывать раны, а сжимается у твоих ног, беспомощно глядя на тебя и ожидая утешения от твоей нежной руки…

На самом деле, когда мужчина изредка проявляет эмоции, капризничает и ведет себя как ребенок, это происходит потому, что, будучи мужчиной слишком долго, он начинает немного уставать, ему становится тяжело выносить всю эту нагрузку, и поэтому ему нужен небольшой отдых, небольшая

игра, небольшое проявление нежности — в конце концов, мужчинам тоже нужно, чтобы их любили и баловали. Поэтому, когда мужчина капризничает или ведет себя как ребенок, ни в коем случае не отмахивайтесь от него фразой «Я занята, не беспокой меня» и не утешайте его отвлеченно, чтобы через 30 секунд снова заняться своими делами. Поймите: когда мужчина ведет себя по-детски, это именно тот момент, когда он больше всего хочет расслабиться. Если вы проявите к нему хоть малейшее пренебрежение, он почувствует себя отвергнутым.

Поскольку мужчины в повседневной жизни испытывают слишком большую нагрузку на работе, они надеются, что смогут каким-то простым способом замедлить свой стремительный ритм жизни, почувствовать себя невероятно расслабленными и даже беззаботными. В подсознании они жаждут заботы со стороны любимой, и надеются обрести сильное чувство принадлежности, а то и вернуться к тому естественному состоянию, которое было в детстве. Поэтому многие мужчины, какими бы зрелыми они ни были вне дома, как только возвращаются домой, ведут себя перед любимой женщиной как дети.

Независимо от возраста, в глубине души у мужчин всегда таится желание, чтобы их любили. Это врождённая черта, присущая им с рождения и не исчезающая на протяжении всей жизни. Поэтому, когда мужчина изредка проявляет поведение, не свойственное зрелому мужчине, не стоит прене-

брежительно к нему относиться. Любить человека — значит заботиться о нём.

Слова для женщин: Успешная женщина должна одновременно быть для своего мужа любовницей, подругой, дочерью и матерью. Человек с слабо выраженным материнским инстинктом, возможно, станет хорошей хозяйкой, но ни в коем случае не станет хорошей женой. Потому что мужчина всегда остаётся ребенком.

У мужчин бывают свои переживания

Шекспир сказал: «Женщина, имя тебе — слабая». А что же такое мужчина? Шекспир об этом не сказал. Сегодня я хочу сказать женщинам: мужчины не так сильны, как вы себе представляете. На самом деле мужчина похож на яйцо, обернутое слоями стали: когда вы пробиваете эту прочную оболочку, под ней открывается невероятно хрупкое существо.

Врождённое предназначение и ответственность формируют силу мужчины, а долгое накопление давления и сдерживаемые слёзы создают в глубине его души невероятную уязвимость; просто слишком многие женщины знают о первом, но упускают из виду второе. Мужчина должен терпеть боль и сдерживать слёзы, он знает, что должен быть сильным; ради любимых он всегда должен казаться сильным; ради своих идеалов ему часто приходится скитаться. Но в реальности мужчина очень легко впадает в уныние, ранится и всегда хочет сбежать, спрятаться в тёмном углу, чтобы в одиночестве зализывать свои раны.

В современном обществе на мужчин ложится слишком большое давление, а женщины всегда используют свой пол как оправдание для всевозможных притязаний. Мужчины без пощады борются за выживание, одновременно вынуждены выдерживать давление «благородного» пола, подстраиваясь под капризы и мелкие требования женщин и утешая их. Однако порой их внутренняя уязвимость превосходит женскую — и кто же утешит их?

Мужчина не плачет, потому что знает, что должен утешать женщину рядом; мужчина не говорит, что устал, потому что хочет предоставить своей женщине широкое плечо; мужчина не говорит о своих страданиях, потому что он знает, что это его ответственность и долг. Но женщины не знают, что мужчине порой тоже нужна грудь, на которую можно опереться, что иногда ему тоже хочется плеча, на котором можно поплакать, и ещё больше — уютной и спокойной гавани, где можно укрыться от бури.

Слова для женщин: мужчинам нужно совсем немного. Женщине, возможно, достаточно одной простой фразы или одного простого приветствия, чтобы утешить измученное и уставшее мужское сердце.

Мужчины испытывают давление

Женщина — часть тела мужчины, поэтому Бог наделил мужчину крепким телом, чтобы он мог взять на себя миссию защиты этого «ребра», и мужчине приходится в одиночку нести ответственность за будущее двоих, а то и большего

числа людей.

Трудно быть мужчиной, трудно быть хорошим мужчиной, а быть мужчиной, которого любит женщина, — ещё труднее. Как мужья, мужчины должны прежде всего дарить жене глубокую любовь, чтобы она чувствовала себя счастливой. Затем он должен занять определённое положение в обществе и обеспечить достойный доход, чтобы удовлетворить своё мужское самоуважение и милое тщеславие жены.

А женщины — это настоящая загадка, которую трудно разгадать за один присест; только приведя её домой, мужчина обнаруживает, что женщина — существо с очень высокими требованиями. У них, как только одно получается, сразу возникает желание другого, и, кажется, они никогда не бывают удовлетворёнными. При этом мужчина не может оставаться в тени, позволяя жене терять лицо, когда женщины собираются вместе и сравнивают своих мужей.

Итак, под постоянные жалобы жён о том, что «у других мужей всё получается лучше», мужчины сражаются в обществе, а жестокая конкуренция оставляет их израненными и измученными. Однако, упав на землю, они вспоминают о родителях, жене и детях, которые ждут их дома, поднимаются, сами вытирают кровь, приводят в порядок одежду и снова бросаются в общество, чтобы начать новый раунд борьбы. Ради того, чтобы женщины жили лучше, мужчины молча приносят великие жертвы; они суетятся под завистливыми взглядами окружающих и обожающими взглядами женщин,

при этом не только должны делать это с готовностью, но и притворяться, будто у них нет ни жалоб, ни сожалений.

Согласно традиционным представлениям, мужчина должен быть сильным и непобедимым. Известные поговорки, такие как «Настоящий мужчина не проливает слёз» и «Настоящий герой не вспоминает о своих былых подвигах», ещё больше укрепляют образ мужчины как величественной личности, стоящей на земле и упирающейся в небо. Мужчины же считают это своим священным долгом: женщины ожидают от них успеха и славы, а мужчины вознаграждают свою семью именно этим.

Слова для женщин: желать, чтобы муж стал великим, — это неплохо, но на пути к успеху будет множество препятствий и опасностей. Как женщина, вы должны максимально облегчить мужчине жизнь и снять с него груз ответственности.

Мужчины испытывают страх

Главный страх мужчины заключается в том, что, сталкиваясь с многочисленными препятствиями и многослойным давлением жизни, он не может найти выход.

После исчезновения матриархата общество перешло в руки мужчин — так возникло так называемое «патриархальное» общество, и мужчины без колебаний взяли на себя бремя таких слов, как «решительность» и «храбрость», которые на самом деле таят в себе ужас. На самом деле, с развитием эпохи врождённые преимущества мужчин перед женщинами

теряются с поразительной скоростью. В наше время в душе многих мужчин таится неотступный страх: боязнь темноты, высоты, змей, воров, безработицы, пренебрежения со стороны окружающих, а также страх несостоятельности в мужском плане и т. д.

Среди всех этих страхов самым большим для мужчины является страх перед жестокой социальной конкуренцией, неудачами в жизни и карьере, а также отказом в помощи. Основная причина этого явления заключается в том, что мужчина с самого рождения обречен нести на себе ответственность за продолжение рода. Взрослея, он должен бороться за своё будущее и за любимую женщину; женившись, он становится главой семьи и вынужден бороться за жильё, машину и деньги; ему приходится суетиться ради хлеба, жены и детей… Поскольку мужчина несёт тяжёлое бремя социальной и семейной ответственности, страхи в его душе естественно становятся более многочисленными и глубокими.

Слова для женщин: внешняя мужественность не способна развеять внутренний страх мужчины, а скрытые тревоги, хотя и невидимы, постепенно подтачивают его душевную силу. Как женщина, вы должны обязательно понять эту истину.

Мужчины тоже испытывают страдания

Один психолог сказал: самое важное, что может сделать женщина, — это дать своему мужчине возможность выговориться ей обо всех тех переживаниях, которые он не может выразить на работе.

На работе мужчине невозможно поделиться некоторыми вещами ни с друзьями, ни с коллегами, но держать всё это в себе вредно для здоровья и не приносит пользы; о некоторых вещах он может рассказать только своей женщине. Ведь только она — самый близкий человек, и то, что он скажет, не дойдёт до чужих ушей, к тому же женщина поможет ему найти выход из ситуации или придумать решение.

Когда мужчина рассказывает о своей работе, женщина должна обязательно демонстрировать, что ей очень интересно и приятно его слушать, чтобы он делился с ней и радостями, и печалями. Напротив, если она проявит нежелание слушать или нетерпение, мужчина впоследствии, естественно, станет меньше говорить. При этом она даже не подозревает, что это может привести к серьезным последствиям: мужчина почувствует, что его женщина недостаточно заботится о нем, и, естественно, в душе испытает к ней некоторое недовольство. На самом деле мужчина просто хочет поделиться с женщиной тем, о чём не может рассказать другим, или поделиться с ней своей радостью, а женщине достаточно просто научиться слушать. Когда мужчина переживает неудачу, дайте ему несколько советов, а когда он преуспевает — похвалите его по полной мере. Так мужчина почувствует себя очень уютно, ведь дом — это, в конце концов, его убежище от бурь и источник счастья.

Совет женщинам: пусть мужчина без стеснения рассказывает вам всё — и о радостях, и о своих обидах! Станьте хоро-

шей женой, старайтесь управлять своей жизнью и совершенствовать себя — тогда ваш брак будет счастливым и долгим.

Мужские слёзы

Слёзы мужчины — это язык, который не передать ни одной фразой…

Плач для мужчины — признак несостоятельности, поэтому мужчина, как бы ему ни было больно, должен терпеть, даже если в сердце словно вонзился нож. Мужчина должен проглатывать слёзы, не позволяя никому увидеть их — так воспитывают каждого мужчину с детства. Однако сегодня мужчины испытывают гораздо большее физическое и психологическое давление со стороны общества и окружающей среды, чем когда-либо прежде, а традиции требуют от них соответствовать общественному образу сильного, всемогущего и успешного человека. Поэтому им приходится с большим трудом маскировать свои чувства, постоянно подавляя радость, гнев, печаль и восторг. Несмотря на то, что сдерживать эмоции очень тяжело, им приходится проглатывать слёзы и подавлять плач в зародыше.

В результате у многих взрослых мужчин инстинкт плача, кажется, уже атрофировался: они не смеют плакать и не хотят этого. Взрослый мужчина со слезами на глазах далёк от образа сильного и решительного человека — это действительно повод для насмешек. А когда экраны переполнены образами «крутых парней», мужчинам тем более нельзя плакать — ведь женщины будут смотреть на них свысока.

В современном обществе с его быстрым ритмом жизни, сложными межличностными отношениями и большим давлением на работе каждый может столкнуться с трудностями или неудачами, которые ему не по силам вынести. Когда мужчины чувствуют себя обиженными или подавленными, им действительно нет нужды хмуриться и притворяться крутыми парнями. Поэтому, мужчины, плачьте, плачьте — это не грех, ведь мужчина, умеющий плакать, гораздо здоровее! Плач — это не слабость, а способ избавиться от напряжения. У мужчин тоже есть право плакать, они тоже могут выразить свои эмоции с помощью слёз. Поэтому, когда вы видите, что мужчина плачет, не стоит смотреть на него с презрением или пренебрежением, а следует проявить терпение и утешить его.

Слова для женщин: мужчины тоже люди, у них тоже есть чувства, просто они стремятся казаться сильными и не хотят показывать свою уязвимость, боясь стать обузой для любимой. Как женщина, если мужчина плачет из-за тебя, это не значит, что он не сильный, а значит, что тебе следует научиться ценить и не упускать такой момент.

У мужчин есть слабые стороны

В традиционном представлении мужчина всегда ассоциируется с силой. Мужчины считаются сильными потому, что с детства подвергаются гендерному воспитанию, то есть приучению к гендерным ролям. С самого рождения ребенка его воспитание зависит от пола. Если это мальчик, взрос-

лые прививают ему терпение, силу духа и решительность. Во взрослом возрасте общество требует от мужчин конкурентного духа, самоутверждения и уверенности в себе, умения сдерживаться и терпеть, а также повсеместно демонстрировать образ сильного человека.

Столкнувшись с давлением, мужчины привыкли справляться с ним самостоятельно, успокаивая себя сигаретами и алкоголем, чтобы избавиться от стресса, и даже прибегая к сенсуальным развлечениям для снятия напряжения. Они привыкли подавлять свои эмоции: не проливают слёз без причины и не делятся своими страданиями, что приводит к тому, что их психологическое состояние часто находится в состоянии угрюмости и обиды, что серьёзно подрывает их психическое здоровье.

Столкнувшись с искушением, мужчины также проявляют большую уязвимость, чем женщины. Столкнувшись с искушением, женщина научится отводить взгляд, сосредоточиваясь, например, на работе, семье или детях, и постоянно напоминать себе, что нельзя изменять. Мужчины же, по физиологическим причинам, сталкиваясь с искушением, легче теряют контроль над собой, что негативно сказывается на их семье и работе. Столкнувшись с искушением, мужчины чаще позволяют себе потакать своим желаниям.

Столкнувшись с отказом, мужчины склонны к соперничеству и стремлению к победе, поэтому они чаще, чем женщины, впадают в крайности; поскольку они больше, чем жен-

щины, заботятся о своем престиже, то, сталкиваясь с неудачами, они держат всё в себе и переносят всё в одиночку. Женщины же предпочитают выговориться, высказывая свои страдания и печаль, чтобы потом постепенно справиться с ними.

Кроме того, мужчины физически более уязвимы, чем женщины. По сравнению с женщинами у мужчин более низкий иммунитет, меньшая выносливость и более слабая жизненная сила.

Совет женщинам: как женщинам, вам следует уделять мужчинам больше внимания. Помните: даже самый сильный мужчина — всего лишь смертный. Только раскрыв его мужские комплексы, вы сможете раскрыть его истинную сущность и сделать его лучшей версией самого себя.

У мужчин есть комплексы

Мужчины тоже «капризничают» — это звучит довольно необычно, но на самом деле это сцена из реальной жизни, просто чаще всего она разыгрывается «за кулисами».

Капризничать — значит проявлять уязвимость. У каждого есть уязвимая сторона, и каждому нужна поддержка. Так кто же лучше всего подходит для удовлетворения этой потребности в утешении? Конечно же, мать. В рамках гендерного разделения ролей мать — это тот человек, который безоговорочно заботится о нас, питает и утешает, и именно она становится объектом, к которому мы обращаемся, чтобы «капризничать». Но мать, в конце концов, не может со-

провождать своих детей всю жизнь, поэтому в психологии мужчины тот человек, который напоминает образ матери и способен утешить его душу, становится для него «матерью».

Мужчины всегда играют роль сильных и решительных в обществе, но при этом испытывают большее психологическое давление. В семье мужчина часто рассматривается как центральная фигура, которая должна своими крепкими плечами защищать близких от всех невзгод. Однако мужчины не сделаны из стали и железа: по своей природе они, как и женщины, имеют уязвимую сторону и душевные раны, требующие утешения. Поэтому, возвращаясь домой, мужчина раскрывает свою уязвимость перед своей «психологической матерью», чтобы обрести душевное утешение.

Наличие у мужчины «материнского комплекса» — это не плохое явление, и женщине следует относиться к этому с пониманием. Умелое капризничанье мужчины помогает ему легче раскрыть свой потенциал в карьере и на работе, поскольку позволяет сбросить тяжелый психологический груз и с легкостью справляться со всем. Поэтому женщина, понимающая мужчин, проявит в такие моменты врожденную материнскую заботу, утешит уставшее сердце мужчины и поможет ему вновь обрести силу.

Когда мужчина капризничает перед женщиной, это означает, что он искренне ценит, доверяет и полагается на эту женщину, а женщина, в свою очередь, осознает свою ценность в отношениях между мужчиной и женщиной.

Совет женщинам: умная женщина должна, когда мужчина капризничает, проявить инициативу и с открытым сердцем принять его. Когда мужчина капризничает перед вами, радуйтесь, ведь он считает вас близким человеком и только поэтому раскрывает перед вами свою самую сокровенную сторону.

Глава 2. Одиночество и уязвимость

Мужчина очень одинок

Великий писатель Хемингуэй однажды сказал: «Мужчина — это одинокий остров в океане».

Мужчины ведут суетливую жизнь, неся на своих плечах бремя семьи и карьеры. Погруженные в свой собственный мир, они редко находят время для общения с другими, и в результате мужчины чувствуют себя одинокими, словно находясь на необитаемом острове. К этому добавляется беспрецедентная острота социальной конкуренции, отношения между людьми становятся всё более холодными, а настороженность — всё сильнее. В каких бы ни были обстоятельствах, в какой бы ни была обстановке, мужчинам приходится изо всех сил лавировать в условиях рыночной конкуренции, где сильный пожирает слабого, и жестоких законов вселенной. У них нет так называемых друзей в истинном смысле этого слова, и не может быть «друзей», не связанных никакими корыстными интересами; есть лишь взаимная выгода, скрытая за лицемерной маской, — вот почему они одиноки.

Многие мужчины признают, что у них нет ни одного близкого друга, которому они могли бы полностью довериться и излить душу. Однако большинство из них, похоже, считают такое явление нормальным и приемлемым.

Одиночество в основном проистекает из того, что мужчи-

ны с самого начала и до конца находятся в оковах: они не хотят, чтобы другие знали об их слабостях — неудачах, тревогах, разочарованиях. Они боятся, что их сочтут слабаками и неудачниками, которые только и умеют, что жаловаться на судьбу, из-за чего окружающие утратят к ним интерес и уважение. В то же время они не хотят делиться с другими радостью своих побед, потому что боятся вызвать у других соперничество, зависть или же быть обвиненными в высокомерии.

Они полностью закрывают свой внутренний мир. Такая закрытость не позволяет мужчинам устанавливать настоящую дружбу через эмоциональное общение. Отсутствие дружбы погружает их в сильное чувство одиночества.

Совет женщинам: душевное взаимопонимание — ключ к преодолению мужского одиночества. Когда мужчина чувствует себя одиноким и покинутым, больше всего он жаждет душевного резонанса и тепла, ведь одиночество исходит из души, а не из тела.

Мужчины очень одиноки

На самом деле каждый мужчина одинок, потому что общество возлагает на него слишком много обязанностей: давление со стороны семьи, давление со стороны карьеры… Все это приводит к тому, что мужчина не выдерживает тяжести бремени. Его тело устало, а душа опустошена.

Если заглянуть в глубину души, то становится ясно, что мужчина легко закрывается в себе и легко подвержен одино-

честву. Мужчина, погруженный в одиночество, либо опускает голову, теряя интерес ко всему в жизни, либо изменяет своей семье в поисках новых острых ощущений, и тогда измена становится неизбежной.

Когда мужчина переживает слишком много одиночества и пустоты в душе, он начинает ждать проявления заботы, жаждет получить надежную поддержку, считая, что это поможет ему снять напряжение, связанное с жизнью или работой.

Женщины, пожалуйста, не позволяйте мужчинам испытывать слишком много одиночества и изоляции! Даже если вы очень заняты, это всего лишь оправдание. Пожалуйста, не забывайте: мужчинам нужно, чтобы к ним часто проявляли внимание. Возможно, ему не обязательно нужны только тихие ласковые слова — иногда одного теплого взгляда достаточно, чтобы он почувствовал вашу заботу, и это, возможно, дает удивительный эффект, превосходящий всё остальное. Почему бы не попробовать проявить к мужчине чуть больше заботы? Попытайтесь проявить к нему внимание, и вы обязательно получите многое в ответ.

Совет женщинам: мужчины всегда бывают одиноки. Поэтому, чтобы быть хорошей женщиной, нужно научиться слушать и понимать мужское сердце!

Мужчины очень уязвимы

«Сила» — лучшее определение мужчины, но эта сила — лишь иллюзия, навязанная обществом и семьёй. Это не их природа, а вынужденная маска; на самом деле их внутренний

мир — это уязвимость под тяжелым давлением общества.

Уязвимость — часть человеческой природы, от которой никто не может уйти. Поэтому нет мужчин, которые не были бы уязвимыми, ведь мужчинам невозможно не испытывать моментов уязвимости — просто их уязвимость всегда скрыта очень глубоко.

В эту эпоху конкуренции в сердце мужчины таится множество тревог и неразрешимых узлов, просто иногда он не хочет выражать их, привыкнув зарывать их глубоко в душе и в одиночестве переживать невыразимую горечь. Будучи мужчиной, он обязан демонстрировать хладнокровие и обладать таким же невозмутимым спокойствием, как Лю Сяхуэй, который не смутился, когда к нему прижалась женщина; даже если в душе он испытывает такое же беспокойство, он не должен показывать ни малейшего следа этого. Молча перенося всё, он делает несколько глубоких затяжек сигареты, а жизнь по-прежнему должна продолжаться с прежней скрупулёзностью.

В общем, каким бы сильным ни казался мужчина снаружи, в его душе всегда есть уголок нежности, хотя мужской разум заставляет их изо всех сил скрывать это за маской силы; хотя они считают себя хозяевами мира и питают великие амбиции «нести ответственность за весь мир»; несмотря на то, что они считают себя сильными и привыкли стоять перед женщинами, защищая их; несмотря на то, что, когда им грустно, они сдерживают слёзы и продолжают улыбаться…

но у всех них есть слабая сторона, просто они «лучше умереть, чем потерять лицо» и упорно не показывают её.

Слова для женщин: если мужчина проявляет свою уязвимость перед вами, воспринимайте это как проявление его доверия и зависимости от вас. Возможно, его самоуважение позволяет ему не скрывать свою уязвимость только перед самым близким и любимым человеком; с этой точки зрения, вы — тот человек, которого он глубоко любит.

Мужчины страдают от низкой самооценки

Комплекс неполноценности у мужчин часто возникает по следующим причинам:

Во-первых, это сомнения в собственных силах.

Какими бы великими ни были способности человека, всегда найдутся вещи, которые ему не по силам. Среди множества факторов, вызывающих у мужчины сомнения, самым страшным является отсутствие уверенности в своих сексуальных способностях. Хотя мужчины также боятся, что окружающие усомнятся в их талантах и способностях, даже мужчина с не самым быстрым умом может притвориться глубокомысленным и крутым, но неспособность в сексуальной сфере может заставить мужчину всю жизнь ходить с опущенной головой!

Как только мужчина теряет уверенность в своих основных способностях, таких как сексуальная способность и творческий потенциал, он полностью забывает о своем чувстве превосходства как представителя мужского пола и погружается

в трясину комплекса неполноценности, из которой трудно выбраться.

Во-вторых, это страх быть отвергнутым.

На самом деле мужчины боятся именно женщин. Больше всего мужчины боятся, что их отвергнет женщина. Будь то приглашение на танец или признание в любви — они боятся получить отказ. Но самым болезненным из всех отказов для мужчины является отказ в сексе. Если в момент неистового возбуждения мужчина получает от женщины прямой отказ, он, скорее всего, с тех пор будет страдать от импотенции, а в тяжелых случаях это может привести к полной потере сексуальной способности. Чувство неполноценности, возникающее после отказа, как правило, трудно устранить с помощью разума; зачастую требуется довольно длительный период времени, чтобы восстановить мужскую уверенность в себе.

В-третьих, это страх неудачи.

Мужчины больше, чем женщины, ценят чувство достижения, поэтому их страх перед неудачей гораздо сильнее, чем у женщин. Но как это часто бывает: чем больше боишься призраков, тем чаще их видишь! Чем сильнее в глубине души боишься неудачи, тем более нервным становишься и тем легче допускаешь ошибки. Неудача для мужчины кажется чрезвычайно страшной.

Совет женщинам: будьте терпеливее и проявляйте больше заботы о мужчинах. Помните, что чувство неполноценности

у мужчин в большинстве случаев исходит от женщин.

Мужчины очень меланхоличны

За сильной и смелой внешностью мужчин на самом деле скрывается меланхолия, вызванная стрессом, травмами и уязвимостью, просто традиционное воспитание заставляет их из-за самоуважения и стыда глубоко скрывать эту меланхолию в душе. Скрытая меланхолия никуда не исчезает, а только приводит к множеству скрытых опасностей, таких как: физические заболевания, алкоголизм, наркотическая зависимость, насилие в семье и неудачи в личных отношениях, трудоголизм и разочарование в карьере…

«Меланхолия» среди мужчин — это своего рода «тихая эпидемия»: мужчины часто скрывают своё состояние от семьи, друзей и самих себя, чтобы избежать обвинений в «немужественности».

Депрессивные мужчины очень легко выходят из себя и часто пытаются замаскировать свои депрессивные настроения с помощью алкоголя или наркотиков. Помимо вспыльчивости, алкоголизма и наркомании, многие мужчины также могут бросать предметы, увлекаться азартными играми, превышать скорость за рулем и т. д. На первый взгляд эти симптомы кажутся проявлением мужественности, но на самом деле они легко вводят в заблуждение самих мужчин, их семьи и врачей. Более того, многие случаи домашнего насилия также связаны с депрессией, и эти потенциальные пациенты скрываются во всех уголках общества.

Совет женщинам: своевременно выявляйте симптомы депрессии у мужчин и помогайте им справиться с ней — только близкий партнер может стать лучшим лечением для мужчины, страдающего депрессией.

Мужчины в безвыходном положении

Традиционная гендерная культура создает образ «настоящего мужчины» как всезнающего, всемогущего, сильного, решительного и способного терпеть унижения героя. Для мужчин очень важно играть ту роль, которую от них ожидают. Только «ведя себя как настоящий мужчина», можно считаться «нормальным» человеком. Поэтому мужчинам приходится постоянно напоминать себе, что они — мужчины. Когда гендерная идентичность требует постоянного подтверждения, это несет в себе много беспомощности.

Успех — неотъемлемая часть жизни мужчины, более того, успех — это всё для мужчины. Придание успеху такого значения приносит мужчине не только славу, но и тревогу, и беспомощность. Чтобы противостоять этой тревоге и беспомощности, мужчина отчаянно стремится к успеху, чтобы обрести чувство безопасности и уверенность в себе.

С самого детства мужчинам внушают: «Настоящий мужчина не плачет», «Будь сильным», «Прояви мужественный дух», «Будь опорой для всех»… В соответствии с этими стандартами мужчину формируют как стену, способную устоять перед ветрами и дождями; мужчину формируют как быка, не боящегося ни смерти, ни усталости; мужчину фор-

мируют как кусок стали, способного нести тысячекилограммовую ношу, не сгибая спины… словно только так можно оправдать звание «мужчины».

У мужчины только одна роль — быть мужчиной. Раньше стандарты мужественности определяла государство: верность и преданность родине считались мужской честью; позже их определяла семья: содержать семью, быть любящим отцом и почитающим родителей сыном — вот что требовалось от мужчины; сегодня же стандарты мужественности определяют женщины: мужчина должен добиться успеха и славы, при этом оставаясь нежным и внимательным, чтобы стать «новым идеальным мужчиной». Ответственность, лежащая на плечах мужчины, стала для него тяжелым бременем, от которого невозможно избавиться, — это выбор, которого у него нет. И именно из-за этой ответственности мужчина вынужден отказываться от своих желаний, бежать, не останавливаясь, гонимый «обязанностями», и вечно что-то искать.

Слова для женщин: для мужчины, находящегося в безвыходной ситуации, понимание, терпимость, поддержка и утешение — лучшее лекарство.

Мужчины очень чувствительны

Многие женщины считают, что мужчины — самые тупые и глупые существа. Во многих романах женщин изображают как умных, коварных и злобных «лисиц», а мужчин — как простодушных, добрых, честных и искренних «учёных». Од-

нако в реальной жизни черты характера мужчин и женщин не так легко различить. Когда мужчина по-настоящему любит тебя, он становится самым тупым и глупым человеком на свете, но если этот мужчина настороже и намерен сыграть с тобой в игру «разведка и контрразведка», то не надейтесь легко его победить — он будет хитрее обезьяны.

В интеллектуальной игре чувств и мужчины, и женщины стремятся стать хозяевами положения, окидывая взглядом общую картину и контролируя всех участников, так чтобы каждый шаг был предсказуем. Но как только женщина погружается в эту игру, она легко становится одной из пешек и теряет ориентацию, не в силах различить, где восток, а где запад. Мужчины же всегда способны выйти за пределы игры и наблюдать за ней со стороны, поэтому у них редко возникает ситуация, когда «участник заблуждается, а сторонний наблюдатель видит ясно».

В отношениях с чувствительным мужем быть откровенной женой гораздо легче сохранить супружеские чувства, чем пытаться его обманывать. Не стоит считать мужчин дураками — на самом деле они все скрытые мудрецы.

Совет женщинам: в отношениях с чувствительным мужчиной у женщины, прежде всего, не должно быть секретов. Только такая великодушие, открытость и внимательность способны полностью излечить мужчину от его «аллергии».

Мужчины полны противоречий

В этом обществе каждый мужчина сталкивается с самы-

ми разными сложными противоречиями. Мужчина — опора семьи: ему нужно строить карьеру, зарабатывать большие деньги, нести на себе большую часть, а то и всю финансовую нагрузку семьи. Зарабатывая на жизнь, он должен также заботиться о родителях, лелеять любовь к жене и заботиться о детях. Когда все эти заботы ложатся на плечи одного человека, страдания мужчины подобны рыбной косточке, застрявшей в горле: выплюнуть её трудно, но проглотить — ещё труднее.

Тем не менее, в душе такого противоречивого мужчины всё же живет сильное чувство гордости: в конце концов, ради своей семьи стоит и потрудиться, и потерпеть. Они не считают это тяготой, а наоборот — находят в этом радость. Однако если их усердие не встречает признания и благодарности со стороны семьи, они теряют ту стойкость, которая позволяет им находить радость в трудностях, и начинают воспринимать лежащее на их плечах бремя как обузу.

Если женщина способна понять противоречия и усталость мужчины, то для него это будет гораздо полезнее, чем решение каких-то его проблем. Мужчине не нужно, чтобы женщина брала на себя часть его работы или ответственности; просто иногда чрезмерное вмешательство в его дела вызывает у него чувство разочарования и ущемления самолюбия.

Совет женщинам: когда мужчина озабочен, обязательно тихо оставайтесь рядом с ним и смотрите на него с заботой и утешением в глазах. Для мужчины тогда все его труды оку-

пятся.

Мужчина чувствует себя беспомощным

С тех пор как 8 марта 1909 года трудящиеся женщины Чикаго подняли знамя с требованием свободы и равенства полов, равенство полов стало неизбежной тенденцией исторического развития и эволюции человечества. В семье мужчина и женщина держат «по половине неба», и в таких семьях царит больше гармонии, а общение проходит легче.

Однако в последние годы явление «перегиба палки» становится всё более заметным: в некоторых аспектах положение женщины в семье уже значительно превосходит положение мужчины, что порождает новые противоречия. Традиционное представление о превосходстве мужчин в семье в современной жизни перевернулось с ног на голову: теперь женщины стоят над мужчинами. А из-за бурного развития женского движения общественное мнение по-прежнему склоняется к защите женщин и отстаиванию их прав, что невольно оказывает на мужчин ещё большее давление.

Мужчины чувствуют себя беспомощными: они не получают должного отношения, но при этом общественное мнение по-прежнему считает, что именно они должны жертвовать собой. Когда в общественных дискуссиях они оказываются в изоляции, окруженные со всех сторон врагами, единственные, кто может протянуть им руку помощи, — это их возлюбленные. Умные женщины не должны наносить им последний сокрушительный удар.

Совет женщинам: будьте понимающими по отношению к мужчинам, вовремя вступайте в защиту, когда мужчины подвергаются критике, обвинениям или чувствуют себя изолированными и беспомощными, и обязательно чаще хвалите их.

Мужчинам очень тяжело

В реальной жизни мужчины часто терпят, жертвуют собой, трудятся и сдерживают эмоции, но никогда не говорят об усталости и не сдаются. Женщины не понимают их переживаний, но ради семьи они не жалуются и не сожалеют. Потому что они знают: для семьи мужчина — опора и столп; как муж, он должен иметь крепкую грудь, чтобы жена могла опереться на него, когда устанет; как отец, он должен обеспечить детям необходимые материальные условия для роста; как сын, он должен проявлять сыновнюю почтительность по отношению к престарелым родителям, заботиться о них и сопровождать их до последнего вздоха; в карьере мужчина должен трудиться ради будущего, обеспечивать себе стабильную работу, не отставая от молодых коллег и не затмевая авторитет начальства. Все эти сложные отношения требуют от мужчины умения находить золотую середину и правильно их выстраивать.

Трудно быть мужчиной, ещё труднее — мужем, а стать хорошим мужем, которого все признают, — это задача, превосходящая все трудности. Он так много отдаёт этой семье, прося в ответ лишь одного слова похвалы, и это требование

ни в коем случае нельзя назвать чрезмерным.

Один писатель однажды сказал, что счастливые женщины — это те, кто осознает свою роль и «приспосабливается» к ней. Осознание означает, что она понимает, как тяжело мужчине и каких усилий он прилагает, и ценит своё счастье. Приспособление означает, что она умеет дорожить своим счастьем и помогает мужчине поддерживать и развивать эту гармоничную и благополучную семейную атмосферу.

Слова для женщин: когда мужчина возвращается домой после напряженного дня, заварите ему чашку кофе, приготовьте его любимое блюдо, сделайте ему легкий массаж висков и скажите: «Ты так много трудился, спасибо, что так много делаешь для семьи. Мы всегда будем твоей семьёй, которая тебя поддерживает, и в любое время дом останется твоей самой тёплой гаванью».

Глава 3. Романтика и проявления чувств

Мужчины любят сюрпризы

По мере того как темп жизни в обществе становится всё быстрее, давление на мужчин в жизни и на работе также растёт. Несчётное количество тяжёлых обязанностей давит на мужчин так, что они едва выдерживают эту ношу и даже становятся несколько бесчувственными. В таких условиях мужчины похожи на роботов: весь день они заняты тем, чтобы зарабатывать деньги на семью, и настолько загружены, что не успевают ни за чем следить.

На плечи мужчины ложится всё больше и больше, но всё это — миссия, возложенная на него жизнью. Поэтому мужчине не остаётся ничего другого, как день за днём трудиться и смиряться с этой однообразной, повторяющейся жизнью. Так, казалось бы, все сюрпризы в одно мгновение испарились из мира мужчины, оставив после себя лишь череду надежд и разочарований.

Мужчина, когда-то испытавший радость неожиданности, всегда мечтает о том, чтобы снова оказаться в окружении приятных сюрпризов. Это крик души, это эмоциональная жажда. Однако женщины, находящиеся рядом с мужчинами, зачастую игнорируют эту проблему и даже не хотят этим заниматься.

На самом деле, сюрпризы — лучшее лекарство для мужчины. Они способны снизить его стресс и успокоить душу. И что самое главное, сюрприз — это прекрасное воспоминание, с которым ни одна вещь не может сравниться. Даже в глубокой старости, когда мужчины сидят в креслах-качалках и вспоминают прошлое, былые сюрпризы по-прежнему будут вызывать у них необъяснимое волнение и умиление.

Совет женщинам: научитесь создавать сюрпризы! Наблюдать, как любимый мужчина радуется до слёз от устроенного вами сюрприза, — это самое-самое счастье, и эти слёзы — самая сладкая роса на свете!

Мужчины любят романтику

Как гласит пословица, даже самая лучшая машина, чтобы нормально работать, нуждается в постоянном обслуживании и обновлении — то же самое и с семьёй. Даже если вам кажется, что ваша семья идеальна, ей всё равно нужно постоянно вливать новую энергию, время от времени создавать романтику и страсть — только так она будет полна жизненной силы. Жизнь без романтики — это как застоявшаяся вода: в ней нет ни капли творчества и настроения, и это пустая трата жизни.

Женская романтика часто рождается из мгновенного порыва и волнения, и её приход совершенно непредсказуем. Однако именно эта неуловимая эмоция заставляет сердца мужчин трепетать.

Мужчины любят романтичных женщин, потому что ро-

мантика делает их ещё красивее и милее. Когда женщина романтична, она неизбежно становится чувствительной и нежной. Такая туманная мечтательность, такое нетерпение, такое увлечение… Когда всё это явно отражается в её ясных глазах, для мужчины это становится смертельным соблазном.

Женщина, умеющая создавать романтику, обязательно должна быть женщиной, понимающей жизнь. Уделяя внимание мелочам, начиная с мелочей, естественно и своевременно создавая немного романтической атмосферы, время от времени устраивая небольшие творческие «сюрпризы», она позволит мужчине почувствовать искреннюю заботу и глубокую любовь.

Слова для женщин: романтика — это настроение, это «секретное оружие», способное покорить мужское сердце. Как женщина, нужно понимать романтику, учиться ей и, главное, не скупиться на неё.

Мужчины любят рассказывать

Мужчины играют всё более важную роль в быстро развивающейся экономике и обществе; их работа полна конкуренции и ведётся в быстром темпе. Ради успеха в карьере им приходится выдерживать огромное давление на рабочем месте, они задыхаются под тяжестью социальных и семейных обязанностей, а их растущие желания сталкиваются с многочисленными препятствиями. В этой тревоге мужчины начинают бояться, что их карьера не принесет результатов, что

они не смогут разбогатеть, что жена и дети будут разочарованы, что окружающие будут смотреть на них свысока… Все эти заботы требуют, чтобы им было кому выговориться, чтобы снять напряжение и расслабить тело и душу.

Мужчины жаждут такого близкого партнера, с которым можно было бы непринуждённо поговорить от души, не опасаясь критики. Они хотят делиться с женщиной своими идеалами и стремлениями, своими жизненными ощущениями, своими разнообразными переживаниями, надеясь получить от неё поддержку, похвалу и утешение. Когда женщина спокойно слушает мужчину, у него возникает душевное привязанность к ней. Женщина, будучи душевной опорой для мужчины, должна научиться тихо выслушивать его излияния. Даже если вы ничего не скажете и не будете задавать лишних вопросов, просто тихо выслушав его, как море, принимающее ил и песок, как река, успокаивающая наводнение, позволив ему выразить свой гнев, мужчина почувствует удовлетворение. Умная женщина, даже если мужчина во время разговора выходит из себя или ведет себя неразумно, должна оставаться для него лучшим слушателем.

Женщину, с которой мужчина может говорить откровенно, он будет считать другом, частью себя.

Совет женщинам: умение слушать в меру — это волшебное средство, делающее мужчину счастливым. Самое важное, что может сделать жена, — это не стирка, приготовление еды и рождение детей, а дать мужу возможность выго-

вориться о всех тех переживаниях, которые он не может выразить в офисе.

Любовные увлечения мужчины

Изысканность отражает жизненную энергию и общий настрой человека, она является источником его элегантности и стиля; она пробуждает внутреннюю жизненную силу и энергию, позволяя человеку жить счастливо. Мужчины особенно ценят изысканность, потому что она разнообразит жизнь, приносит бесчисленные радости, а также дарит мужчине, долгое время находящемуся в напряжении, глоток свежего воздуха и возможность расслабиться, благодаря чему он становится еще более энергичным.

Как гласит пословица, женщина с чувством юмора способна сделать жизнь мужчины раем, а женщина, лишенная его, лишь оттолкнет его от себя. Как женщина, живущая в современном мегаполисе, вы можете быть немного своенравной или даже капризной, но ни в коем случае не должны лишаться чувства юмора. Женщина, лишенная изюминки, пусть даже обладает прекрасными манерами и ведет себя в обществе безупречно, все равно вызывает у мужчины ощущение скуки. Напротив, в компании женщины, полной изюминки, даже самая обыденная жизнь становится для мужчины насыщенной и интересной благодаря её увлечениям.

Красота — это лишь оболочка женщины, а изящество — её душа. Ведь женщина с изяществом всегда способна разжечь искру любви даже в самых обыденных днях. В присут-

ствии такой женщины мужчина никогда не испытывает эстетического утомления и тем более не чувствует физического и душевного изнеможения. Ещё важнее то, что женщина с изюминкой никогда не превратится в скучную личность — она лучше всех понимает, как важно совершенствоваться как внешне, так и внутренне. Для мужчины именно такая женщина станет сокровищем, которое он будет ценить всю жизнь.

Слова для женщин: мужчины больше всего жаждут жизненной энергии и страсти, и только женщина с изюминкой способна придать краски жизни мужчины, сделав жизнь обоих яркой и разнообразной.

Мужчины любят очарование

Ни один мужчина не сможет устоять перед женщиной, обладающей уникальным шармом, ведь такая женщина подобна магниту, который всегда притягивает мужчин.

А истинное очарование женщины проявляется главным образом в её особом шарме. Красота, которую дарит этот шарм, не зависит от возраста, одежды и укладки. В реальной жизни большинство женщин не обладают выдающейся внешностью, они не слишком красивы, но у них хороший настрой и радостное настроение; в любом возрасте они могут поддерживать опрятный внешний вид, уместную одежду, элегантные манеры и изысканную речь, демонстрируя утончённую харизму, которая придаёт им безграничную привлекательность. Поэтому можно сказать, что красота харизмы

— это и есть настоящая красота.

Внешность женщины до 30 лет — это дар природы, а после 30 лет — результат приложенных усилий. Время безжалостно: когда возраст женщины достигает определённой отметки, красота перестаёт быть главной изюминкой её внешности. Уделяя внимание уходу за собой, нужно понимать, что только харизма, приданная женщине богатым культурным наследием и жизненным опытом, является несравненным и вечным очарованием. Такая женщина для мужчины — непреодолимое искушение, ведь её очарование и харизма будут сопровождать её всю жизнь.

Иметь такую женщину — огромное счастье для мужчины. С течением времени многие когда-то красивые женщины становятся старыми и уродливыми, но только их харизма и очарование с каждым днём только усиливаются. Поэтому для мужчины особое очарование женщины гораздо ценнее, чем красивое лицо.

Слова для женщин: если вы не уверены в своей внешности, то ничего страшного, ведь истинная женская красота заключается прежде всего в особом очаровании. Достаточно научиться раскрывать свой внутренний шарм, и мужчины будут любить вас так, что не смогут от вас оторваться.

Мужчины любят уют

Все мужчины мечтают о гармоничном, уютном и счастливом доме, ведь он является опорой для их души. Каким же должен быть уютный дом? Уютный дом — это когда он воз-

вращается поздно вечером, а кто-то ждёт его с зажженной лампой; когда он заканчивает работу и, уставший, возвращается домой, а кто-то заваривает ему чашку горячего чая; когда он живёт в бедности, а кто-то готов разделить с ним трудности и вместе с ним создавать благосостояние; когда он одинок, а кто-то дарит ему радость; когда он болен, а кто-то неотступно ухаживает за ним.

Уютный дом — это гавань, от которой мужчина не хочет уходить. Если женщина хочет завоевать вечную любовь мужчины, она найдёт свой способ сделать дом привлекательным, так что мужчина не сможет не полюбить этот дом.

Дом — это крепость для мужчины и рай для женщины. Мужчина, уставший после напряженного дня, хочет вернуться в дом, где царит теплая атмосфера, где он может расслабиться и почувствовать себя комфортно. Дом — это гавань, где он может отдохнуть, когда устал и физически, и душевно. Дома мужчина жаждет заботы и утешения со стороны жены, чтобы избавиться от усталости и восстановить силы. А женщина должна умело выполнять различные роли — жены, подруги, любовницы — и создавать для мужчины уютный дом.

В сегодняшнем мире, где экономика стремительно развивается, мужчины целыми днями находятся в условиях жесткой конкуренции. Если женщина не хочет, чтобы работа полностью поглощала её мужа или полностью контролировала его тело и душу, но при этом желает, чтобы он показывал

лучшие результаты на работе, ей следует создать радостную и спокойную атмосферу, с нетерпением ждать его возвращения и подарить ему уютный дом.

Слова для женщин: Дом для мужчины — это убежище и заправочная станция, а также место, где он может максимально расслабиться телом и душой. Умная женщина должна прежде всего уметь создать для мужчины уютное, безопасное и комфортное гнездышко любви, чтобы дом стал гаванью любви.

Мужчины любят страсть

Любовь не должна быть скованной формальностями.

Быт и повседневная жизнь. Когда двое идут к алтарю, завершая период сладких и горьких переживаний влюблённости и вступая в «жизнь в крепости», каждый должен принять тот факт, что в однообразной повседневной жизни первоначальная романтика и страсть, скорее всего, будут полностью измотаны заботами о хлебе насущном. Особенно мужчины могут перестать с нетерпением ждать совместного времяпрепровождения, живя так, что сегодня повторяет завтра, а завтра — сегодня… Так как же помочь мужчине вырваться из рутины и однообразия? Ответ — сюрпризы! Ведь именно они способны вновь разжечь былую любовь и страсть…

Жить с энтузиазмом и творчески — это быстрый секрет того, как стать хорошей женщиной.

Например, снимайте на камеру все мелочи, приносящие счастье в вашей повседневной жизни, а затем смонтируйте

эти кадры, добавьте музыку и опишите свои чувства в тот момент. В обычные дни пересматривайте это видео снова и снова: вспоминая прошлое, вы откроете для себя что-то новое, и прежняя сладость превратится в настоящее удовольствие.

Например, поиграйте в игру с бумажными полосками. Подготовьте полоски с надписями «Король дня» или «Королева дня»: тот, кто вытянет такую полоску, имеет право в течение 24 часов наслаждаться королевским или королевским обращением.

Например, когда мужчина, уставший телом и душой, возвращается домой, внезапно достаньте два билета на матч, о которых он давно мечтал; или после работы сразу же пригласите его в кино, чтобы вместе вспомнить все те романтические моменты, которые были у вас когда-то.

Или, например, после периода спокойной семейной жизни сознательно на время отдалиться от мужа, намеренно взбудоражив в обоих тоску по любимому человеку, а затем радостно воссоединиться. В этот момент чувства тоски обоих супругов переплетутся в радостный праздник воссоединения, подняв спокойные супружеские отношения на новый пик.

Совет женщинам: создавайте для своего мужчины побольше страсти! Страсть — это не только «смазка» для жизни, но и средство, сохраняющее сладость супружеских отношений!

Мужчины любят импульсивность

Психологи подтверждают, что мужчины более склонны к импульсивным эмоциям, чем женщины, и на самом деле такие импульсы являются для них ошибочным способом самозащиты. Если у мужчины низкая самооценка и он не признает свою ценность, он будет чувствовать, что его презирают и что ему угрожают; нормальным проявлением такого психологического состояния являются трусость и отступление. Однако при возникновении случайного провоцирующего события у него легко могут вспыхнуть неконтролируемые эмоции, такие как грубость или гнев; находясь в нерациональном состоянии, человек может испытывать удовольствие от сопротивления, что на самом деле является скрытой формой психологической компенсации.

Заметив, что эмоции мужчины вот-вот выйдут из-под контроля, поспешите перевести его в новую обстановку — так его внимание и энергия соответственно переключатся. Ни в коем случае не позволяйте ему зайти в тупик и не давайте ему постоянно думать о тех людях или событиях, которые его раздражают, иначе он разозлится ещё больше.

Умные женщины умеют направлять ситуацию, поэтому в таких случаях обязательно нужно больше общаться с импульсивным мужчиной. Общение должно быть спокойным: покажите ему свою улыбку, а небольшие ласковые жесты помогут успокоить даже разъяренного мужчину.

Одним словом, женщина должна уметь помогать мужчине

правильно регулировать свои эмоции. Как гласит пословица, «импульсивность — это дьявол», и мужчина, действующий под влиянием импульса, вполне может совершить какие-то неожиданные и плохие поступки. Если вы не хотите, чтобы вы и ваш мужчина потом об этом пожалели, вам обязательно нужно научиться успокаивать его импульсивность.

Совет женщинам: под влиянием импульса IQ мужчины падает до нуля, и он совершенно не думает о последствиях. Для женщины успокоить разъяренного мужчину гораздо сложнее, чем покорить нормального мужчину — это целое искусство и одновременно огромное достижение.

Мужчины любят притворяться глупыми

Все мужчины одинаковы в одном — они любят притворяться глупыми.

На самом деле, притворство — это тоже своеобразное искусство. В жизни у всего есть свои «серые зоны», и притворство — это способ смягчить мелочи повседневной жизни. Такая улыбка, когда ты всё понимаешь, но не высказываешь вслух, — лучший способ решения проблемы.

В реальной жизни мужчины часто допускают мелкие ошибки, и каждый раз в таких ситуациях они прибегают к притворству, надеясь сгладить серьезные проблемы и забыть о мелочах. Например, если мужчина иногда лжет, нет нужды специально разоблачать его, и тем более не стоит спорить с ним до последнего, потому что в таких случаях большинство мужчин впадают в ярость от стыда. Даже если женщи-

на обладает настолько проницательным взглядом, что способна проникнуть во все, она может загадочно улыбнуться и сказать: «Я просто беспокоюсь о тебе». Подтекст здесь таков: я уже все знаю, но не собираюсь придираться. Особенно в присутствии посторонних женщин необходимо сохранить мужчине лицо, защитив его «величественный и блестящий» образ перед коллегами или друзьями.

Женская терпимость даст мужчине, притворяющемуся, что он ничего не знает, ощущение безопасности, и он будет благодарен женщине за это, что позволит ему не только осознать свои ошибки, но и полностью посвятить себя этой любви.

Говорят, что до свадьбы нужно смотреть на мир широко открытыми глазами, а после — открывать только один глаз, а другой закрывать. Так называемое «закрытие одного глаза» на самом деле означает притворство. В любом деле есть свои «серые зоны», и брак не исключение. Слишком придирчивое отношение может привести лишь к появлению мелких трещин в браке и отношениях. Брак — это не дело одного дня, а длительный процесс, и со временем эти трещины будут только увеличиваться, пока в конечном итоге их уже не удастся заделать.

Совет женщинам: притворяться недалекой — это не прерогатива мужчин, женщины тоже могут время от времени притворяться! Так вы не будете портить отношения и заставите мужчину почувствовать благодарность — почему бы

этим не воспользоваться?

Мужчины любят ревновать

Для женщины ревность — это привычка. А для мужчины — это инстинкт.

Ревность для влюбленных может сыграть роль катализатора, способствующего укреплению отношений. Мужчины особенно любят ревновать, потому что это проявление любви, признак преданности и исключительности, а также катализатор, позволяющий любви продолжаться.

Если мужчина любит свою женщину, он будет во всём и везде обращать внимание на всё, что с ней связано: на её тело, настроение, увлечения, а также на окружающих её мужчин. Когда он видит, что его женщина ведёт себя слишком близко с другим мужчиной в разговоре или демонстрирует какие-то отклонения в поведении, у него естественным образом возникает рефлекс, этот рефлекс на самом деле является защитой любви и семьи, ведь ни один мужчина, любящий свою женщину и семью, не хочет, чтобы она проявляла интерес к другим, и надеется, что в сердце женщины есть место только для него.

Поэтому ревность мужчины в такой ситуации вполне оправдана, нормальна и вполне логична. Если же мужчина перестает интересоваться жизнью своей женщины, не обращает внимания на её ночные развлечения и ведёт себя равнодушно, это говорит лишь о том, что ей очень не повезло, и доказывает, что мужчина уже совершенно не любит её.

Из этого следует, что ревность — лучший критерий для проверки того, любит ли мужчина женщину.

Совет женщинам: в подходящий момент стоит дать мужчине немного позавидовать — это довольно приятное чувство, ведь так вы поймёте, что вам уделяют внимание и ценят вас. Но необходимо соблюдать меру: если это вызовет ненужные подозрения, то результат будет хуже, чем ожидалось.

Глава 4. Понимание и поддержка мужчины

Мужчинам нужно понимание

Каждый человек, живущий в этом мире, жаждет любовного счастья и семейного благополучия, но ни то, ни другое не достигается одним лишь желанием — важно, как действовать и к чему стремиться. Мужчины также очень хотят, чтобы их понимали женщины, и именно нежная, как вода, женщина кажется мужчине той, кто лучше всего понимает его самые сокровенные чувства.

Если женщина хочет стать тем нежным ангелом в глубине души мужчины, ей следует четко понимать шесть вещей, в которых мужчина больше всего хочет быть понятым.

1. Когда мужчина усердно работает, женщина не должна считать, что он пренебрегает семьёй. Как говорится: «В этом мире человек не всегда может поступать по-своему». Чтобы получить повышение и прибавку к зарплате, безусловно, нужно приложить огромные усилия.

2. Мужчина не скупится тратить деньги на женщину, он просто хочет, чтобы она прислушивалась к его мнению. Для мужчины тратить деньги на свою женщину — это само собой разумеющееся. Мужчина просто хочет, чтобы женщина перед покупкой дорогостоящих вещей посоветовалась с ним и уважала его мнение.

3. Не препятствуйте общению мужчины с его «друзьями-проказниками» из добрачных времен — ни один мужчина не хочет, чтобы женщина чрезмерно ограничивала его общение с друзьями-мужчинами.

4. Мужчины любят смотреть на красивых женщин, но это не означает, что они распутны — это всего лишь инстинктивная психологическая реакция.

5. Любовь к развлечениям — это мужская природа, и женщине следует проявить к этому понимание. Ведь в подсознании мужчины скрывается некая детская психология.

6. Не придавайте слишком большого значения словам мужчины — главное, смотреть на его поступки. Помните, что не каждый мужчина умеет красиво говорить.

Слова для женщин: счастливую любовь можно как встретить, так и обрести, главное — углублять взаимопонимание между мужчиной и женщиной. Только благодаря взаимному пониманию можно проявить терпение по отношению к партнеру. И только благодаря терпению можно создать гармоничную атмосферу и обрести чувство счастья.

Мужчине нужно чувство собственного достоинства

Достоинство для мужчины так же важно, как сама жизнь. Не стоит легкомысленно задевать эту «струну», связанную с мужским достоинством, и тем более не следует, только потому что он любит вас, произвольно ранить его, попирать его достоинство и пренебрегать его правом любить вас. Помните: если эта струна зазвучит не так, как надо, то и жен-

щине придётся заплатить за это горькую цену.

Но в жизни всегда найдутся глупые женщины, которые никогда не понимают мужских мыслей, считая мужа своей собственностью, своей частной собственностью, и полагая, что он не может ничего противопоставить тому, что она говорит. Есть даже такие глупые женщины, которые относятся к мужу как к сыну: говорят без оглядки, не думая о последствиях, говорят всё, что приходит в голову, и всегда полагают, что это не разрушит их крепкую как железная стена и медная стена любовную и семейную связь. На самом деле это огромная ошибка.

Причина в том, что женщины, когда им везёт, теряют самообладание; стоит им немного ослабить бдительность, как сразу же возникают проблемы, и они редко задумываются о вопросах мужского достоинства. Надо понимать, что мужчины — существа, которые гораздо сильнее, чем женщины, защищают своё достоинство.

Поэтому в присутствии посторонних женщинам лучше реже упоминать о физиологических потребностях, желаниях, внешности и ошибках мужчины, а чаще говорить о его вкладе, поступках, примерном поведении, позитивных качествах и нравственных ценностях. Хотя в этих словах не обойтись без преувеличений, они позволяют эффективно избежать неловких ситуаций.

Мужчина, обладающий самоуважением, будет постоянно совершенствовать свои способности и ни в коем случае не

даст повода для пренебрежительного отношения к себе. Если вы хотите, чтобы ваш мужчина стал выдающейся личностью, сначала позаботьтесь о его самоуважении. Если вы не хотите, чтобы ваш мужчина ушел от вас, берегите его достоинство. Беречь достоинство мужчины — значит беречь себя.

Совет женщинам: самоуважение мужчины нуждается в заботе и поддержке со стороны женщины. Умная женщина должна беречь достоинство мужчины так же, как бережет собственное тело, и ни в коем случае не вступать с ним в спор, чтобы не погубить с таким трудом выстроенные отношения ради мгновенного удовольствия от словесной перепалки.

Мужчинам нужно доверие

Мужчина силен, но в то же время уязвим. Под воздействием мужских гормонов мужчина всегда демонстрирует высокий боевой дух и не желает останавливаться на достигнутом в карьере. Поэтому мужчины, полные амбиций, берут в руки различные инструменты и отправляются на завоевание новых горизонтов в поисках новых впечатлений, чтобы удовлетворить свои неуемные внутренние потребности. Однако не каждая попытка мужчины приносит результат. И именно в этот момент, когда мужчины страдают от горечи неудачи, им больше всего нужно доверие со стороны женщины. Только чувствуя доверие, мужчина обретает уверенность в себе и силу духа, набирается мужества, чтобы снова броситься в бой. Если же из-за одной неудачи он лишится доверия, он

почувствует уныние и подавленность. Под влиянием таких эмоций мужчина вполне может утратить боевой дух и впасть в апатию.

Доверие — это лучшее проявление уважения к любимому человеку. Женщина должна верить, что её мужчина способен правильно решать различные вопросы, обладает здравым суждением, понимает чувства, умеет уважать других и ценит собственное достоинство. Откровенность и искренность женщины приносят мужчине огромную радость. Женщина должна признавать его ценность и верить, что он способен сделать всё возможное для её счастья. Только в этом случае мужчина почувствует душевное удовлетворение, станет амбициозным, будет больше заботиться о чувствах женщины и стремиться доставлять ей как можно больше радости.

Доверие для отношений — то же, что воздух для жизни, а солнечный свет — для цветов. Благодаря ему, даже когда проходят годы и страсть угасает, мы по-прежнему верим, что рядом есть человек, с которым можно пройти через все испытания и прожить всю жизнь. А как только доверие утрачено, брак, каким бы блестящим ни казался снаружи, в своей основе не избежит удушья и увядания. В некотором смысле чувство доверия — это чувство безопасности, от которого зависит, не пошатнется ли здание брака.

Доверие — это дерево, которое нужно лечить, избавлять от вредителей, поливать… Оно требует тщательного ухода,

чтобы расти и крепнуть. А вознаграждением за ваши усилия станут цветы любви и плоды счастья.

Слова для женщин: доверие — это основа счастья, потеряв его, вы теряете возможность быть счастливой. Счастливый брак должен строиться на взаимном доверии. Как только вы завоюете доверие партнера, вы станете вдвойне уважать и любить себя, сознательно воспринимая его доверие как обязательство.

Мужчинам нужна мотивация

В реальной жизни многие мужчины не могут выбраться из жизненных затруднений из-за недостатка уверенности в себе. Они похожи на хрупкую травинку, неспособную выдержать ветра и дождя. Иными словами, отсутствие уверенности в себе, отсутствие мотивации и постоянное блуждание в ловушке комплекса неполноценности — вот самый большой кризис существования этих мужчин. Если им не удастся вырваться из этого комплекса, то столкновение с различными неудачами станет для них неизбежным.

Поэтому, когда мужчина терпит неудачу и впадает в уныние, женщина должна не только верить в его способности, но и передавать ему эту силу. Необходимо дать мужчине понять, что женщина будет его надежной опорой, его вечной сторонницей и дарит ему безграничную уверенность и силу.

Если женщина способна принимать мужчину, доверять ему, воодушевлять его и признавать его ценность, то он непременно наполнится огромной мотивацией и, не боясь

трудностей, с полной уверенностью в себе осмелится бросить вызов миру. Если в глазах женщины мужчина всегда остается самым лучшим, то он непременно всесторонне укрепит и усилит своё чувство превосходства и уверенность в себе.

Слова для женщин: на самом деле мужчинам очень важно, какое место они занимают в сердце женщины. Если мудрая женщина будет постоянно давать своему мужчине понять: «Я всегда верю в тебя», — это станет для него самым большим воодушевлением и главной движущей силой в преодолении трудностей.

Мужчинам нужна поддержка

В условиях сегодняшней жесткой социальной конкуренции мужчины сталкиваются с огромным давлением. В условиях рыночной экономики мужчины также очень уязвимы. На самом деле, мужское сердце тоже очень хрупкое, словно стеклянное. Каждый мужчина обладает чувством ответственности и вынужден в одиночку нести всю ответственность и выполнять все обязанности. Будь то отец, возглавляющий семью, или человек, занимающий руководящую должность, мужчина должен выполнять свои обязанности с полной самоотдачей.

Будучи мудрой женщиной, нужно как можно внимательнее наблюдать за мужчиной. Особенно когда мужчина озабочен и находится в глубокой подавленности, ему больше всего нужна поддержка; следует дать ему душевное утешение и

поддержку, чтобы он смог выбраться из эмоциональной ямы.

Если женщина способна постоянно поддерживать своего мужчину, то для него все дела станут легкими и простыми. Ведь под влиянием поддержки мужчина может раскрыть свой потенциал, постоянно развивать свои способности и добиться успеха в жизни.

Поощрение — это непрерывный процесс, и ни в коем случае нельзя ограничиваться лишь кратковременным увлечением. Путь мужчины от юности к зрелости, от неудач к успеху немыслим без женского поощрения. Если вы — женщина, предъявляющая высокие требования к мужчине, то обязательно научитесь и придерживайтесь принципа постоянного поощрения.

Слова для женщин: в мире нет рек, которые нельзя перебраться, в жизни нет узлов, которые нельзя развязать. Поощряя мужчину принимать вызовы и преодолевать трудности, вы одновременно проверяете силу своей собственной воли.

Мужчинам нужна забота

Самое непосредственное счастье для мужчины — это иметь рядом женщину, которая умеет заботиться и проявлять внимательность.

Поэтому, чтобы завоевать сердце мужчины, нужно трогать его сердце, обращая внимание на мелкие детали повседневной жизни. Множество примеров из любовной жизни доказывают, что забота, проявляемая в мелочах и повседневных делах, лучше всего отражает глубину любви. Забота —

это дождь и солнце, которые, до брака, являются росой, поливающей цветок любви, а после брака — гарантией вечной зелени дерева любви. Можно без преувеличения сказать, что забота — это нектар, вливаемый в душу мужчины.

Чтобы проявлять заботу о мужчине, нужно относиться к нему как к своему возлюбленному, брату, отцу и ребенку. Любите его, не наваливайте на него бремя, дайте ему свободу и себе тоже. Как женщина, вы должны знать, когда нужно вступать в действие, а когда — отступать; когда нужно встать перед ним, а когда — спрятаться за его спиной; любите его так же, как себя, и способствуйте его счастью — это и будет вашим счастьем.

Одним словом, чтобы проявлять заботу о мужчине, нужно в повседневной жизни проявлять к нему внимание, заботиться о нём и иметь в сердце любовь. Зачастую одно-единственное заботливое слово или приветствие со стороны женщины позволяет мужчине ощутить тепло семейного очага и счастье жизни, что укрепляет ваши чувства.

Слова для женщин: забота — это клей, скрепляющий счастливую семью, а также проявление любви. Она позволяет мужчине почувствовать тепло семейного очага и очарование женщины, усиливая его привязанность.

Мужчинам нужна свобода

Женщины любят ограничивать свободу мужчин, считая, что, раз они вместе, то должны полностью принадлежать друг другу. Надо сказать, что это роковая идея. Ведь каж-

дый человек — самостоятельная личность, не принадлежащая никому; даже брак не означает полной принадлежности друг другу и не дает права распоряжаться всем, что касается другого.

Мужчина по своей природе очень независим; в отличие от женщин, которые любят полагаться на других, у мужчины, в конце концов, есть свой собственный мир. В карьере женщина должна быть хорошим помощником мужчины, часто напоминая ему, что следует делать, а чего не следует. Как гласит пословица: «В доме, где есть мудрая жена, мужчине не грозят беды» — именно в этом и заключается смысл.

В наше время мужчины уже не привыкли замыкаться в маленькой квартирке, а женщина не может занимать всю жизнь мужчины. Для ответственного мужчины центр жизни ни в коем случае не может быть женщина. Любовь с годами после свадьбы постепенно превращается в семейную привязанность — в нечто, что, находясь в руке, уже не горит, а тает.

Брак тем более не должен быть кандалами и клеткой. Свежий воздух, свободное небо — к этому стремится каждый. После свадьбы и мужчина, и женщина должны иметь свой круг общения. Право заводить друзей и участвовать в различных мероприятиях не должно прекращаться из-за заключения брака. На самом деле мужчина похож на воздушного змея: если дергать за нить слишком слабо, он легко улетит, а если слишком сильно — нить легко порвётся. Поэтому жен-

щина должна уметь то сжимать, то ослаблять хватку, а расстояние с мужчиной всегда поддерживать на грани близости и дистанции, иначе это приведёт к обратному результату.

Совет женщинам: умная женщина никогда не наложит на мужчину «железные оковы». Помните: если оставить в браке немного свободного пространства, чтобы партнер мог свободно дышать, это, напротив, сблизит вас с мужчиной.

Мужчинам нужна терпимость

В долгосрочной семейной жизни той силой, которая способна удерживать любовь партнера, может оказаться не красота, не романтика и даже не грандиозный успех, а яркость характера. Эта яркость — самая привлекательная черта личности, а в основе этой черты лежит терпимость женщины.

Терпимость, проще говоря, — это понимание, открытость и широта взглядов. Это особая форма уважения к самоуважению партнера.

Для мужчины терпимость женщины к его сокровенным чувствам дарит ему относительную «свободу» и «простор» во времени и пространстве, делая её прекрасной спутницей, которую он будет безгранично любить и ценить. Мужчина также будет глубоко ценить терпимость со стороны женщины, ведь для него это реальная потребность, актуальная каждый день и каждый час.

Терпимость женщины по отношению к мужчине — это уважение к его личности; создание для него благоприятного душевного состояния — вот что является настоящей духов-

ной заботой о нем. Хороший мужчина будет высоко ценить терпимость со стороны женщины и всегда будет безмерно благодарен ей за чуткость, внимательность и великодушие. Терпимость женщины станет для мужчины лучшей мотивацией для самосовершенствования, и он в свою очередь отплатит за эту терпимость вдвойне — успехами в карьере и любовью в браке.

Слова для женщин: терпимость — это незаменимое качество в любовных отношениях. Как правило, если женщина способна с терпимостью относиться к мужчине и в несущественных вопросах иногда «закрывать глаза», она часто получает в ответ неожиданную теплоту и нежность.

Мужчинам нужно утешение

У всех бывают периоды неудач, и мужчины переносят неудачи хуже, чем женщины. Поэтому, если с мужчиной случилось несчастье, нужно проявить к нему полное понимание и утешить его, сказать, что вы не придаете значения этой неудаче, по-прежнему верите в его способности и поможете ему восстановить мужество и смотреть в глаза реальности. Тогда в будущем он обязательно станет еще сильнее привязываться к вам и ценить вас. Как гласит пословица, дом — это убежище от ветра и дождя, и супруги должны быть готовы делить и радости, и горести. Если в момент его сильнейшего страдания вы будете высказывать упреки, откуда же тогда возьмётся семейное тепло?

Так как же утешить мужчину?

Первый способ: не беспокойте его. Если мужчина по натуре очень сильный, то в моменты подавленного настроения он, как правило, не любит, когда его тревожат. Ему просто хочется побыть в одиночестве, чтобы самостоятельно избавиться от внутреннего «душевного мусора»; через некоторое время он сам возьмет себя в руки и восстановит душевное равновесие.

Второй способ: поддержать его в этот сложный период. Если мужчина общительный, но с не очень сильной волей, то когда он находится в эмоционально нестабильном состоянии, можно помочь ему восстановить душевное равновесие и вернуть бодрость духа с помощью разговора и тактичной поддержки.

Третий способ: безмолвное понимание. Для супругов, которые живут бок о бок и понимают друг друга без слов, порой не нужны ни слова, ни явные знаки заботы — одной вашей улыбки или многозначительного жеста достаточно, чтобы он почувствовал тепло и силу любви.

Четвертый способ: забота, «незаметная, как роса». Когда мужчина пребывает в угнетённом настроении, вы можете проявить инициативу и помочь ему в каких-то делах. Но помните: ваша помощь должна быть естественной, как «незаметная роса», иначе он воспримет её как жалость и сочувствие.

Совет женщинам: мудрая женщина никогда не ведет себя как «домашний полководец». Когда у мужчины не ладится с

карьерой или он испытывает финансовые затруднения, она всегда утешает его, разделяет его заботы и печали, с пониманием создавая для него пространство для душевного отдыха.

Мужчинам нужна похвала

Уверенность мужчины очень легко разрушить, и порой одного презрительного взгляда или резкого слова от женщины достаточно, чтобы подорвать его самоуважение. Поэтому женщинам нужно понимать, как правильно относиться к своим мужчинам. На самом деле мужчины больше ценят, когда женщины чаще хвалят и признают их заслуги, а также выражают им свою теплоту и благодарность.

Как женщина, не будьте слишком строгими и придирчивыми по отношению к мужчине, и уж тем более не сравнивайте его с другими мужчинами. Вместо этого нежно поощряйте его, хвалите, поддерживайте и старайтесь находить в нём положительные качества. Когда он отлично справляется с какой-то обыденной задачей или делает маленький шаг к своей мечте, вам следует сразу же начать хвалить его. В этот момент ваша похвала станет не просто признанием, а настоящей дозой уверенности в себе. Ваша похвала изменит его мировоззрение и весь подход к жизни; он почувствует обязанность и энтузиазм работать еще усерднее, добиваться большего успеха ради семьи, ради вас и ради прекрасной совместной жизни в будущем.

Похвала — это движущая сила мужчины. Нет такого мужчины, которому не нравилась бы похвала от женщины, осо-

бенно если она исходит от его жены, которая для него так важна. Умная женщина, не скупитесь на похвалу. Ваша похвала поднимет ему настроение, укрепит самооценку и наполнит его жизненной энергией. Хороших мужчин воспитывают похвалой: только щедро хваля его, позволяя ему глубоко почувствовать вашу любовь и заботу, пробуждая в нем стремление к новым свершениям, вы сможете сделать ваши отношения более крепкими и счастливыми.

Помните: независимо от того, красив мужчина или нет, успешен ли он в карьере, он всегда хочет быть для вас самым лучшим — в этом заключается ключ к завоеванию его сердца.

Совет женщинам: как женщина, вы должны смотреть на достоинства мужчины через увеличительное стекло; рассматривать его недостатки через уменьшительное стекло; а его любовь — через микроскоп. Вы должны аплодировать ему словами одобрения, чтобы он, под звуки похвалы, становился зрелее.

Глава 5. Слабости и личное пространство

У мужчин тоже бывают вспышки гнева

Мужчинам, борющимся за место под солнцем в обществе, неизбежно приходится сталкиваться с теми или иными неприятностями. Однако эти неприятности на работе не всегда удается решить, рассказав о них женщине, и тем более нет необходимости заставлять её беспокоиться о себе. Так называемое «сообщать только хорошие новости, а плохие — утаивать» — это привычный для мужчин подход.

Поэтому, когда у мужчины пониженное настроение, он, как правило, хочет побыть в одиночестве, чтобы спокойно обдумать способы решения проблемы. В такой момент, если вы заметили, что ваш мужчина в плохом настроении, лучше не беспокоить его; можно подать ему чашку чая или заварить кофе, тем самым проявив заботу о нём.

Умная женщина знает, как обращаться с мужчиной, и, в частности, не дает ему выплескивать гнев, успокаивая его раздражение, обиду и недовольство. На самом деле для этого не требуется особых навыков. Ведь умные женщины понимают одну простую истину: когда мужчина злится, молчание — золото, а если к этому добавить немного заботы в поступках, то его раненое сердце естественным образом успокоится.

Совет женщинам: когда мужчина в плохом настроении, ни в коем случае не задавайте ему бесконечных вопросов — это только усугубит его уныние и может даже заставить его пойти в бар, чтобы утопить печаль.

У мужчин тоже бывают небольшие недостатки

У мужчин в той или иной степени есть небольшие недостатки, например, они ложатся спать, не умывшись; после прочтения газет и журналов разбрасывают их повсюду; повсюду валяются окурки; приводят дом в полный беспорядок, так что ни одного чистого места не остаётся…

На самом деле, обнаружив эти мелкие недостатки у мужчины, женщине совершенно не нужно злиться. Раз уж вы выбрали этого мужчину, то нужно научиться принимать его таким, какой он есть, со всеми его достоинствами и недостатками.

На самом деле в семейной жизни почти все женщины жалуются и без конца ворчат из-за мелких недостатков мужчин, пытаясь всеми силами заставить их полностью избавиться от них. Но на самом деле в этом нет никакой необходимости. Ведь мужчина — тоже человек. Помню, как одна мать сказала своей дочери перед свадьбой: «Цени своего мужа. Все мужчины одинаковы, у всех есть те или иные мелкие недостатки. Не думай, что не сможешь терпеть недостатки этого мужчины — знай, что тот, кого ты найдешь в будущем, может оказаться ещё хуже».

На самом деле, мелкие недостатки большинства мужчин

женщины не могут принять и терпеть. Столкнувшись с такими ситуациями, злость, придирки и вспышки гнева никак не решают проблему, ведь в таких делах нельзя торопиться, а нужно постепенно направлять его по нужному пути.

Совет женщинам: перед лицом мелких недостатков мужчины терпение и мягкое влияние — вот правильный путь к решению. Это постепенный процесс, и ни в коем случае нельзя торопиться.

У мужчин тоже есть свои особенности

Когда женщина одинока, она всегда строит фантазии и верит, что в будущем обязательно найдет мужчину своей мечты. Но на самом деле всё обстоит иначе, ведь у каждого мужчины есть своя индивидуальность. Женщине нужно понять одну истину: принимая мужчину, она должна быть готова принять все его достоинства и недостатки, включая его небольшие особенности характера.

В реальности у каждого свой образ жизни, и у каждого свой характер. Мужчина в воображении женщины и мужчина в реальности иногда сильно отличаются друг от друга, и все это обусловлено индивидуальностью мужчины. Женщине не следует считать такую индивидуальность недостатком только потому, что реальный мужчина не соответствует ее представлениям. Умная женщина должна понимать, что то, что в ее глазах кажется недостатком, в глазах других может вовсе не быть таковым, а, скорее всего, даже стать достоинством.

Раз уж вы приняли мужчину, то должны понимать его во всей полноте, включая его характер. Ни в коем случае нельзя из-за любви надеяться, что ваш мужчина станет таким, каким вы его хотите видеть, и перестать любить его, если это не произойдет.

Как гласит пословица: «Горы и реки легко изменить, а характер — трудно», и это как раз иллюстрирует суть вопроса о личности. Женщине ни в коем случае не следует пытаться изменить характер мужчины. Ведь мужчины тоже молча терпят особенности характера женщин.

Слова для женщин: любовь — это доверие, терпимость, понимание и поддержка. Раз вы любите его, принимайте его таким, какой он есть, включая его характер.

Мужчины тоже бывают мелочными

Упоминание о том, что мужчины тоже бывают мелочными, наверняка разочарует многих женщин, а некоторых, еще не имеющих достаточного жизненного опыта, даже удивит. Ведь в представлении женщин мужчина — это опора и столп, настоящий мужчина, как же он может быть мелочным? Как гласит пословица, «женщина — как вода, а мужчина — как сталь»; настоящий мужчина и мелочность не должны иметь ничего общего, а вот мелочность у женщин вполне укладывается в рамки здравого смысла.

На самом деле, каждый человек бывает мелочным, и даже великодушные мужчины не являются исключением. В этом огромном мире разве найдётся человек, который ко всему

относится с полным спокойствием и без привязанностей? Нет. Общество сложно, мысли людей тоже сложны, и это создаёт повсеместную среду и почву для проявления мелочности.

Взаимоотношения между мужчиной и женщиной — это целое искусство. Когда женщина узнает, что мужчины тоже бывают мелочными, ей не стоит разочаровываться. В нормальных условиях мелочность — не такая уж большая проблема. Если ваш мужчина проявляет подобные черты, не стоит резко его осуждать и без конца придираться. Если речь не идет о каких-то принципиальных вопросах, вы вполне можете закрыть на это глаза, применить «непрямой подход» и нежным, ласковым тоном выразить ему свои мысли, чтобы он потерялся в вашей нежности. Ни в коем случае не связывайте это с чувствами при каждом удобном случае. Оставьте друг другу немного свободного пространства — это позволит сохранить достоинство каждой стороны и уменьшит количество ненужных конфликтов.

На самом деле мужчина проявляет мелочность по отношению к женщине потому, что она ему дорога. Чтобы он перестал быть таким мелочным, нужно успокоить его и не давать ему повода думать, что вы ведете себя непредсказуемо. Смело знакомьте его со своими подругами и близкими коллегами-мужчинами, чтобы он понял: вы — открытая, но не распутная женщина. Иногда в ревнивости мужчины есть и милая сторона: порой их психология напоминает детскую —

достаточно нескольких ласковых слов, и они станут послушными как овечки. На случайные проявления ревности со стороны мужчины не стоит обращать внимания.

Совет женщинам: ревнивость мужчины — это не какой-то серьезный недостаток, а, напротив, своеобразное проявление любви к женщине. В отношении этого явления сначала нужно понять его, а уже потом — направлять.

У мужчин тоже бывают милые черты

Независимо от возраста, в глубине души у мужчин всегда таится желание, чтобы их любили и лелеяли. Это врождённая черта, которая остается с ними на всю жизнь. Поэтому некоторые говорят: «Брак — это, по сути, когда пожилая женщина передаёт своего сына на попечение молодой женщине».

Многие мужчины рассматривают брак как продолжение материнского комплекса. Капризы — это проявление привязанности мужчины к материнскому началу. Когда мужчина полностью погружается в объятия женщины, он, напротив, становится похожим на беззащитного ребёнка, ищущего у неё защиты. Он надеется почувствовать в ней самый первобытный материнский тепл, который дарит ему спокойствие и умиротворение, а главное — ощущение того, что его любят.

В этот момент мужчина чувствует себя счастливым не тогда, когда обнимает женщину, а когда лежит в её объятиях, позволяя ей нежно ласкать его, как мать ласкает сына. Если женщина понимает это, она обязательно должна, когда муж-

чина жаждет ласки, подарить ему самый нежный поцелуй — такой, полный терпения и понимания, — чтобы он почувствовал тепло любви и обрёл силу в момент, когда проявляет свою уязвимость.

Иметь такого милого мужчину — это счастье: он умеет должным образом защищать и заботиться о женщине, прикрывая её от ветра и дождя, и в то же время умеет правильно выражать свою привязанность к ней и потребность в эмоциональной близости, позволяя женщине почувствовать свою важность и то, что на неё полагаются.

Слова для женщин: если ты сможешь прислушиваться к внутреннему миру мужчины, разделить с ним его страдания и печали, разделить его успехи и радости, утешить его в горе и избавить от одиночества, то взгляд мужчины всегда будет устремлен на тебя, он будет считать тебя сокровищем в своих руках и ценить тебя всю жизнь.

У мужчин тоже бывают мелкие недостатки

Для женщин в этом мире просто слишком мало идеальных мужчин. Поэтому, с точки зрения женщин, мужчины полны недостатков: курение, употребление алкоголя, игра в карты, ночные партии в маджонг и так далее, и все эти недостатки женщины не могут терпеть. Однако постоянные упреки и ругань в адрес мужчины не решают проблему; применение чрезмерных мер только усугубляет конфликт, а в день, когда ссора достигнет пика, это может привести к тому, что мужчина с грохотом выбежит из дома и не вернётся на ночь.

Небеса выдают хорошую женщину замуж за мужчину с некоторыми недостатками именно чтобы она присматривала за ним, контролировала его, хранила его и подталкивала к совершенству.

Раз уж женщина выбрала мужчину, это означает, что она должна полностью и безоговорочно принимать его достоинства, а также терпеливо относиться ко всем его недостаткам. Столкнувшись с вредными привычками мужчины, с его порой весьма наивными мыслями или с его детским озорством, вспышки гнева, побои и ругань ничего не дадут, поэтому умная женщина никогда не будет «реветь как львица».

Когда у женщины есть какие-то замечания и мнения по поводу мужчины, которые необходимо исправить, она должна обязательно учитывать обстановку, следить за своими словами и манерой поведения, а критика должна быть искусной — каждая женщина должна научиться искусству критики.

Совет женщинам: доброжелательная критика и безответственная критика по сути своей оказывают на мужчину совершенно разное влияние. Уместность критики может повлиять на то, как мужчина воспринимает ситуацию.

У мужчин тоже есть свои маленькие печали

Мужчины на самом деле представляют собой ущемленную и уязвимую группу. В жизни они испытывают огромное давление и находятся в положении, когда им приходится выбирать между множеством противоречий, которые невоз-

можно совместить. Если они полностью посвящают себя карьере и работают не покладая рук, их обвиняют в том, что они недостаточно заботятся о семье; а если они целыми днями сидят дома, смотрят телевизор, играют в маджонг и никогда не строят планов на будущее, их называют неспособными и лишенными амбиций. Если у них появляются деньги, за ними повсюду будут следовать сплетни и досаждающие слухи, которые, дойдя до ушей жены, неизбежно приведут к очередной семейной ссоре; если же из кошелька не удастся достать пачку купюр, их будут презирать, называя неудачниками и бездарностями. Если он предан своей женщине, его назовут тупым, неловким и не умеющим общаться; если же он ладит с другими женщинами, его назовут бабником и чрезмерно легкомысленным. Одним словом, быть мужчиной трудно, быть мужчиной, не подвергающимся критике, — ещё труднее, а быть мужчиной, не подвергающимся критике и при этом полным внутреннего спокойствия, — это задача, превосходящая все трудности.

Мужчинам тяжело, поэтому им нужны ласка, понимание, забота и любовь. Мужчина — это как машина: женщина должна не только уметь ею управлять, но и ремонтировать, а главное — научиться ухаживать за ней. Если же вспомнить о ремонте только тогда, когда машина уже сломалась, не факт, что её удастся починить.

В повседневной жизни женщине не следует говорить о мужчине так, будто он ни на что не годен. Ведь, восприняв

такую негативную информацию, мужчина не только испытает сильное отвращение, но и у него может сформироваться своего рода психологический навязчивый мысль. Поэтому женщине следует чаще дарить мужчине любовь, чтобы он чувствовал, что ты — лучшая женщина на свете. Только понимая невысказанные страдания мужчины, утешая его и балуя, можно изменить его к лучшему.

Совет женщинам: исправлять мужчину — это не значит приносить ему страдания, а значит воспитывать в нём терпение и уверенность, чтобы он становился всё более уверенным в себе и всё больше ощущал, что изменение к лучшему — это комфортно, правильно, приемлемо и что он может активно к этому стремиться.

У мужчин тоже бывают свои переживания

В условиях высокого социального давления многие мужчины чувствуют, что им приходится нелегко. Из-за ограниченных финансовых возможностей им приходится изо всех сил стараться обеспечить семью всем необходимым. В такой ситуации жизненное давление словно огромная гора, которая давит на мужчину так, что он мгновенно теряет радость жизни.

Столкнувшись с суровыми и реальными проблемами, мужчины всегда испытывают чувство беспокойства: они становятся раздражительными, тревожными, а некоторые даже страдают от депрессии. Согласно данным, доля мужчин, страдающих депрессией, достигает 10 %. В эту эпоху высо-

кого темпа жизни и больших нагрузок мужчины всё чаще демонстрируют признаки беспомощности и нездорового состояния.

Особенно это касается мужчин, только что ставших отцами: их стресс и эмоции накапливаются до предела. Им приходится не только обеспечивать ребенка и семью материально, но и вкладывать значительные эмоциональные усилия. Он не знает, сможет ли он действительно взять на себя тяжелую ношу семьи, и не уверен, что сможет стать хорошим отцом. Все эти вопросы постоянно переплетаются в его душе.

Этот этап — настоящее испытание для мужчины. А забота и понимание — лучший подарок, который женщина может сделать мужчине.

Слова для женщин: ни в коем случае не игнорируйте эмоциональные проблемы мужчины! Мужчина, переживающий эмоциональные перепады, похож на ребенка, стоящего посреди лестницы: если его поддержать, он поднимется, а если толкнуть — он упадет!

У мужчин тоже бывает небольшая одиночество

Влюбленные мужчина и женщина всегда неразлучны, у них не иссякает поток нежных слов, но как только они вступают в брак, повседневные разговоры становятся очень простыми. Это происходит потому, что мужчина считает: раз мы уже женаты, то достаточно просто любить друг друга, нет нужды постоянно повторять это вслух.

Под влиянием такого мировоззрения многие мужчины те-

ряют ту близость и страсть, которые были в период влюбленности, и после свадьбы их проявления чувств часто кажутся скованными, а иногда им даже кажется, что им нечего сказать. На самом деле мужчины не устали от старого и не увлечены новым, а просто чувствуют себя одинокими.

Каждый мужчина может столкнуться с такой ситуацией, ведь это неизбежный этап в браке. После прохождения этого этапа возможны только два варианта развития событий: либо, после некоторого периода примирения, чувства мужчины вновь разгораются, и чувство одиночества постепенно изгоняется семейной любовью и теплом; либо брак рушится, и мужчина решает, что нет смысла продолжать скучный брак, а если в этот момент в жизнь вторгнется третий человек, то психологическая защита одинокого мужчины легко будет прорвана.

Умная женщина, если не хочет потерять своего мужчину и семью, должна научиться анализировать свои собственные действия и не возлагать всю вину на мужчину. Во-вторых, ей нужно чаще создавать возможности для эмоционального общения: как бы она ни была занята, каждый день нужно уделять немного времени тому, чтобы выслушать мужчину — его радости, восторги, жалобы или заботы. Кроме того, женщине ни в коем случае нельзя принимать неприступный вид и не стоит спорить о том, кто должен проявлять инициативу, ведь сама по себе активность и теплота — это проявление уважения к любимому человеку.

Совет женщинам: когда ваш брак напоминает стоячую воду, когда ваш мужчина утратил жизненный энтузиазм, а в душе зарождаются одиночество и тоска, вам нужно научиться меняться. Станет ли брак могилой любви — зависит от того, как вы поступите.

Мужчины тоже бывают тронуты

Для женщины мужчина — словно совершенно новый континент: всё в нём незнакомо, ново, полно острых ощущений и вызовов. Женщина притягивается к мужчине из-за его отличий, сближается с ним и сливается с ним воедино, но по мере сближения именно эти различия вызывают у неё недовольство, затрудняют адаптацию и рождают острую потребность в том, чтобы партнёр изменился и приспособился к ней. Поэтому, как правило, большинство женщин привыкли ставить себя в позицию, противостоящую мужчине: то рассматривают его как добычу, то как охотника, и так и не могут смотреть на мужчину с правильным настроем и взглядом.

Однако с точки зрения умных женщин самое значимое в жизни — это умение обнаруживать и ценить достоинства мужчины. Они считают, что в мужчинах есть нечто такое, что является редким качеством, и только умение раскрывать и ценить это может стать величайшим удовольствием в жизни.

Бог сотворил Адама и Еву, чтобы с помощью двух разных полов установить равновесие в мире. Поэтому женщины должны научиться ценить хорошие качества своих муж-

чин. Только так женщина сможет искренне почувствовать, как хорошо быть женщиной.

Древние говорили: «Среди достоинств мудреца нет ничего прекраснее мудрости; среди достоинств мудрости нет ничего прекраснее скромности». Чем лучше мужчина, тем более обычным и сдержанным он кажется. Точно так же его достоинства скрываются именно в его самых простых словах и поступках. Все это женщине нужно уметь обнаруживать, ощущать и ценить.

На долгом жизненном пути женщина обязательно должна научиться раскрывать и ценить достоинства мужчины — только так она сможет соткать из любви и родственных уз свой собственный уютный уголок. А мужчина, в свою очередь, будет тронут признанием женщины и посвятит всю свою жизнь тому, чтобы создать для неё теплое гнездышко любви и надежную гавань.

Слова для женщин: обнаружение прекрасных черт мужчины наполнит каждый день вашей жизни радостью и поможет вам стать более гармоничной личностью.

У мужчины тоже должны быть друзья

В реальной жизни мужчины всегда не могут забыть о тех «друзьях-проказниках», с которыми общались в холостяцкие времена, и то и дело собираются вместе. Это вызывает недовольство и жалобы у женщин, оставшихся одних дома, а мужчины, в свою очередь, злятся и обвиняют женщин в том, что те не понимают мужской дружбы.

На самом деле каждая женщина хочет быть самой важной в сердце мужчины, но обычно это остается лишь желанием. С психологической точки зрения общение мужчин между собой имеет особое значение. Во-первых, между мужчинами существует конкуренция, причём более сильная, чем у женщин; им необходимо получать от других мужчин подтверждение своей мужской силы. Во-вторых, в общении с представителями своего пола они могут давать выход агрессии и сохранять мужские черты. В-третьих, соревнуясь друг с другом, мужчины могут достичь интеллектуального роста.

Мужчинам нужны мужчины потому, что в глубине души у них бывают моменты опустошения. Даже если женщина — это цветок в сердце мужчины, который может расцветать всё шире, но каким бы большим он ни был, в душе мужчины всё равно остаётся пустота, которую нужно украсить деревьями, полевыми травами и валунами. Именно поэтому среди друзей мужчин бывают люди неблагопристойные, неталантливые и даже имеющие вредные привычки, но это не мешает им быть друзьями.

Мужчинам нужна дружба между мужчинами так же, как рыбе нужна вода; многие мужчины охотно тратят на друзей своё время, силы и даже готовы терпеть некоторые обиды. Женщинам следует понимать потребности мужчин, давать им пространство для общения с представителями своего пола, но при этом ограничивать их безрассудные поступки.

Слова для женщин: женщина никогда не сможет стать

всем в жизни мужчины; только та женщина, которая умеет довольствоваться тем, что имеет, станет самой счастливой.

Мужчинам тоже нужно личное пространство

Американские учёные, супруги Нина О'Нил и Джордж О'Нил, написали совместную книгу под названием «Открытый брак», в которой они говорят: «В браке каждому нужно немного пространства — не только физического, например, небольшой комнаты, где можно уединиться, но и психологического, которое можно представить как маленькую комнату в душе человека. Без этого пространства человек не может развиваться. А без развития даже самые близкие возлюбленные со временем устают друг от друга».

Мужчина — существо, нуждающееся в свободе и независимости; он не любит ограничений. В его природе всегда сохраняются некоторые черты подросткового возраста: чем сильнее его контролируют, тем сильнее он бунтует; чем больше пытаются его привязать, тем беспомощнее он становится; чем плотнее женщина следит за ним, тем сильнее мужчина хочет вырваться. Поэтому стремление контролировать мужчину равносильно тому, чтобы копать могилу собственному браку. Любовь держится на искренней связи между двумя людьми. Если между ними исчезла любовь, то сколько бы женщина ни связывала, ни привязывала, ни следила за ним, это не поможет любви, а лишь ускорит гибель отношений. Поэтому в нужный момент нужно дать мужчине определенное пространство, то есть проявить доверие к своим

чувствам — именно в этом заключается основа вечной любви.

Женщина, если ты хочешь обрести длительную любовь, обязательно следуй этим четырём правилам: во-первых, позволяй мужчине свободно общаться с друзьями; во-вторых, позволяй ему иметь собственные интересы и увлечения; в-третьих, давай ему время побыть в одиночестве; в-четвёртых, давай ему возможность самостоятельно принимать решения.

Одним словом, лучшее расстояние между двумя людьми — это такое, при котором они могут отдаляться друг от друга, но при этом ничто не может разорвать их связь; никто не должен ограничивать другого, и в итоге они становятся неразлучными… Тогда любовь станет простой.

Совет женщинам: любя мужчину, дайте ему немного свободного пространства — это лучший подарок, который вы можете ему сделать.

У мужчины тоже должен быть свой круг общения

Мужчина добровольно вступает с женщиной в «крепость» брака не чтобы она его контролировала, а в надежде, что она будет искренне любить его, поощрять и поддерживать в достижении успеха в карьере.

Если женщина слишком сильно ограничивает мужчину, не позволяя делать то и это, он очень скоро утратит свою независимость. Со временем мужчина может превратиться в «деревянного человека» без уверенности в себе. Если это

действительно произойдет, то ни мужчине, ни женщине от этого не будет никакой пользы, и такой исход никто не хочет видеть.

Откровенно говоря, даже если женщина «заперла» тело мужчины, не позволяя ему участвовать в общественной жизни, знакомиться с новыми людьми и открывать для себя новое, не давая ему иметь собственный круг общения, сможет ли она запереть его сердце? Раз не сможет, то лучше дать мужчине побольше свободы.

Умная женщина никогда не будет вмешиваться в круг общения мужчины; напротив, она приложит много усилий и заботы, чтобы создать для него уютную и счастливую семейную атмосферу, в которой он будет чувствовать себя комфортно и сможет забыть о рабочих проблемах.

Женщина, возможно, будет беспокоиться, что, дав мужчине слишком много свободы, она потакает ему, и он постепенно отдалится от неё. Можно сказать, что такие опасения совершенно излишни. Если ты нежна, внимательна и понимающая, создала для мужчины уютный дом, и он чувствует себя с тобой безмерно счастливым, разве он захочет уйти?

Совет женщинам: если вы искренне любите мужчину, не контролируйте его и не лишайте его свободы, а дайте ему возможность развернуть крылья, свободно парить в небе, преследовать свои мечты и жить без ограничений.

У мужчин тоже должны быть верные друзья

Человек — существо эмоциональное, от природы испы-

тывающее потребность и стремление к эмоциональной близости. Согласно теории иерархии потребностей Маслоу, после удовлетворения физиологических потребностей, потребностей в безопасности и других базовых жизненных потребностей человек начинает искать удовлетворения в эмоциональной сфере и чувстве принадлежности; если эта потребность не удовлетворяется, это приводит к различным проблемам.

Любовь, безусловно, важна, но дружба, возможно, будет более стабильной и долговечной.

Любовь, семейные узы и дружба — три основные составляющие человеческих эмоций. Для мужчины дружба в его представлении ни в коем случае не может превзойти по значимости семейные узы и любовь. Однако если в его жизни действительно не будет дружбы, она мгновенно станет скучной и безрадостной.

Стать лучшими друзьями, как правило, удается только после длительного общения, когда дружба укрепляется благодаря полному взаимопониманию и доверию. Оба партнера очень ценят друг друга и молчаливо соблюдают принцип верности, который является основой дружбы. Поэтому в реальной жизни мужчины часто готовы отстаивать дружбу, даже если из-за этого им приходится постоянно ссориться со своей любимой женщиной.

В жизни каждого человека есть лучшие друзья, с которыми связывают глубокие узы дружбы: у женщин есть подруги,

а у мужчин, естественно, есть лучшие друзья. Поэтому это вполне нормальное явление, к которому нужно относиться спокойно.

Совет женщинам: не стоит бездумно принижать друзей мужчины и тем более не следует заставлять его разрывать с ними отношения. Для мужчины это одно из немногих сокровищ в его жизни.

Мужчинам тоже нужна опора

Многие считают, что мужчина, нуждающийся в опоре, проявляет слабость, но на самом деле это не так, ведь каждому человеку нужна опора. В жизни бывает много вещей, которые причиняют душевную боль, выматывают душевно и физически, заставляют чувствовать себя изможденным, и в такие моменты всем нужна точка опоры, где можно прислониться и отдохнуть. Опора — это не прерогатива женщин, она нужна и мужчинам, а порой даже больше, чем женщинам.

Мы часто слышим, как женщины говорят, что хотят найти крепкие плечи, на которые можно опереться, чтобы обрести утешение и покой. На самом деле мужчинам это тоже нужно. Он ищет не плечи, более крепкие, чем его собственные, а нечто мягкое, что позволит ему спокойно отдохнуть — не твердое, а нежное пристанище.

Опора для мужчины отличается от опоры для женщины: она заключается в тихом приветствии, в простом ласковом жесте, в женском кокетливом капризе, а также в утешении,

которое он получает от заботы со стороны женщины.

Опора мужчины также исходит из приверженности и верности чувствам; они считают, что приверженность и верность важнее всего на свете, потому что больше всего они боятся «пожара в собственном дворе» — это заставило бы их навсегда утратить веру и смысл жизни. Смысл жизни заключается в человеческой верности; как только мужчина почувствует, что человечность утрачена, он решит, что в этом мире больше не осталось ничего, чему можно доверять, и превратится в ходячий труп, лишившись всякой радости.

Слова для женщин: в моменты глубокой печали и отчаяния мужчины, как и женщины, могут плакать — это просто способ выпустить эмоции. В такие моменты женщине достаточно одного жеста — погладить его по голове, сказать несколько утешительных слов, не уходить и просто наслаждаться тишиной вместе с ним.

У мужчин тоже должны быть увлечения

У каждого мужчины есть свои особые увлечения и интересы, которые, возможно, делают его немного нелепым, но, как женщина, ты ни в коем случае не должна высмеивать его. Если ты не можешь понять очарование этих вещей, ты не должна их презирать — ты должна идти ему навстречу. Помни, что во всех успешных браках умение приспосабливаться к увлечениям партнера является одним из важных факторов гармоничных отношений между супругами.

Однако многие женщины часто пренебрегают этим. Они

считают: у мужа и жены у каждого своя карьера, так зачем же заставлять себя приспосабливаться к увлечениям другого? А именно этот предлог и является «главным виновником» охлаждения отношений в браке — мужчина, не чувствуя нежности и ласки со стороны жены, начинает испытывать одиночество и даже отдаляется от этого дома, где каждый живет своей жизнью.

Многие женщины уделяют большую часть своего внимания одежде, с удовольствием обсуждают, насколько способен тот или иной мужчина, но при этом часто игнорируют увлечения того самого мужчины, который обеспечивает ей все эти удовольствия. Некоторые женщины, чувствующие себя одинокими и несчастными, часто жалуются на то, что их мужчины тратят большую часть выходных за шахматной доской или на спортивной площадке.

У каждого человека есть свои увлечения — это психологическая потребность и неотъемлемая часть духовной жизни. Как женщина, вы должны уважать увлечения мужчины, по возможности удовлетворять его психологические потребности и создавать все условия для этого, не накладывая ограничений. Если вы по-настоящему любите мужчину, вам следует постараться полюбить его увлечения и ни в коем случае не навязывать ему свои симпатии и антипатии. Поэтому, если ваши интересы и увлечения не совпадают, не стоит из-за этого переживать. Лучше всего принять ситуацию такой, какая она есть, постараться приспособиться к партнеру и рас-

ширить свой круг интересов и увлечений.

Совет женщинам: уважение к увлечениям мужчины создаст в вашем браке атмосферу терпимости и гармонии.

Глава 6. Самоуважение и эмоциональные реакции

Мужчинам тоже нужно выговориться

Мужчины, живущие в наше время, несут на себе огромную ответственность и испытывают сильное давление; им тоже нужно выпустить пар, у них тоже есть желание поделиться своими переживаниями с кем-то, но мужское достоинство не позволяет им открываться перед представителями своего пола. Ведь когда мужчина проявляет уязвимость перед другим мужчиной, он часто считает это унижением себя. Однако присущие женщинам черты характера и манера общения часто дают мужчинам надежду, а материнская ласка приносит им утешение. Поэтому мужчины обычно ищут женщину, чтобы излить ей душу.

Если ты, как женщина, способна прислушиваться к внутреннему миру мужчины, разделить с ним его страдания и печали, порадоваться его успехам, утешить его в горе и избавить от одиночества, то его взгляд навсегда останется прикованным к тебе, он будет ценить тебя как драгоценность и всю жизнь будет относиться к тебе с нежной любовью. Но если ты не сможешь этого сделать, то мужчина, скорее всего, обратит свой взгляд на другую женщину.

Поэтому, женщины, не сосредотачивайтесь всегда только на бытовых мелочах; не думайте, что, прожив вместе столь-

ко лет, вы уже знаете друг друга как облупленного; не позволяйте вашим отношениям превратиться из отношений влюбленных, обменивающихся нежными словами, в отношения молчаливых родственников. Умейте быть для мужчины духовной опорой: когда ему это нужно, подарите ему заботливый взгляд, небольшой совет «со стороны», открытое сердце, легкую улыбку… Будьте как душевный друг, помогайте ему найти выход из затруднений и утешайте его душу.

Совет женщинам: когда мужчина без колебаний делится с вами своими заботами и стрессами, вы станете для него самым доверенным и надежным человеком.

Мужчинам тоже нужно уважение

Мужчины всегда связывают уважение со стороны женщины с любовью. Ведь уважение со стороны женщины способно разжечь в мужчине огонь любви и страсти, удовлетворить его чувство героизма.

Успешный в карьере мужчина пользуется уважением в обществе, но в душе он прекрасно понимает, что похвала многих людей носит притворный характер и, по сути, преследует определённые цели; только уважение, полученное от женщины, является самым искренним и достоверным. Поэтому в глубине души они очень жаждут женского обожания, просто из-за того, что мужчины ценят свой престиж, им неловко об этом говорить. Поэтому, когда женщина сталкивается с придирками и упреками мужчины, ей следует проявить больше терпения и понимания, воспринимая эти придирки

как проявление доверия, а то и вовсе как его желание поиздеваться перед ней.

Даже мужчина, потерпевший неудачу в карьере, хочет, чтобы женщина уважала его, надеется на её доверие и признание. Только так он не будет полностью отрицать себя, сможет вновь обрести уверенность и выйти на берег успеха. Следует помнить, что слова и поступки женщины в значительной степени влияют на боевой дух и уверенность мужчины. Женщина, которая постоянно принижает мужчину, особенно своего мужа, на самом деле ничего хорошего этим не добивается: помимо напряжённости в супружеских отношениях, это может привести к упадку духа и саморазрушению мужчины (например, к алкоголизму, избиению и оскорблениям в адрес жены и детей), что станет настоящим бедствием для всей семьи.

Каждому мужчине нужно уважение со стороны женщины, особенно со стороны любимой. Независимо от того, добился ли он успеха в карьере или ничего не достиг, независимо от того, красавец он или некрасивый, вы должны уважать его, восхищаться им, преклоняться перед ним, смотреть на него с безграничным обожанием и щедро хвалить его горячими словами. Даже если тебе всё ясно, как из зеркала, притворись, будто ты до слез тронута благодарностью. Как же ему тогда будет под силу разрушить тот величественный образ, который он создал в твоём сердце? Он с воодушевлением пообещает тебе, что будет защищать тебя всю жизнь.

Совет женщинам: уважение женщины к мужчине может пробудить в нём силу и мужество.

Мужчинам тоже нужно восхищение

Мужчина — опора общества, столп семьи, опора женщины на всю жизнь. На самом деле мужчины не так сильны, как себе представляют женщины; им тоже нужна женская поддержка, им тоже нужно плечо, на котором можно отдохнуть, когда они устали.

Поэтому каждый мужчина хочет, чтобы рядом с ним была верная поклонница, которая будет следовать за ним, и нуждается в женщине, которая будет преданно поддерживать его в трудную минуту. Такая женщина не позволит любимому мужчине навсегда погрузиться в муки поражения, а вовремя подбодрит его после неудачи, развеет его уныние, поможет ему вновь обрести уверенность в себе и с надеждой вернуться в жесткую конкурентную борьбу.

Однако в реальной жизни многие женщины не понимают этой истины и не умеют всецело поддерживать и заботиться о своём мужчине. Когда наступает беда, такие женщины только резкими словами и поступками подрывают и без того иссякшую боевую энергию мужчины. Такие душевные и физические мучения, причиняемые женщиной мужчине, не дают ему выпрямить спину и могут даже привести к полному упадку.

Как правило, уверенная в себе женщина оказывает своему мужчине огромное доверие, смотрит на него особым взгля-

дом и видит в нём качества, которые остаются незаметными для других. Она смотрит на него не только глазами, но и с любовью в сердце.

Слова для женщин: каждому мужчине нужна поклонница, женщина, которая будет защищать его в трудных ситуациях. В критические моменты, когда он терпит неудачу, мужчине нужна верная сторонница, которая будет его защищать, нужна женщина, способная помочь ему обрести стойкость и уверенность в себе.

Мужчине тоже нужно сохранить лицо

Чем мужчина зарабатывает себе на жизнь в этом мире? Своим статусом и репутацией. Поэтому мужчина может потерять всё, но только не репутацию.

Ради «лица» мужчина может громко рассуждать, вести себя как настоящий джентльмен и даже тратить деньги без счета. Из-за «лица» становится всё больше мужчин, которые любят хвастаться, умеют хвастаться и мастерски это делают, до такой степени, что люди уже не могут понять, является ли это достоинством или недостатком. Последствия хвастовства заставляют мужчин с ещё большим усилием защищать целостность своей «хвастливой оболочки»… В результате мужчины устают, изнуряются до предела и значительно сокращают свою жизнь.

Мужчины так упорно держатся за лицо, потому что, независимо от индивидуальных обстоятельств, они должны соответствовать общественным представлениям о том, каким

должен быть «настоящий мужчина». Женщины в социальной конкуренции могут как продвигаться вперёд, так и отступать: продвигаясь, они становятся сильными женщинами и героинями, а отступая — могут быть добродетельными женами и заботливыми матерями, и в этом нет ничего постыдного. С мужчинами же дело обстоит иначе: они подобны пешке, перешедшей реку — им позволено только побеждать, но не проигрывать, иначе они подвергнутся отторжению со стороны других мужчин и всего женского пола. Поэтому мужчины не хотят показывать перед другими свою слабость, свою несостоятельность, свою убогость и свои неудачи. Чтобы защитить свой «лицо», им приходится скрывать страдания в душе, сдерживать слёзы и в одиночку выдерживать всё на себе.

Слова для женщин: «Лицо» ценят все, но мужчины придают ему большее значение, чем женщины. Поэтому «лицо» мужчины — это черта, которую нельзя легко переступать.

Мужчины порой бывают очень высокомерны

В глубине души каждого «маленького мужчины» скрывается эгоистичный «великий мужчина» — такова мужская природа. Им нравится быть героями, им нравится, когда на них смотрят с восхищением. Иногда им кажется, что они просто великолепны, что они — единственные в своём роде во всём мире, а все остальные — лишь неспособные ничтожества. Даже самое незначительное их деяние заслуживает громких похвал. Стоит тебе лишь слегка продемонстриро-

вать готовность выслушать, как он сможет без умолку болтать целую вечность, при необходимости жестикулируя и находясь в полном восторге.

Мужчинам нравится, когда женщина ведет себя нежно и мягко, тихо выслушивая их бессмысленные разглагольствования. Независимо от того, нравится тебе это или нет, хочешь ли ты высказать свое мнение или даже опровергнуть его, он настойчиво даст тебе понять: «Я самый лучший, и нет мужчины, который делал бы это лучше меня!»

Надменность и самонадеянность мужчины нужно рассматривать с двух сторон. Во-первых, нет ничего плохого в том, что у мужчины есть небольшой комплекс самоуверенности — это скорее внешнее проявление внутренней уверенности в себе. Во-вторых, если он слишком самонадеян и высокомерный, превышая разумные пределы и превращаясь в раздутый шарик, то это уже перебор.

Что касается мужчин с крайней степенью самонадеянности и высокомерия, женщинам следует наносить им сокрушительные удары и безжалостно уничтожать их; а в случае с мужчинами, страдающими средней или лёгкой степенью самонадеянности и высокомерия, женщинам всё же нужно анализировать ситуацию конкретно. Тактика «кнута и пряника» — это мощное оружие для управления мужчинами, и женщинам нужно умело ею пользоваться, сочетая доброту и строгость, чтобы самонадеянный мужчина превратился в вашем присутствии в кроткого и скромного птенца!

Чтобы управлять самонадеянным и высокомерным мужчиной, необходимо придерживаться трех принципов. Во-первых, ни в коем случае не поддакивать самонадеянному мужчине, не давая ему пространства для самонадеянности. Во-вторых, своевременно разоблачать его, чтобы он не осмеливался проявлять самонадеянность. В-третьих, проявлять умеренное понимание, позволяя мужчине время от времени чувствовать себя хорошо.

Совет женщинам: относитесь к мужской дерзости с умеренной гибкостью — нельзя ни слепо восхищаться, ни без разбора наказывать.

Мужчины иногда бывают легкомысленны

Каждая женщина мечтает провести всю жизнь с любимым мужчиной. Однако мужчины от природы склонны к любовным увлечениям, и если не быть внимательной, они могут поддаться соблазну со стороны представительниц другого пола, что впоследствии может привести к внебрачной связи. Внебрачная связь — смертельный удар по браку, который может даже привести к трагедии, которой следовало бы избежать. Как женщина, вы должны научиться справляться с внебрачными связями, вызванными легкомыслием мужчины, чтобы ваша жизнь стала счастливее и стабильнее.

Что касается измены мужа, традиционный подход «сначала плакать, потом скандалить, а в конце повеситься» тоже не является решением — он может даже подтолкнуть мужчину к той «третьей». В такой ситуации женщине прежде

всего нужно сохранять ясность ума и хладнокровно проанализировать свое положение. У женщины в этот момент есть только два выбора: расстаться или продолжить совместную жизнь. Если вы все еще испытываете чувства к мужу и не хотите, чтобы ваши отношения на этом закончились, а мужчина, в свою очередь, тоже не утратил к вам всех чувств, вам нужно сделать все возможное, чтобы спасти эти отношения.

(1) Выложите все начистоту. Когда вы обнаружите, что у мужчины есть любовница, не стоит терпеть и делать вид, что ничего не произошло, из-за страха перед возможными последствиями разоблачения. Помните: молчание женщины для мужчины — это потакание.

(2) Действуйте спокойно. Обнаружив измену мужа, если вы пока не хотите расставаться, не устраивайте ему громких ссор и ни в коем случае не приводите посторонних людей, чтобы поймать его с другой на месте преступления. Чтобы сохранить брак, нужно оставить себе и мужу возможность для переосмысления ситуации.

(3) Сбросьте душевное бремя и примите ситуацию с достоинством. Если вы решили продолжить брачную жизнь, а мужчина также выразил желание вернуться, вам следует сбросить душевное бремя.

(4) Работайте над своими недостатками. Все проблемы в отношениях между мужчиной и женщиной, включая измену одной из сторон, не являются ответственностью только одного человека. Мужчина, изменивший вам, безусловно, ви-

новат, но и женщина не может сбрасывать с себя ответственность.

Совет женщинам: чтобы вернуть его сердце, нужно действовать стратегически и прочно удержать мужа с помощью терпеливой и любящей заботы.

Мужчины иногда теряют самообладание

У всех мужчин в мире есть одна общая черта — это поведение, выходящее за рамки приличия. На самом деле такое невежливое поведение не редкость, подобно тому, как каждый из нас, идя по улице, время от времени проходит на красный свет.

Часто мужчины теряют самообладание невольно, но в душе не осознают, что это невежливое поведение. Например: громко шуметь в общественных местах, в порыве эмоций вступать в ссору или иногда вести себя деспотично, совершенно не обращая внимания на мнение окружающих… В таких ситуациях мудрая женщина всегда выбирает терпеливый подход. Ведь если женщина публично укажет мужчине на его ошибку, это станет ударом по его самолюбию. Женщине следует деликатно напомнить ему об этом, когда поблизости нет посторонних или когда мужчина в хорошем настроении — это лучший способ решить проблему.

Мужчины по своей природе небрежны и не придают значения мелочам, и женщинам бывает очень трудно это терпеть. Однако ради мужского достоинства и репутации лучше простить ему такое поведение. Если же терпеть действи-

тельно невозможно, то, по крайней мере, делать замечания следует только в отсутствие посторонних.

Совет женщинам: сталкиваясь с мужчиной, который ведет себя несоответственно, ни в коем случае не наносите ему сокрушительного удара; гораздо лучше деликатно напомнить ему об этом позже.

Мужчины иногда чувствуют себя одинокими

Любовь — это живое существо, словно удивительное растение. Не думайте, что, посадив его в горшок брака, все проблемы решены. Ей по-прежнему нужны вода, удобрения и обрезка со стороны женщины, чтобы сохранить первоначальную яркость и аромат.

На самом деле у любви тоже есть срок годности. Хотя говорят, что в простоте — истинная любовь, но, полагаю, немногие мужчины способны выдержать однообразную рутину. У мужчин тоже бывает эстетическая усталость, из-за которой они могут чувствовать себя опустошёнными и одинокими. Умная женщина должна быть волшебницей любви, ведь она никогда не позволит любви в браке легко увянуть.

Столкнувшись с разочарованием и одиночеством мужчины, достаточно применить следующие несколько приёмов, и вы гарантированно сможете вернуть своему мужчине былую свежесть и энергию.

Первый приём: умеренно флиртуйте, время от времени говорите нежные слова — это поможет укрепить ваши чувства.

Второй прием: умеренно рассказывайте пикантные анекдоты, чтобы разнообразить вашу совместную жизнь.

Третий прием: между мужчиной и женщиной также необходимо выстроить отношения, основанные на честности, чтобы укрепить взаимное доверие.

Четвертый прием: соблюдайте определенную дистанцию в отношениях — это не только придаст отношениям нотку таинственности, но и оставит пространство для взаимного уважения, что позволит сохранить ваши чувства надолго.

Пятый совет: Чаще хвалите мужчину — это не только удовлетворит его тщеславие, но и усилит его любовь к вам.

Шестой совет: умело используйте свою женственность в присутствии мужчины, иногда создавая у него ощущение недоступности или время от времени сбивая его с толку с помощью некоторых хитростей — это также помогает укрепить отношения между мужчиной и женщиной.

Совет женщинам: секрет вечной молодости любви заключается в том, чтобы каждый день и каждый час открывать для себя новые источники любви, обновлять её содержание, постоянно удовлетворять партнёра, привлекать его любовь и с помощью стратегий стимулировать его активность. Только так ваш мужчина не будет испытывать чувства одиночества.

Мужчины порой бывают очень спонтанными

Зачастую мужчины показывают женщинам только свою

положительную сторону, но на самом деле у них есть и обратная сторона. В реальной жизни у многих мужчин есть свой характер, который в обычной жизни они стараются сдерживать, но который становится очевидным, когда они злятся или ссорятся.

В семейной жизни всегда бывает слишком много противоречий, и когда мужчина выходит из себя, он зачастую не задумывается о том, сможет ли женщина это вынести. В такой ситуации женщине нужно действовать «холодно», дать возможность остыть разгоревшемуся пламени, и это «холодное» поведение — не что иное, как терпение. Когда мужчина ведет себя неразумно, женщина широко улыбается из-за любви, таящейся в ее сердце: пока есть любовь, терпение не составляет труда.

Поэтому, когда спора не избежать, лучший способ справиться с ним заключается в следующем: во-первых, нужно правильно понять суть спора — на самом деле он не решает проблему, а служит лишь для выплеска гнева.

Чтобы избежать ссор, мудрая женщина заранее договаривается со своим мужчиной: когда кто-то злится, никому не стоит прислушиваться к его словам и уж тем более принимать их всерьёз; нужно дождаться, пока эмоции улягутся, а затем обсудить проблему и найти решение, устраивающее обоих.

На самом деле многие семейные конфликты возникают из-за мелочей — например, из-за одной фразы или одно-

го поведения. Спор не решает проблему, а является лишь способом выплеснуть внутреннее недовольство. После ссоры женщина должна спокойно и без эмоций обсудить причины конфликта и отнестись к нему с терпением — только это является эффективным способом решения проблемы.

Совет женщинам: вместо того чтобы тратить время и силы на споры, лучше проявите к своему мужчине больше понимания, терпимости и нежности.

Мужчины иногда позволяют себе распущенность

У мужчин от природы есть стремление к распутству — это физиологический инстинкт. Особенно это касается тех мужчин, которые считают себя угнетенными: если у них появляется возможность распуститься, большинство из них начинают вести себя совершенно непомерно.

В конечном счёте, причина распущенности мужчин кроется в их врождённом стремлении к распущенности. Например, некоторые мужчины, долгое время подвергавшиеся подавлению, чувствуют, что их жизнь пуста, и поэтому начинают искать возможности для распущенности, пытаясь заполнить глубокое внутреннее одиночество с помощью таких острых ощущений.

В современном обществе многие мужчины оправдывают свою распущенность стремлением к свободе. Конечно, немало мужчин считают, что распущенность — это предательство традиций. На самом деле в подсознании каждого мужчины существует стремление к распущенности, но многие из них

проявляют самодисциплину и добровольно сдерживают свои поступки.

Распущенность во многом является растратой жизни, а поступки мужчины обретают истинную ценность только под контролем самодисциплины. Если мужчина постоянно пребывает в состоянии распущенности, он полностью теряет разум, и на смену ему приходит безумие. Поэтому мудрая женщина должна уметь внушать — то есть снова и снова подчеркивать важность самодисциплины, вбивая эту идею мужчине в самую душу.

Совет женщинам: дайте понять своему мужчине, что верность — это не просто слова, а ответственность, проникающая до самой кости.

Мужчины иногда бывают ленивыми

В современном обществе женщины предъявляют к себе всё более высокие требования: в карьере они должны быть № 1, а вернувшись домой, без устали стараются быть идеальной хозяйкой. Да, именно это слово — «идеальная» — и становится причиной женских трагедий. Подумайте: если все женщины станут идеальными, мужчины перестанут быть идеальными. И тогда мужчинам останется только сбежать.

Нельзя отрицать, что многие женщины действительно умны, способны, трудолюбивы, добродетельны, а их способность принимать решения и общаться просто превосходны. Они считают, что вместо того, чтобы приставать с просьбами, угрожать или подкупать, а также шаг за шагом учить ко-

го-то делать что-то, за то же время они сами уже бы ловко и быстро справились с делом. Поэтому во многих семьях часто можно увидеть, как женщины жалуются, что мужчины не занимаются домашними делами, а когда мужчины все-таки берутся за них, женщины считают, что они делают это не так или не соответствуют их требованиям, и в результате отталкивают мужчин в сторону, так что в конце концов мужчинам ничего не остается, как полностью отстраниться от домашних дел.

Люди всегда подвержены инерции, и как только она сформировалась, изменить её очень сложно. Если бы женщина с самого начала брака умела правильно распределять домашние обязанности с мужем, то и мужчина сам бы считал, что домашние дела — это дело обоих. Со временем помощь мужчины в домашних делах станет само собой разумеющейся. Однако если в начале брака женщина, стремясь продемонстрировать свою добродетельность, не позволяет мужчине вмешиваться в мелочи быта, со временем это все равно превратится в привычку, которую очень трудно изменить. По мере того как с течением времени домашние дела становятся все более обременительными, если женщина начнет жаловаться, что мужчина ей не помогает, он подумает: «Домашние дела — это же изначально обязанность женщины, так о чем же тут жаловаться?». Женщина, возможно, почувствует себя обиженной, но эту обиду она сама и спровоцировала.

Совет женщинам: хороших мужчин создают сами женщины. Умная женщина пробуждает в мужчине чувство мужественности, дает ему почувствовать, что женщина в семье нуждается в нём и что он может принести пользу!

Мужчины иногда бывают капризными

Мужчина — это вечно не взрослеющий ребенок. В эмоциональном плане мышление мужчины почти всегда остается простым, детским и наивным. Независимо от возраста, мужчина всегда надеется получить от женщины материнскую заботу и ласку. Больше всего мужчины не выносят упреков и бесконечных придирок со стороны женщин.

Мужчины всегда совершают мелкие ошибки или, скажем, небольшие промахи. Если, сталкиваясь с этими мелкими ошибками или промахами, женщина будет односторонне обвинять его или бесконечно ворчать, то у мужчины из глубины души возникнут неприязнь и отвращение к ней.

Не обвинять мужчину не означает, что нельзя высказывать ему необходимую критику, но это две разные вещи, которые нельзя смешивать. Под «обвинением» подразумевается упрек и взыскание, оно несет в себе оттенок «сурового осуждения». Кроме того, тот, кто обвиняет, часто использует резкие выражения, а его отношение бывает суровым и даже холодным, что делает его поведение невыносимым для собеседника. Напротив, если вместо упреков терпеливо и с доброжелательным тоном давать советы, одновременно указывая на ошибки, помогая найти их причины и способы ис-

правления, мужчина с большей готовностью примет это, что не повредит отношениям и даже может укрепить взаимную привязанность.

В отношениях с мужчиной нужно серьезно относиться к важным делам, проявлять терпение в мелочах, не придираться к бытовым мелочам, а главное — не требовать совершенства, не упрекать без конца, не обвинять и не оскорблять его в присутствии родственников и друзей, ибо это еще больше ранит его самолюбие, вызывает беспокойство, разжигает «войну» и подрывает отношения.

Совет женщинам: искренняя критика и помощь позволяют человеку почувствовать заботу и любовь, тогда как упреки — это высокомерный выговор, лишенный равноправного отношения, и единственный результат такого поведения — угнетенное настроение собеседника, возникновение неприязни и начало «внутренней войны».

Мужчины порой бывают очень нездоровыми

Одной из характерных черт мужчин является их сила; они гордятся тем, что могут защищать слабых и женщин, и именно в этом заключается ценность мужчины в браке. Когда мужчина чувствует, что его женщина не нуждается в его заботе и помощи, это может привести к разрыву супружеских отношений. Слишком сильная и независимая женщина не дает мужчине рядом с ней проявить свою значимость. Особенно в любовных отношениях: если женщина демонстрирует, что не готова уступить мужчине, отказывается от его

заботы и т. п. то, помимо того, что она сама останется израненной, ей грозит лишь одинокое рыдание в темноте. А если на горизонте появится «соперница», умеющая проявлять слабость и крепко обхватившая сердце мужчины, то в конечном итоге разгромлена будет именно та «сильная женщина», которая казалась такой сильной, но в итоге была вытеснена.

Когда женщина умело «проявляет слабость», прижимаясь к мужчине, как птичка, это в определенной степени укрепляет его самоуважение; а когда она с преувеличением кричит, «испугавшись», это дает мужчинам широкое поле для проявления традиционного комплекса «героя, спасающего красавицу». Нет ни одного мужчины, который не любил бы демонстрировать перед женщиной свою силу и деловитость.

Умение вовремя показать свою уязвимость — это мудрый выбор женщины в семейной жизни. Какой бы сильной ты ни была в обществе, вернувшись домой, ты остаёшься женщиной и должна без оговорок раскрывать свои эмоциональные потребности перед своим мужчиной. Чем больше женщина «показывает свою уязвимость», тем больше мужчина будет её баловать; как только «достоинство» мужчины будет удовлетворено, он обязательно станет относиться к ней с ещё большей заботой и компенсирует это в других аспектах.

Женщины, умеющие проявлять слабость, чаще обретают счастье. Умные женщины, как правило, умеют проявлять слабость, и чем лучше они это умеют, тем зрелее они внутренне. Научившись проявлять слабость, женщина на самом

деле ничего не теряет: в результате мужчина почувствует себя сильным, а та, кто проявила слабость, укроется в его сильных объятиях и будет наслаждаться заботой.

Мужчины ценят способных женщин и почитают тех, кто добился успеха в карьере, как «сильных женщин». Но на самом деле в глубине души каждый мужчина предпочитает более хрупких женщин, которые пробуждают в нем желание защищать и позволяют проявить свою мужественность.

Слова для женщин: когда женщина показывает свою уязвимость, это не является признаком истинной слабости. Это проникающая до глубины души нежность, это уверенность и спокойствие, позволяющие ей активно управлять своей жизнью.

Мужчины иногда бывают очень ревнивыми

Ревность — это неотъемлемая часть необычного очарования каждого мужчины. Ревность мужчины проистекает из его природы, особенно в любви: мужчины часто ведут себя узколобо, потому что придают любви большее значение; в его глазах есть только его женщина, и он постоянно жаждет чувствовать её любовь.

Можно сказать, что ревность — это проявление того, что мужчине небезразлична женщина. Потому что он любит, поэтому ему небезразлично. Поэтому мужчина может злиться из-за контактов женщины с представителями противоположного пола и даже устраивать громкие сцены.

Поведение мужчины, когда он ревнует, на самом деле ра-

дует женщину, ведь она понимает: если мужчина так себя ведет, значит, он любит её. Если же мужчина не испытывает никакой ревности по отношению к какой-то женщине, это может означать только то, что он не имеет к ней никакого отношения или что она ему вообще не дорога.

Что касается ревности в любви, у известного японского писателя Арисима Такео есть очень меткое замечание: «Проявление любви, возможно, заключается в безоговорочном дарении, но сущность любви — это стопроцентное завладение». Именно из-за этого сильного желания завладеть любимым человеком влюбленные испытывают страх потерять его и постоянное беспокойство.

Социальные психологи считают, что когда мужчина время от времени проявляет небольшую ревность, для женщины это является источником удовлетворения, поскольку это свидетельствует о любви. Однако чрезмерная ревность, постоянные подозрения и ревность по любому поводу — это признак патологического психологического состояния, которое не только не принесет любви, но и поглотит человека пламенем ревности, разрушит отношения и в конечном итоге нанесет ущерб его физическому и психическому здоровью. Поэтому женщинам следует проявлять осторожность в отношениях с мужчинами, которые легко поддаются ревности.

Совет женщинам: в любви ревность — это распространенное психологическое явление. Ревность — это особая фор-

ма проявления любви, и в меру она может придать любви дополнительный смысл.

Глава 7. Личные границы и уязвимые темы

Секреты мужчин, о которых нельзя говорить

Так называемый секрет — это слова, спрятанные в сердце, которые, как правило, нельзя высказывать. Например, мужчина, пробивающийся в обществе, везде проявляет осторожность и осторожность, как будто ходит по тонкому льду, в одиночку терпит трудности и страдания — кому же ему об этом рассказать? Если рассказать своей женщине, то он боится добавить ей ненужных забот и заставить её беспокоиться о себе.

Один американский психолог однажды сказал: «Самое важное, что может сделать женщина, — это добиться того, чтобы её мужчина, вернувшись домой, изливал ей душу о тех переживаниях, которые он не может выразить на работе, а не делился ими с кем-то третьим».

Однако некоторые мужчины очень неохотно делятся своими переживаниями с женщиной, и обычно это обусловлено тремя причинами: во-первых, многие мужчины считают, что заставлять женщину беспокоиться о своих неудачах в карьере — это ущерб для их достоинства и репутации; во-вторых, мужчина очень хочет поделиться с женщиной, но она не проявляет интереса и не хочет слушать; в-третьих, мужчина боится, что женщина будет разглашать его слова повсюду, и это

является главной причиной.

Ни один мужчина не хочет, чтобы его женщина делилась его секретами с другими, и это самое беспомощное и досадное для мужчины. Если такое произойдет, мужчина наверняка больше не станет обсуждать с женщиной никакие вопросы, связанные с работой и общением.

Совет женщинам: если вы не можете хранить мужские секреты, это равносильно тому, что вы собственными руками разрушаете доверие мужчины к себе, а потеря доверия может даже привести к нестабильности в семье.

Не прикасайтесь к личной жизни мужчины

Нет идеальных людей, как нет и чистого золота. У каждого мужчины есть свой прошлый опыт и свои сокровенные тайны. С точки зрения мужчины, такие тайны являются абсолютной личной сферой, к которой не только посторонние, но и он сам не должен прикасаться. Как гласит пословица, в сердце каждого человека есть «запретная зона», и мужчины не исключение — они относятся к ней даже более осторожно и бережно, чем женщины.

Умная женщина, сталкиваясь с «старыми счетами» мужчины, умеет отнестись к ним с улыбкой. Ведь его прошлое не принадлежит тебе, а его настоящее — это тот, с кем ты живешь бок о бок, день и ночь. Совместная жизнь двух людей — это не только совместное осмысление и понимание жизни, но и прощение прошлого, и создание новой жизни.

Зачем женщине снова поднимать старые истории из про-

шлого мужчины? Умная женщина не должна зацикливаться ни на прошлом, ни на будущем, а должна ценить реальное настоящее.

Нет ничего хуже, чем раскрывать мужские шрамы и посыпать соль на раны, оставляя при этом шрамы и в собственном сердце. Если это причиняет боль и ему, и тебе, то это совершенно недопустимо.

Слова для женщин: прошлое осталось в прошлом, зачем же докопаться до сути? Главное — ценить счастливую жизнь, которой вы обладаете сейчас.

Нельзя потакать мужским слабостям

Женщины часто считают, что потакание мужчине — это проявление любви к нему, но факты доказывают: потакание со стороны женщины только избалует мужчину. Привыкнув к такому потаканию, мужчина станет холодным по отношению к женщине и не будет ценить эти отношения.

После свадьбы женщины часто невольно, занимаясь бытовыми делами, становятся такими, что во всём вращаются вокруг мужчины, думают о нём и ставят его в центр внимания. Если во всём подстраиваться под мужчину и делать всё, что он скажет, это приведёт к формированию у него мачистских взглядов. Избалованная женщина, в худшем случае, станет капризной; а избалованный мужчина лишится даже чувства ответственности.

Женщины, не отказывайтесь от своего самоуважения ради «традиционных добродетелей». Безусловная уступчи-

вость по отношению к мужчине и любовь без принципов приведут к утрате себя. Чрезмерная уступчивость и излишняя забота о партнере, когда вы берете на себя все дела, большие и малые, боясь не оправдать его ожиданий, со временем превращаются в привычку, которую он считает само собой разумеющейся. Случайная «недостаточная забота» станет искрой, разжигающей конфликт. Если так будет продолжаться долго, а партнер не будет отвечать взаимностью, у вас возникнет чувство психологического дисбаланса, что легко приведет к расколу в отношениях.

Женщине ни в коем случае нельзя быть слишком слабой и всегда безразборно уступать. В отношениях оба партнера играют главную роль: нужно иметь собственное мнение и уметь умело отказываться. Мужчина — это дикий конь, которого невозможно приручить; если позволить ему бежать без оглядки, в конце концов страдать и плакать придется именно женщине.

Совет женщинам: если вы хотите, чтобы любимый мужчина оставался с вами на всю жизнь, чтобы в его сердце было место только для вас, то запомните: будьте женщиной с собственным характером, с собственным мнением, мягкой снаружи, но сильной внутри, и не идите мужчине на чрезмерные уступки.

Нельзя ранить мужское самолюбие

Мужчина способен дать женщине чувство безопасности и считает защиту своей женщины само собой разумеющимся.

Каждый мужчина хочет быть мужественным, ответственным и, прежде всего, обладать самоуважением; он также очень заботится о том «лице», которое должно быть у мужчины. Умение женщины оказывать мужчине должное «уважение» и «лицо» можно назвать секретом гармоничных отношений между полами в современном обществе.

Практически всё, что делает мужчина, за исключением инстинкта выживания, делается ради самоуважения и престижа. Мужчина отчаянно зарабатывает деньги, отчаянно стремится к карьерному росту, посещает престижные заведения, наряжается с иголочки — и всё это лишь чтобы жить достойно, чувствовать себя выше других, иметь больше самоуважения и «лица». Мужчины всегда говорят, что ради женщины и детей они готовы пожертвовать всем, и при этом принимают трагический вид. На самом деле женщины и дети — это всего лишь «лицо» и самоуважение мужчины.

Репутация поддерживает человеческое достоинство мужчины и его стремление к самосовершенствованию. Перед женщиной мужчина подсознательно проявляет мачизм, стремясь казаться сильным и надежным, чтобы защитить любимую женщину от всех невзгод. А женщине, если она не умеет поддерживать мужское самоуважение, даже при самых больших жертвах вряд ли удастся добиться счастливого финала.

Совет женщинам: не стоит недооценивать мужское самоуважение, ведь именно оно является источником, питающим

мужскую энергию и стремление к достижениям.

Нельзя игнорировать предпочтения мужчины

У многих женщин есть привычка — переделывать мужчин. Всё должно соответствовать её нормам, ни шагу за пределы установленного. В их глазах, если мужчина поступает в соответствии с её требованиями, это значит, что он любит её; если же нет — значит, он хочет восстать. Например, курение и употребление алкоголя действительно не приносят пользы, и мужчины это понимают, но, тем не менее, не могут от этого отказаться. Женщины же всеми силами пытаются изменить это, даже рассматривая курение и алкоголь как любовных соперников, прилагая все усилия, но на самом деле мужчины по всему миру, которым положено курить, продолжают курить, а те, кому положено пить, продолжают пить,

У каждого есть право на достойную и самостоятельную жизнь, и мы должны уважать право других на собственный выбор. Как половинка мужчины, вы не имеете права исправлять других, да и это далеко за пределами ваших возможностей. Счастливый брак обычно состоит из двух людей с совершенно разными характерами. В мире двоих нет центра, и вы не можете требовать от партнера того, что вам нравится или не нравится, и не должны подстраивать его под свои стандарты.

Брак — это школа, в которой учатся и мужчина, и женщина. Только благодаря взаимной терпимости и заботе, ради любви и ради любимого человека супруги могут искренне

измениться изнутри. Женщина должна понимать, что даже в прекрасном браке бывает болезненный процесс примирения; для изменения мужчине нужна внутренняя мотивация. По-настоящему мудрая женщина ни в коем случае не будет требовать от мужчины, чтобы он изменился ради неё, а будет незаметно зажигать в его душе огонь самосовершенствования. Поэтому дать партнёру свободу для роста и не пытаться его переделать — вот естественная форма любви.

Совет женщинам: вместо того чтобы всеми силами пытаться изменить любимого человека, лучше подстраиваться под него, давать советы или просто уважать его. Только приняв мужчину таким, какой он есть, вы сможете обрести счастливую и радостную жизнь.

Не терпите лицемерия мужчин

Большинство мужчин лицемерны, так же как многие женщины тщеславны.

Лицемерие мужчины — это черта характера, связанная с мудростью и инициативностью; из-за своей преднамеренности и непредсказуемости его зачастую трудно заметить. Или, иначе говоря, лицемерие мужчины «возникает в состоянии ясного разума в соответствии с субъективными потребностями» и представляет собой ловушку, устроенную для достижения какой-то скрытой цели.

Лицемерие мужчин также проявляется в их двойственности или многогранности. На самом деле у всех, независимо от пола, есть много граней. Чаще всего люди ведут себя по-

разному дома и вне дома. Но люди привыкли обвинять мужчин в лицемерии, называя их двуличными. Возможно, это связано с тем, что мужчины в большинстве своем являются рациональными существами, которые, чтобы адаптироваться к социальной среде, умеют рационально, умело и надолго скрывать свои «некрасивые» стороны, демонстрируя только приукрашенные, прекрасные стороны.

С негативной точки зрения, лицемерие мужчин наносит вред семье, обществу, человечеству и даже нации. С позитивной точки зрения, иногда оно является необходимостью социальной жизни, а иногда — добавкой к семейной гармонии. О том, что лицемерие мужчин необходимо обществу, говорить не стоит: иногда, под давлением обстоятельств и из-за необходимости выживания, они вынуждены поступать так время от времени, и в этом нет ничего предосудительного; лицемерие мужчин в семье также имеет свои положительные и отрицательные стороны. Отрицательная сторона — это неверность женщине и семье, что, конечно же, является ошибкой; но положительная сторона действительно способствует семейному согласию, и умеренное лицемерие, проявляемое мужчиной в семье, на самом деле часто проистекает из любви к семье и чувства ответственности.

Совет женщинам: относитесь к лицемерию мужчин дифференцированно. Можно допустить небольшую долю лицемерия в их борьбе за успех, но в эмоциональной сфере не допускайте его ни на йоту. Обязательно дайте мужчине понять,

что в мире чувств лицемерие равносильно предательству.

Гордость мужчины недопустима

Выйти замуж за гордого мужчину — это и удача, и неудача одновременно. Удача в том, что у гордых мужчин есть средства, чтобы создать для женщины относительно комфортные условия жизни. Неудача в том, что гордые мужчины не умеют ценить и уважать, во всём ориентируются на себя; как бы ни злились окружающие, он будет молчать, не произнося ни слова, и в лучшем случае бросит на вас презрительный взгляд.

Исследования показывают: чем более высокомерным кажется мужчина снаружи, тем больше ему не хватает чувства безопасности внутри; их высокомерие — это не столько хвастовство собственными выдающимися достижениями, сколько подсознательная забота о себе, вызванная страхом быть раненым. Они прячутся в своей личной крепости, скрывая слабое сердце под прочной броней. Поэтому, по сути, чем высокомернее мужчина, тем больше он надеется, что кто-то его укротит; чем высокомернее мужчина, тем чище его душа, как у ребёнка, и тем больше он ждёт, что ты, с терпением и заботой, возьмёшь его за руку и выведешь за пределы жизненных оград.

В общении с высокомерным мужчиной озорство, кокетство и тому подобные приёмы — неплохие средства; только постепенно заражая его своей радостью, ты сможешь постепенно рассеять его высокомерие.

Если этот приём не сработал, нужно честно сказать мужчине, что ты считаешь его высокомерным и самонадеянным, и что это мешает тебе жить. Не нужно злиться или выходить из себя — просто спокойно и ровно расскажи ему о своих чувствах.

Совет женщинам: вступать в ссору с гордым мужчиной — большая глупость. Лучше действовать постепенно, используя свой ум, остроумие, очарование и терпение, чтобы постепенно изменить его.

С мужским характером лучше не связываться

Есть такие мужчины, которые от природы имеют вспыльчивый характер: даже если он иногда понимает, что вы не виноваты, он всё равно будет злиться на вас — ничего не поделаешь, ему просто нравится такой способ самовыражения. Такие люди, как правило, прямолинейны, и в глазах окружающих они кажутся настоящими мужчинами с широким кругозором, но в отношениях с семьёй и любимой им не хватает нежности и заботы.

Прежде всего, нужно спокойно проанализировать, почему у мужчины такой вспыльчивый характер и связано ли это с его семейным окружением. С психологической точки зрения формирование личности тесно связано с семейной средой. Были ли у него вспыльчивые родители? Возможно, в раннем детстве он пережил много обид? Если это так, женщине нужно проявить понимание, наладить с мужчиной хорошее общение и верить, что он постепенно изменится. Ведь и брак,

и развод — это очень серьезные решения, и нельзя принимать поспешные решения только из-за некоторых недостатков мужчины. Кроме того, полная уступчивость — тоже не лучший выход, так как это только усугубляет его вспыльчивость. Нужно изучить некоторые знания из области психологии, чаще замечать его достоинства, больше поощрять его, чтобы он в теплой семейной обстановке постепенно преодолевал свои недостатки.

Прожив вместе достаточно долго, женщина вполне может досконально понять характер мужчины, и ей следует вовремя выработать для себя «искусство управления мужем», выяснив, какие вещи и какие люди лучше всего сдерживают его вспыльчивость. Мужчина в настоящее время легко выходит из себя, возможно, потому, что его нынешняя личная жизнь стала для него слишком привычной или даже скучной. В такой ситуации женщине нужно искать способы постоянно улучшать качество жизни, заряжаться энергией и сохранять присущую женщине «свежесть и загадочность». К такой женщине мужчина никогда не потеряет интереса и не осмелится игнорировать её, а его вспыльчивость, естественно, пойдет на убыль!

Совет женщинам: мужчины испытывают огромное давление в обществе, и их душа переполнена беспочвенной злобой. Будучи умной женщиной, ни в коем случае не разжигайте огонь гнева в груди мужчины.

Нельзя бить мужчину

Не думайте, что насилие в семье — это исключительно «прерогатива» мужчин. В наше время реальность полностью опровергла традиционные представления людей, поскольку всё больше мужчин постепенно становятся жертвами домашнего насилия.

Некоторые считают, что причиной того, что всё больше мужчин сталкиваются с подобным, является неоспоримый факт: женщины становятся всё более сильными. А в брачных отношениях между членами семьи всё чаще наблюдается недостаток общения: мужчины и женщины часто «больше переписываются, чем разговаривают», и если возникает недоразумение, женщины обычно прибегают к насилию.

Развитие эпохи помогло женщинам встать на ноги, но привело к ситуации, когда «инь превосходит янь». Сейчас мужчины находятся в всё более неловком и жалком положении. Если мужчина применяет насилие к женщине, его осуждают все, но если женщина применяет насилие к мужчине, ее редко кто осуждает. Поэтому мужчины чувствуют себя обиженными и беспомощными; у них даже нет возможности кому-то излиться, и им приходится молча терпеть такое несправедливое обращение.

Есть даже женщины, которые играют роль «стервы» — такие женщины самые неприятные. Они пользуются тем, что мужчины не склонны легко поднимать руку на женщин, и ведут себя с ними как хотят. Надо понимать: то, что мужчины не бьют женщин, — это результат их сдержанности и прояв-

ление любви, а не потому, что они не могут или не смеют. Но если так будет продолжаться долго, вряд ли найдется мужчина, способный постоянно терпеть такое унижение.

Совет женщинам: Основа отношений между мужчиной и женщиной — это уважение: нужно уважать не только чувства друг друга, но и физическую неприкосновенность. Ни в коем случае не следует из-за сиюминутного недовольства бить и ругать мужчину. Если это войдет в привычку, в конечном итоге страдать придется самой женщине.

Нельзя торопить прогресс мужчины

Каждая женщина возлагает на своего мужчину большие надежды: например, чтобы он добился успеха, прославил семью… Но в реальной жизни очень немногие женщины могут увидеть, как их надежды оправдываются в отношении их мужчин.

Искренняя похвала и поддержка — это эффективный способ помочь мужчине раскрыть свой максимальный потенциал, а те жены, которые говорят мужу: «Ты ни за что не добьешься успеха», лишь ускоряют превращение этих слов в реальность. Умная женщина будет мотивировать и хвалить мужчину, чтобы он как можно скорее осуществил свои мечты.

Обязанность женщины — быть той, кто помогает мужчине добиться успеха. Не придирайтесь к нему, не сравнивайте его с кем-то из знакомых и не заставляйте его заниматься работой, с которой он не справится, а умно и нежно поощряй-

те его, хвалите и постоянно поддерживайте. Однако, к сожалению, в жизни есть женщины, которые только и думают о том, чтобы заставить мужчину выйти за пределы своих возможностей и немедленно превратиться в идеальный образ, о котором они мечтают. Такие женщины жаждут быстро обрести богатую, беззаботную и роскошную жизнь, но, вопреки их желаниям, из-за их нереалистичных требований мужчина никогда не сможет их удовлетворить. Способ побудить мужчину к прогрессу — не требовать от него, а постоянно поощрять и хвалить его; это типичное поведение умной жены.

Если мужчине нужно укрепить уверенность в себе, женщина может чаще вспоминать те смелые поступки, которые он совершал в прошлом. Когда всё идёт не так, как хотелось бы, когда ситуация становится критической, когда он терпит неудачу — именно в такие моменты мужчине чаще всего нужна женщина, которая поможет ему развить стойкость и уверенность в себе. В такие моменты необходимо словами и поступками выражать свою веру в него. Например, вовремя дарить ему нежное утешение, решительную поддержку и искренние похвалы и т. д.

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.