

18+

Михаил Клементов

**ПЛАНИРОВАНИЕ
ЖИЗНИ**

ДЛЯ МУЖЧИН 21+

СЧАСТЬЕ
ЗДОРОВЬЕ
СПОКОЙСТВИЕ
ЖЕНЩИНА
КАРЬЕРА
СЕМЬЯ

Михаил Клементов

**Планирование жизни
для мужчин 21+. Счастье.
Здоровье. Спокойствие.
Женщина. Карьера. Семья**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=50282864
ISBN 9785449806079*

Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ
СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ
АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ,
ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И
ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Как правильно ставить цели и не бояться
поражений, чтоб быть счастливым? Как построить отношения с
женщиной, чтоб быть счастливым? Как держать свою психику в
норме, чтоб быть счастливым? Как подготовиться к житейским
невзгодам, чтоб быть счастливым? Как сохранить здоровье, чтоб
быть счастливым? Как не бояться смерти, чтоб быть счастливым?

Содержание

Предисловие	5
Глава 1.	9
Глава 2.	25
Конец ознакомительного фрагмента.	37

**Планирование жизни
для мужчин 21+
Счастье. Здоровье.
Спокойствие. Женщина.
Карьера. Семья**

Михаил Клементов

© Михаил Клементов, 2020

ISBN 978-5-4498-0607-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Что вы получите, когда прочитаете эту книгу?

Главная цель книги – помочь читателю чувствовать себя счастливым в каждый момент времени.

Вторая главная цель – помочь избежать разочарований, крушения иллюзий, страха, злости и многих других отрицательных эмоций.

В первую очередь эта книга адресована моим сыновьям и их ровесникам, которые только вступают во взрослую жизнь. Считаю, что она поможет им вырасти счастливыми людьми. Впрочем, эта книга будет очень полезна любому мужчине и в любом возрасте

В моей жизни было немало побед. Свой реальный бизнес. Большая счастливая семья. Спортивные достижения. Были поражения – два моих проекта принесли убытки. Я переболел смертельной болезнью. Был на грани развода.

Почему я беру на себя смелость что-то рекомендовать и советовать? Чем отличаюсь от других людей? А вот чем! В отличие от многих, наступив в очередной раз на грабли, я не винил окружение и обстоятельства, но всегда проводил «работу над ошибками». Читал психологическую, медицинскую, спортивную, историческую литературу, ходил на тренинги, общался с психологами, советовался с теми, кто добился большего в той или иной сфере. Я всегда искал ответ,

что было сделано не так, и что надо было делать, и что надо делать сейчас.

Эти знания я сложил со своим жизненным опытом. К этому добавил знание жизненного опыта древних и великих. В этом мне помогло высшее историческое образование. И в результате разработал набор рекомендаций для молодых мужчин, который включает следующие разделы:

1. Цель в жизни. Надо ли ее ставить? Если надо ставить, как это правильно делать? Поражения – как их воспринимать? Что такое счастье и чем оно отличается от достижения цели? Что такое Путь? Можно ли прожить жизнь, получая удовольствие?

2. Семья. Отношения с женщиной. Как выбрать Жену? Как построить отношения? Чем женская психология отличается от мужской? Типичные конфликты между мужчиной и женщиной. Способы их разрешения. Секс. Измены. 5 языков любви.

3. Здоровье психическое. Страх: откуда он берется? Инстинкт самосохранения. Поддержание своего внутреннего мира в норме и чистоте. Связь: тело – эмоция.

4. Долгосрочное финансовое планирование. Запасные аэродромы.

5. Здоровье физическое: сохранить и приумножить. Питание. Алкоголь. Курение. Наркотики. Компьютерные игры. Соцсети. Секс. Связь: эмоция – тело. Отношение к прошлым ошибкам. Отношение к прошлым обидам.

6. Отношения с родителями. Отношение к опыту детства. Отношение к своим детям.
7. Общество. Альфа-, бета-, гамма-самцы. Конфликты. Как хорошие люди превращаются в злодеев.
8. Заключение. Отношение к смерти.
9. Благодарность.

Сталкиваясь с определенными жизненными проблемами, люди обычно думают, что эти проблемы уникальны. Прочитав книгу, вы узнаете, что многие проблемы типичны. Особенно это относится к сфере отношений с противоположным полом. Вы также узнаете пути выхода из некоторых типичных ситуаций. Также вы найдете объяснение причин многих жизненных неурядиц. А ведь когда знаешь причины, то уже как-то легче становится и уже не задаешься вопросом: «Ну за что мне это? Ну почему именно Я!?!»

Я специально сделал эту книгу короткой.

Обычно список использованной литературы размещается на последних страницах. Но я предпочту разместить его именно здесь. Конечно, он не полный. И конечно, я не во всем согласен с авторами.

1. Тони Робинсон. Заметки друга.
2. Франс де Вааль. Власть и секс у приматов.
3. Филипп Зимбардо. Эффект Люцифера.

4. Лабковский М. Хочу и буду.

5. Чиксенхайм М. Поток. Психология оптимального переживания.

6. Тарасов В. Книга для героев.

7. Робин Шарма. Монах, который продал свой «Феррари».

8. Барбара де Анжелис. Секреты о женщинах, которые должен знать каждый мужчина.

9. Милгрем С. Подчинение Авторитету.

10. Дольник В. Непослушное дитя биосферы.

11. Грэй Дж. Мужчины с Марса, женщины с Венеры.

12. Чепмен Г. Пять языков любви.

13. Хансен Р., Мендиус Р. Мозг Будды.

14. Жуков Д. Стой, кто ведет?

15. Макгоникал К. Сила воли.

16. Мэнсон М. Тонкое искусство пофигизма.

17. Кехо Дж. Подсознание может все!

18. Ларсен Э. Без жалости к себе.

Глава 1.

**Цель в жизни. Надо ли ее ставить?
Если ставить, то как это правильно
делать? Как не надо ставить
цель? Поражения и боль от них.
Что такое счастье и чем оно
отличается от достижения
цели? Что такое путь**

*«Я хочу прожить жизнь так, чтобы не было
мучительно больно за бесцельно прожитые годы».*

Во всем, что мы делаем, есть Процесс и есть Результат. Чтобы этого Результата достигнуть, его нужно сначала создать в своей голове. Эта воображаемая картинка называется «Цель». Даже если вы хотите сколотить табуретку для кухни, вы сначала должны вообразить ее в своей голове. Эта работа по созданию образа будущего изделия называется «поставить цель». Ваша жизнь – это такое же произведение ваших рук, интеллекта и других качеств, как табуретка. Соответственно, если уж для табуретки необходимо ее сначала мысленно представить, то и для вашей жизни это тем бо-

лее необходимо. Можно ли представить себе процесс изготовления табуретки без предварительного ответа на вопрос, какой результат вы хотите получить? Вряд ли. А жизнь – штука намного более сложная. **Наличие Цели – практически обязательный элемент успешного существования.** Но есть одна тонкость: когда вы собираетесь ваять табуретку, вы уже знаете, сколько у вас материала, какие есть инструменты и каков уровень ваших столярных навыков. Когда вы ставите цели в жизни, многие обстоятельства от вас скрыты. И поэтому процесс постановки Цели становится намного более сложным. Как правильно ее ставить, на какие сроки ориентироваться, как к ней относиться, на сколько составляющих она делится?

По поводу сроков. В современном мире человек далеко не всегда может поставить карьерную цель на всю жизнь. Высокая скорость прогресса приводит к тому, что в развитых обществах человек в течение жизни может несколько раз менять профессию. Не нужно укорять себя, если вы не готовы прямо сразу в 18 лет четко определиться, кем хотите встретить старость. Это необязательно. Но на каждом этапе жизненного пути следует иметь определенный ориентир – цель.

В большинстве современных психологических пособий, в книгах, особенно западных, в мотивационных роликах, на тренингах предлагается следующий механизм постановки целей:

Ставим цель и идем к ней, невзирая на обстоятель-

ства и «без жалости к себе». Цель обязательно должна быть амбициозной, она должна вас мотивировать своим величием. Если ты добился цели, – ты крут. Если не добился, – неудачник. Или лентяй – не можешь себя заставить. Чтобы достигнуть цели, принято сжигать за собой мосты и исключать для себя всякую возможность неудачи. По возможности, надо расстрезвонить о своих планах максимальной аудитории, чтобы к страху поражения добавить еще и страх стыда. Часто рекомендуется ставить цель, исчисляемую в конкретных единицах, и четко определять временные рамки.

С моей точки зрения, это не очень правильно. Ведь в результате возникают две проблемы:

1. Человек загоняет себя в психологическую ловушку. Если он не достигает по каким-либо причинам намеченного, то считает себя неудачником. Или лентяем. Мой любимый киноэпизод на эту тему – фильм «Красота по-американски». Жена главного героя, по профессии – риелтор, ставит себе цель на ОДИН день, в полном соответствии с канонами западной бизнес-психологии: «Я продам этот дом СЕГОДНЯ! Я продам этот дом СЕГОДНЯ!» Сжигает мосты, так сказать. К вечеру дом не продан. Героиня находится в состоянии нервного срыва потому, что два раза эту формулу использовать невозможно по определению.

2. Человек чувствует положительные эмоции исключи-

тельно в момент достижения цели. Если мы ставим цели на полгода, значит, будем счастливы через полгода. Если через год, значит, раз в год мы будем чувствовать себя победителями и будем счастливы. Все остальное время недостигнутая цель висит дамокловым мечом и не дает человеку расслабиться. Но за каждым взятым рубежом будет новый, и, значит, ощущение счастья (подмененное ощущением победы) по определению временно. Но кто сказал, что мы не должны быть счастливы между рубежами?

А ведь большинство людей ставят цели не на один день, а на очень длительные сроки, а то и на всю жизнь. Правильно ли это? Если нет, – как правильно ставить цели, чтобы не было мучительно больно?

Отвечаю: Цели в области самореализации, профессии и карьеры надо ставить по определенному алгоритму.

Первая стадия. Прежде чем вообще ставить Цели, надо сосредоточиться на поиске Пути. Путь – это деятельность, от которой вы получаете удовольствие. Путь – это такое занятие, в котором вам нравится не только результат, но и процесс. И этот процесс вам нравится даже вне зависимости от результата. Вам не нужно накручивать свою психику и ставить себя в жесткие рамки. Вы готовы заниматься этим сутки напролет и бесплатно. Ради этого дела вы способны проснуться без будильника и выскочить из постели,

как кусок хлеба из тоста. Это дело, о котором вы можете говорить часами и от которого у вас горят глаза. Вот что такое Путь. Найти свой Путь – уже половина успеха.

Поиск такого дела, такого занятия – первая по порядку Цель вашего жизненного пути. Пока вы его не нашли, вы ищете: пробуете различные секции и кружки, виды спорта и науки, хобби и искусства, профессии и активности. Просто живете с широко открытыми глазами. Путь необязательно должен быть именно работой, профессией в узком смысле слова. Возможно, вам нравится общаться с людьми и помогать решать их проблемы. Тогда проверьте себя: почитайте психологическую литературу. Если вам интересно, вы – будущий психолог или священник. Если вам нравится этими людьми руководить, возможно, вы профессиональный управленец. Почитайте что-нибудь на эту тему. Если ото-звалось в душе, – отлично, ваш Путь – руководство. А может, вам нравится ловить рыбу – прекрасно, это тоже ПУТЬ. Ремонтировать машины – тоже ПУТЬ. Все – Путь, что вам очень нравится. Осторожно: лежать на диване с пультом от телевизора или играть в компьютерные игры – это не поиск Пути. Это закрывание дверей ко всем возможным путям, и ответственность за этот выбор лежит только на вас.

Вторая стадия. Теперь вы должны приложить все усилия к тому, чтобы проживать свою жизнь, строить карьеру и зарабатывать деньги этим найденным любимым делом. Ид-

ти по Пути. Тут у вас будут преимущества: если вам нравится некое дело, которым вы готовы заниматься 16 часов в сутки, и вы зарабатываете деньги именно в нем, вас уже на старте ждут следующие выгоды:

1. Мы проводим на работе минимум треть жизни. Вы как минимум треть жизни будете получать удовольствие. Это могут позволить себе далеко не многие. Это – почти роскошь.

2. Поскольку дело будет вас «заводить», вы станете посвящать ему дополнительное время, расти в нем. Значит, стать высоко ценимым профессионалом будет легче и доход будет выше, чем в нелюбимом деле.

Итак, на второй стадии вы ставите Цель – сделать Путь своим Делом. То есть получить соответствующее образование, добиться авторитета, каких-то высот, позволяющих идти по Пути, и при этом не отвлекаться на зарабатывание хлеба насущного где-то еще.

Третья стадия. Теперь ставьте Цели. Большие. Так даже лучше. Ваша цель должна мотивировать, воодушевлять. Но!

Во-первых, обязательно ставьте промежуточные цели, чтобы иметь повод хвалить себя как можно чаще. Идите к Цели маленькими шагами. Ешьте слона не куском, а частями. Путь к Цели должен быть приятен. Таким его делают маленькие победы. Я не сказал «легким». Не обольщайтесь. Вкалывать надо на 100%, и Цель каждый раз должна быть

выше предыдущих результатов.

Во-вторых, примите как данность, что обстоятельства иногда бывают сильнее человека. Есть такое понятие – удар судьбы, обстоятельство непреодолимой силы. Отступление – это еще не капитуляция!

В-третьих. Удовольствие человек получает не только от достижения определенных рубежей к определенному сроку. Не меньшее удовольствие человек получает от изменений внутри себя. «Я стал более волевым, более интеллектуальным, мне легче воспринимать мир, я стал добрее, стал умнее» – это тоже кайф.

В-четвертых. Есть точка зрения, что достигать своих целей надо «не поднимая головы», «без жалости к себе», на полном сосредоточении и самоотречении. Совсем не обязательно. Зачем мотать себе нервы? Надо идти к цели комфортным темпом, напряженным, но отвечающим вашим возможностям. Можно иногда и отвлекаться, разгружать мозг (главное, не забывать, куда идешь). Нужно, более того, иногда просто необходимо, отдыхать. Сосредоточенность – это хорошо, но полная сосредоточенность на чем-то одном не делает вас интересным собеседником или комфортным супругом, а уж тем более хорошим отцом. В жизни вообще надо выдерживать срединные пути, хотя это и трудно. В крайности бросаться намного проще. Нет, конечно, на короткой дистанции можно и даже нужно выкладываться полностью. Но на длинной, о которой мы говорим, следует гра-

мотно распределять силы. В процессе движения к цели вы должны быть счастливым, а не загнанным.

Давайте разберем пример. Представим, что больше всего на свете вам нравится ловить рыбу. Нормальная биография такого человека выглядит как томительное ожидание субботы, когда можно будет на несколько часов забыть о ненавистной работе, равнодушной к вашему увлечению жене и предаться рыбалке. Что предлагаю я? Сделать рыбалку профессией. Вы становитесь инструктором по рыбной ловле в ближайшем доме отдыха, пишете книгу о наживках, участвуете в соревнованиях все более высокого уровня, делаете свой сайт и канал на «Ютубе», консультируете начинающих, женитесь на постоялице из того самого дома отдыха, увлеченной рыбалкой или хотя бы принимающей такую жизнь. Если в вашем городе нет подходящего дома отдыха, это не считается обстоятельством непреодолимой силы. Вы просто находите дом отдыха в другом городе, в другой области, другой стране. При таких раскладах вы, возможно, уже не будете планировать: я в этом году должен выловить 400 кг рыбы, а в следующем – 500. Просто каждый день вы будете посвящать любимому делу. Это будет счастливая жизнь. Даже если в какой-то год вы выловите меньше рыбы, чем в предыдущий, – это не будет трагедией, ведь вам приятен и процесс, и результат. Это не отразится на вашей самооценке и на вашем уровне счастья.

Когда вам интересен только результат, вы получаете в луч-

шем случае половину положительных эмоций, которые могла бы подарить вам жизнь. В лучшем случае – половину. Есть большая вероятность, что если вас интересует ТОЛЬКО результат, то и результата вы не добьетесь.

В идеале было бы неплохо, чтобы ваш Путь делал мир лучше, облегчал жизнь окружающих или открывал им нечто новое. Тогда к удовольствию от своей деятельности вы добавите еще и благодарность окружающих. Чувство благодарности, полезности, востребованности – очень важное чувство для человека, не следует им пренебрегать. Но если вы выбрали Путь Мойщика Окон или Путь Токаря, то эта польза и благодарность будет носить несколько косвенный или размытый характер. Или вы вообще ее не будете чувствовать. Нет проблем. У вас свой путь, и пусть, кому надо, – тот и открывает Америку, спасает леса Амазонки. Но важно другое: если вам нравится продавать наркотики, мучить кошек и разжигать Вторую мировую войну, – это уже не «свой Путь», а болезнь. Идите к психологу, разбирайтесь со своей ненавистью и обидами, или Бог вам судья.

Иногда бывает, что человек пока не нашел своего Пути. Если вы пока не нашли занятия, в котором хотелось бы развиваться, – пока займитесь тем, что приносит людям пользу. И параллельно пробуйте что-то новое. Саморазвивайтесь.

Давайте подумаем, для чего мы все эти действия предпринимаем. Правильно, чтобы чувствовать себя счастливыми. Но что такое счастье? И чем оно отличается от цели, чем

оно отличается от достижения? Достижение по определению штука временная, краткая. Цель – вообще лишь ориентир. Вы можете и не достигнуть ее – и при этом быть счастливы. Что же такое счастье? Тут нет короткого определения. Если вы всегда уверены, что выложились на 100%, – это и есть счастье. Не важно, что вы не достигли цели, важно, что вы к ней добросовестно стремились. И в этом стремлении вы сделали все возможное. Счастье – это состояние души, которое вы сознательно выбрали. Есть такое выражение: «Счастье – это не станция назначения, а способ путешествия». Счастливым можно быть и перед смертью, в ужасных условиях больницы или войны, в условиях безденежья. Счастье – это спокойное отношение к миру и к себе в мире. Идти своим Путем – тоже часть вашего счастья.

Счастье – это когда у вас нет претензий к жизни. Отсутствие претензий к жизни, обид на весь мир вытекает из понимания этой самой жизни, знания основных ее механизмов и закономерностей. Как говорил Конфуций, – «Мудрец, утром познавший жизнь, – вечером может умереть». Это так и есть. Умирать не страшно. Мудрые люди счастливы. Они живут и умирают с улыбкой.

Теперь поговорим про поражения.

Представим себе десять бегунов на дорожке стадиона. Они добежали до финиша. Кто самый счастливый? Вы ответите: «Конечно, первый. Затем, возможно, серебряный при-

зер». Возможно, вы правы. Хотя есть мнение, что – бронзовый. Ему хоть что-то досталось, а могло и не достаться. Но в любом случае по этой логике самый несчастный должен находиться на десятом месте. Однако, если мы посмотрим на кадры спортивной хроники, можно часто увидеть, что те, кто вообще не попал на пьедестал, почему-то улыбаются и обнимаются не меньше призеров. Чему они улыбаются? Очень просто: чаще всего они довольны, что выложились на 100%. Они просто довольны собой. Если при этом они улучшили свой предыдущий рекорд, они будут еще более счастливы. Проще говоря, они либо соревнуются с собой, либо исходят из принципа, что главное не победа, а участие. Оба этих принципа – правильные. Можно быть очень несчастливым победителем и очень счастливым побежденным. Можно, умирая, улыбаться, а можно, живя «в шоколаде», плакать.

Как умные люди рассматривают поражение? Как вообще надо рассматривать поражения?

Во-первых, как неизбежную часть любого роста. НЕИЗБЕЖНУЮ. Жизнь вообще трудна. Прежде чем начать выигрывать, спортсмен поначалу обычно проигрывает более опытным. Фирмы разоряются десятками. Начинающие хирурги калечат пациентов. Художники рисуют мазню. Человек учится только через неудачи.

Во-вторых. Если вы будете слишком жалеть о любом проигрыше, вы не сможете двигаться дальше потому, что буде-

те бояться следующего поражения. Появится состояние выученной беспомощности. Оно вам надо? Я читал про одного человека, которому 1009 раз отказали в сотрудничестве, прежде чем он начал продавать свой продукт. В результате – разбогател. Он просто не воспринимал отказ как нечто личное. Он вообще его не воспринимал.

В-третьих. Неудачи – это радость и польза, потому что они – УРОКИ, ведущие вас к победе и мудрости. Возможно, если тебе отказали, ты должен что-то изменить в своем предложении, товаре, облике, имидже, в поведении. Неудачи – перст указующий.

В-четвертых. Не следует ничего чрезмерно хотеть. В том числе и победы в чем-либо. Ведь чем сильнее будешь желать победы, тем острее будет боль поражения. Меньше эмоций. Уверен, что выложился, – молодец. Остальное – не важно. Иди делай вторую попытку спокойно.

В-пятых. Мы все в какой-то степени обречены на поражение, ведь перед лицом смерти и времени мы бессильны. Но это же не повод первые 70 лет жизни опускать руки и предаваться унынию.

В-шестых. Иногда в наших поражениях и неудачах виноваты не мы, не количество приложенных нами усилий, а некие обстоятельства непреодолимой силы. Это не принято признавать, но это иногда действительно так. Это не вялентяй или неудачник – это стечение обстоятельств. **Умейте отличить одно от другого.** И не казните себя. Есть такое

понятие – удар судьбы. Не нужно к боли от этого удара прибавлять еще и горечь, что ты не добился запланированного и теперь – лох.

В-седьмых, неудач и поражений вообще нет, равно как нет и виноватых. Если вы обижены на жизнь и вам вообще как-то не так живется, значит, вы просто плохо ее знаете, эту самую жизнь. По зрелому размышлению вы поймете, что негативные проявления жизни, всяческие болезни и кирпичи на голову – все это распределяется настолько случайно и хаотично, что обижаться глупо. Вы же не обижаетесь на дождь или землетрясение. Здесь – то же самое. Человек – лишь песчинка в руках судьбы. Он может делать лишь то, что от него зависит, а это не так уж и много.

В-восьмых. Очень часто неудача только кажется таковой. Это происходит, когда мы соотносим свои цели с неправильным ориентиром. Например, человек поставил Цель зарабатывать в год два миллиона долларов. Зарабатывает один и казнит себя – я неудачник. Или зарабатывает один, а сосед по даче – три. И все, ночей не спит, бедняга, думает, как бы соседа обойти. А сосед даже не знает. Или третий вариант: соотносить свои успехи с мнением окружающих, обречь себя на вечную погоню за их похвалой и одобрением. Не дождетесь. Им и завидно, и по фигу.

Общий смысл всех этих подходов заключается в емкой формуле: **делай, что должен, и пусть будет, что будет.**

Главное – не попадание в цель. Главное – произвести хороший выстрел. Главное – не результат, главное – процесс.

Вы должны в любой момент времени быть уверены, что сделали на 100% все, что от вас зависело. Остальное – неважно.

Как все это соотносится с деньгами? Очень просто. Вспомним того самого рыбака. Ему не нужна очень дорогая и престижная машина, его престиж достигается другими способами. Ему достаточно относительно недорогого внедорожника. Его гардероб прост, его жена весела вне зависимости от бриллиантов. Его жизнь – не череда стрессов, а значит, он не так много тратит на врачей. Даже его пища, скорее всего, будет вполне простой и недорогой. И само собой, он экономит на курортах и т. п. **Счастлив не тот, кто много имеет, а тот, кому достаточно того, что он имеет.**

Еще раз подчеркиваю: следование своему Пути, или, если сказать по-европейски, Призванию, желание на каждом этапе заниматься именно тем, что приносит удовольствие, – это не Путь к Деньгам и не путь к Успеху. Это путь к Счастью. Не путайте эти понятия. Они не всегда совпадают. Хотя вероятность получить и Успех, и Деньги повышается. Я уже писал, как именно.

И еще – нет смысла обзаводиться в молодости всяческими установками типа: «У меня будет самая красивая жена», «Я проживу эту жизнь, не коснувшись ручек плуга», «Если

ты покатишься по наклонной, тебя уже не остановить», «Всегда говори правду». Не важно, о чем говорит очередное красивое высказывание. Важно, что жизнь слишком многообразна и большинство этих красивых метафор работают в одних обстоятельствах и не работают в других. В результате вы либо действуете неоптимальным образом, либо вынуждены признать «ах, я предал свои жизненные принципы» и испытываете глубочайшее разочарование в себе. Или цепляетесь за то, что вам уже не нужно, лишь бы реализовать какую-то установку. Имеет смысл соблюдать нормы морали. Можете взять их из Десяти Заповедей, этого более, чем достаточно. Все остальное может оказаться неверным и ведущим к разочарованию.

Я не вижу смысла ставить четкие цели во всех сферах жизни: здоровье, отношения и других. Берегите себя. Ну, поставили вы цель пробежать сто метров за двенадцать секунд через полгода. Пробежали через четыре месяца, но порвали ахиллово сухожилие. Зачем? Поставили цель жениться к 30 годам, а подругу не встретили. И что делать? Жениться на первой попавшейся? Или, например, вы поставили перед собой цель наладить отношения с каким-то человеком. А он – дурак. Или вам не подходит. У него другие ценности. Другая любовь. Что будете делать?

Надо идти по Пути. И он должен вам нравиться. Нравится вам женщина, – добивайтесь ее расположения потому, что вам нравится за ней ухаживать. Нравится вам бегать стомет-

ровки, – бегайте. И радуйтесь самому процессу тренировок.

Борьба за то, что должно быть, мешает нам наслаждаться тем, что есть.

Анджелина Джоли

Каждый из нас обладает крышей над головой, относительно-ным здоровьем, каким-то минимумом жизненных благ. Каждому хочется больше. Иногда это правильно. Но неправильно отравлять себе существование постоянными мыслями, что вами не достигнута определенная цель или у вас отсутствует какой-то ресурс.

Правильно – постоянно радоваться тому, что у вас уже имеется, чего вы уже достигли, постоянно гордиться последней взятой вершиной и ходить с высоко поднятой головой.

Глава 2.

Семья. Отношения с женщиной.

**Как выбрать Жену? Как
построить отношения?**

**Чем психология женщины
отличается от психологии
мужчины? Типичные конфликты
между мужчиной и женщиной
и способы их разрешения.**

Секс. Измены. 5 языков любви

Конечно, я должен был разместить эту главу после разговора об инстинктах и после многих других объяснений. Но если вы молодой мужчина, то, скорее всего, вы перелистнете эти страницы и будете читать именно эту главу. Нет проблем. Читайте.

Некоторые спрашивают: «Что значит „выбрать“ женщину? А как же чувства, любовь?»

Объясняю. Любовь – это всего лишь гормональная реакция.

Задача эволюции (и даже шире – задача природы) очень проста. Она формулируется двумя словами: распространение ДНК. В переводе на нормальный русский язык задачей каждого вида является увеличение количества особей. Все, что работает на увеличение количества ДНК того или иного вида животных, с точки зрения природы, – оправданно. Забудьте, речь идет не о качестве, а только о количестве. Природе без разницы качество появившихся ДНК. Ей также без разницы, хорошо ли чувствуют себя все участники на различных стадиях процесса. Счастливы ли они. Природе важно, **чтобы мы спаривались, а после этого рожали, и наше потомство выживало.** А дальше этот механизм может запуститься по новой, уже с новыми участниками, если это играет на конечную цель – постоянное тиражирование ДНК.

Как это происходит на практике? При появлении партнера более-менее подходящих характеристик в ваших головах происходит гормональный взрыв. Задачей этого взрыва является понижение критичности. По логике природы мы не должны воспринимать друг друга критично на стадии знакомства. В идеале нам все должно нравиться в потенциальном партнере. Как долго это будет продолжаться? Стадия знакомства плюс уверенное зачатие, плюс девять месяцев на беременность, плюс год, чтобы ребенок начал ходить. Все это время мужчина должен хотеть заботиться о своей подруге и ее ребенке, иначе они не выживут. Поэтому эти в среднем два-три года гормоны не дают нам взглянуть на партне-

ра трезво. Потом уровень гормонов падает и начинается это: «Любовь зла, полюбишь и козла», «Куда мои глаза смотрели?», «Я выходила замуж за бога, а ты кто? Обычный мужик оказался» и все в таком роде. Прозрение, так сказать. Я не говорю, что этим все заканчивается. Дальше, по мере снижения гормонального фона у обоих участников пары, могут включиться другие гормональные механизмы: программа поиска кормильца и защитника, появление желания заботиться о потомстве и многие другие. Но на первой стадии любовь – это гормональная реакция, созданная природой в условиях каменного века исключительно для того, чтобы мы рожали как можно чаще и как можно более многочисленное потомство. **Но вовсе не для того, чтобы мы были счастливы друг с другом до конца дней.**

Нет никаких вторых половинок, единственных в этом мире. На планете проживает по 3,5 млрд женщин и мужчин, и в соответствии с этой теорией наш шанс найти вторую половину будет 1 к 3,5 млрд. Так мы бы не выжили. Обычный размер человеческого коллектива на момент, когда закладывались наши инстинкты, – от 50 до 100 особей. Этого количества кандидатур вполне хватит и вам, чтобы выбрать подходящую. Более того, их там будет несколько. Соответственно, если с одной не сложилось, спокойно ищите другую, а не устраивайте трагедию, не тяните не сложившиеся отношения до конца своих дней. Поверьте, люди относительно взаимозаменяемы. Особенно поначалу...

С развитием человеческого общества, с появлением имущества и моногамного брака появилась другая стратегия, **ВООБЩЕ ИСКЛЮЧАЮЩАЯ ЛЮБОВЬ В НАЧАЛЕ ОТНОШЕНИЙ**. Исключающая выбор молодой женщины. А иногда и молодого мужчины. Умные свахи или родители подбирали пары своим дочерям, исключая мужчин с высоким гормональным фоном, которые могли и приданое промотать, на дуэли или на войне погибнуть, с актрисами замутить. Брали в мужья людей постарше и с карьерными перспективами. Расчет был на «стерпится – слюбится». Насколько была оправдана эта стратегия? Она была статистически более успешна. Если люди совпадали по своим ценностям и подходам к жизни, если относились друг к другу уважительно, то любовь у них **появлялась**. Самозарождалась, так сказать. Но и эта стратегия не была лишена изъянов, вполне очевидных и описанных в художественной литературе. Холодность, эмоциональное отчуждение. Много чего. Трудно составить гармоничную пару из незнакомых людей, которых изначально не тянет друг к другу.

Все вышесказанное не означает, что любви нет. Она есть. Иногда она живет два-три года, и, если за ней не ухаживать, как за тепличным растением, она умрет вполне естественной смертью. Но если вы все делаете правильно, то она перерождается в более глубокое чувство в процессе совместной жизни. Также она может возникнуть уже в процессе самой жизни, но это, мягко говоря, лотерея.

Итак, есть две стратегии построения семейных отношений.

1. Сначала чувства, потом брак и совместная жизнь.
2. Сначала брак и совместная жизнь, а потом появляются чувства.

Обе они в чистом виде с большой долей вероятности в современном мире могут не сработать. Ваша задача – избежать опасностей обеих стратегий. Оптимальный (и сложный) путь:

Сначала чувства, потом проверка чувств совместным проживанием, потом брак и долгая совместная жизнь с осознанной задачей сберечь эти самые чувства и уважение друг к другу.

Когда искать? Искать вторую половину имеет смысл уже после того, как вы нашли свой Путь (см. 1 главу). Мужчину «с горящими глазами» женщина воспринимает либо как носителя отличных агрессивных генов, либо как перспективного добытчика ресурсов, удачливого охотника. И то и другое ее вполне устраивает.

В идеале сначала надо определить свой Путь, самому стать счастливым и самодостаточным человеком. Неплохо обзавестись отдельным от родителей местом жительства и какими-то перспективами дохода. Такой мужчина нравится большому количеству женщин, а значит, выберет с большей вероятностью более гармоничную пару для себя. Очень

важный совет: на стадии перехода во взрослую жизнь посетите психолога, избавьтесь от детских комплексов, претензий, страхов, отработайте адекватную самооценку.

Без иллюзий: сейчас выбирает женщина. Ставит точку в этой игре. Но выбирает она из тех, кому она понравилась. То есть из тех, кто уже продемонстрировал к ней свой интерес. Либо у вас должны быть слишком явные преимущества перед остальными конкурентами (вы сын Ротшильда, яркий революционер или ученый, спортсмен и т.п.). Тогда вас, конечно, будут осаждать и без ваших демонстраций интереса. Если вы не сын Ротшильда, надо быть относительно активным. Впрочем, тонкости пикапа и тактика ухаживания – это не наша тема. Мы говорим о том, что будет после.

Как выбирать? Вернее, как отсеять опасное и избежать разочарований?

1. Сходите в семью своей избранницы. Как ее мама общается с папой, так ваша жена будет общаться с вами. Если в семье мир и смех, – это хорошо. Если нахмуренные брови и тяжелые разговоры, – опасно. Если папа с мамой в разводе, – это не проблема. Проблема – тяжелый развод с плохими отношениями до и после. Если ваша избранница счастлива и у нее было счастливое детство, – у нее есть опыт счастливой жизни. Если несчастлива, – делать ее счастливой будет не очень легко. Это не значит, что любая женщина из неполной семьи вам не подходит. Это значит, что вероятность проблем повышается, а вы должны это понимать и быть к этому

ГОТОВЫМ.

2. Поживите вместе около 3 лет. Если на этой стадии что-то идет не так, после непродолжительных попыток что-то исправить – расставайтесь. Ищите других кандидатов.

3. Попросите оценить ваш выбор тех, у кого голова не кружится от гормонов. Раньше этим занимались свахи и родители с обеих сторон. Но ни в коем случае не привлекайте друзей и ровесников.

4. Если женщина сталкивает вас с другими мужчинами, это очень неприятный фактор. Скорее всего, она еще не созрела до осознанного выбора и думает гормонами. Но такая вам не нужна. По крайней мере, надолго. Женщина, которая ценит своего мужчину, будет по возможности беречь его от переживаний. И повреждений.

5. Очень важно, чтобы не было проблем в сексе. Поэтому так необходим продолжительный период совместной жизни до заключения брака. Ведь люди меняются иногда очень неожиданно даже для самих себя. Еще бывает, что человек хороший, а в постели вкусы или манеры не сходятся. Часто бывает.

Правильный выбор – еще не гарантия счастливой жизни. Вероятность счастливой жизни повышают имеющиеся с детства навыки этой самой счастливой жизни. Они есть, если вы оба выросли в счастливых самодостаточных семьях. Также повышает эту вероятность сознательная психологиче-

ская работа над собой. Знание психологии женщин и мужчин. Поскольку в России (в США тоже) распадаются до 50% браков, есть огромная вероятность, что кто-то из вас или оба воспитывались либо в неполной семье, либо неродным отцом. Значит, очень возможно, что вы все выросли в не очень гармоничной обстановке. Поверьте, что, если вы и принадлежите ко вторым 50%, – это также не гарантия, что у вас перед глазами был правильный пример. Уровень психологических навыков у большинства населения крайне низок, а некоторые установки, относящиеся к семейной жизни, восходят ко временам чуть ли не палеолита.

Если у вас есть родители, то и психологические проблемы у вас тоже есть.

Шутка психологов

Соответственно, моя настоятельная рекомендация: **ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВСТУПАТЬ ВО ВЗРОСЛУЮ ЖИЗНЬ, – ПОСЕТИТЕ ПСИХОЛОГА.** Профилактически.

Вы должны с помощью профессионала решить все проблемы детства, закрыть их, полностью осознать все тонкости взаимоотношений с родителями, погасить все конфликты, всю злость и все претензии к миру, понять себя. В нашей культуре очень модно любить страдание, очень сильна тяга к невротическим отношениям, мотания от эгоцентризма к крайним степеням жертвенности, всякие другие отклонения – от этого надо избавиться. Вашей подруге тоже было бы неплохо сделать подобный шаг. Это вообще навык цивили-

зованного образа жизни – общение с психологами. Кстати, избавление от комплексов и фобий, адекватная самооценка вам поможет не только в личной жизни, но и вообще по жизни.

Дальше. Предположим, вы выбрали правильно подругу, начали жить и через какое-то время все равно начались проблемы. Успокойтесь. Эти проблемы не уникальны. Со стороны кажется, что вокруг такие гармоничные пары, а вам какая-то стерва досталась. Это не так. Большинство мужчин и женщин, несомненно, очень разные. Но ошибки делают одинаковые. Поэтому, что бы Лев Толстой ни писал, но все несчастливые семьи несчастливы тоже одинаково. Ну, или очень похоже. Другое дело, что на людях большинство пар демонстрируют красивую картинку. Посмотрите фильм «Идеальные незнакомцы», там это очень хорошо показано.

Одного римского сенатора спросили: «Почему ты разводишься с супругой? Она же и хороша собой, и благородного происхождения, и умна?» Сенатор показал на свою обувь: «Видите этот башмак? Правда, он отличный? И никто из вас не знает, где именно он мне трет!»

На самом деле у всех башмаки трут.

Успокойтесь, ваша подруга, скорее всего, абсолютно нормальная женщина. При должном обращении можно получить отличного партнера для совместной жизни. Сейчас я начну перечислять длинный свод правил по обращению

с женщиной. Вернее, инструкций, как сделать ее счастливой. И вы, возможно, спросите у меня две вещи: «Я в первую очередь сам хочу быть счастливым, почему я должен сделать счастливым кого-то другого? И почему у меня всего две просьбы: 1) хороший секс; 2) минимум беспокойства после работы, а у нее инструкция на трех листах мелким почерком? Это несправедливо!»

Отвечаю.

Первое. Если вы хотите быть счастливым сами, надо делать счастливыми других. В компании с несчастливым человеком вы счастливым не будете. Хотите делать счастливым в первую очередь себя и только, – живите один. Ничего в этом страшного нет. Но жить с человеком и думать только о своих интересах крайне неразумно. Особенно если этот человек – женщина.

Некоторые психологи советуют сначала сделать счастливым себя и только после этого начать искать подругу, чтобы сделать счастливой еще и ее. Так тоже можно.

Есть еще одна стратегия – быть счастливым самому, найти такого же счастливого. Получить, так сказать, готовый продукт. Это разумно.

Второе. Справедливости в мире вообще нет, и в отношениях с женщиной тоже. Мы играем разные социальные роли. Что бы ни говорили феминистки, но рожают детей женщины. Умирают, защищая этих детей, – мужчины. Женщина физически намного слабее мужчины (есть версия, что сла-

бость самок человека – плата за увеличенный головной мозг младенцев человека).

А раз она слабее и нежнее, то и мир вокруг нее должен быть намного более комфортным и безопасным, чем вокруг вас.

Согласитесь, что это логично. У женщины намного больше критериев безопасности, комфортности и приемлемости чего-либо. Мужчины тысячи лет сидели в засадах и бились с соперниками, ходили на охоту, приходили уставшие в состоянии «ни до чего». Им действительно было не так уж много нужно, потому что тот, кому было очень много нужно, кто был слишком требователен к условиям внешней среды, слишком нетерпелив и изнежен, кто не умел обходиться минимумом, – тот просто не выживал и его гены не передавались следующим поколениям. У женщины такой проблемы не было. Поэтому она привыкла к более мягким внешним условиям. Она привыкла обращать внимание на множество характеристик чего-либо, а не на одну-две, как мужчины. **Смиритесь с тем, что перевес в заботе должен быть в женскую сторону. Смиритесь, что ей для счастья нужно больше, чем вам, и потребности эти намного более разнообразные, нежели у вас.**

Третье. Компромиссы – это, конечно, хорошо. Но чаще всего – неправильно. Вы должны стараться ИЗО ВСЕХ СИЛ,

БЕСКОМПРОМИССНО сделать свою подругу счастливой. Не дожидаясь ни первого шага с ее стороны, ни ответного, не пытаясь менять свое доброе отношение на чужое. Не надо никакой торговли. Вы должны бежать эту дистанцию, выкладываясь на 101%. А не наполовину. Вы же не хотите, чтобы она с вами занималась любовью на половину своих эмоций? Так стройте и все остальные отношения столь же самозабвенно. Не торгуйтесь. Вас это не украшает.

Все сказанное не означает полного забвения себя как личности и растворения в партнере. Нет. **Если вы все сделали на 101% и вам все равно некомфортно, – вы с этой женщиной просто не подходите друг другу. Она просто не может дать вам то, что вам нужно.**

Также это не значит, что вы должны молчать о своих потребностях и границах. Если ваши потребности не удовлетворяются и границы нарушаются, это не повод для постоянной торговли, а повод либо расстаться с этим человеком, либо самому изменить свои границы и потребности. Выбирайте сами.

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.