Сорок самое время

Что оставить в своей жизни,
а с чем пора расстаться

МАРИ ЭЛЕРИ

Мари Элери

Сорок - самое время. Что оставить в своей жизни, а с чем пора расстаться

https://litres.ru/74633652
SelfPub; 2026

Аннотация

В сорок слишком дорого жить так, будто впереди ещё одна жизнь про запас.

Вы уже многое умеете: работать, заботиться, терпеть, держать лицо. Только где во всём этом ваши желания? Эта книга пригодится в тот момент, когда хочется пересмотреть привычный порядок и честно решить, что вы готовы взять с собой дальше.

От ухода за собой и трудных разговоров до старых обид, привязанностей и вечной погони за чужим одобрением: здесь найдётся тема, которую вы давно откладывали. Читайте с вопросом «Мне это ещё нужно?» и отмечайте то, с чем пора расстаться.

Купите себе эту книгу без повода. Сорок лет уже достаточный повод перестать откладывать собственную жизнь.

Содержание

Предисловие 4
Глава 1. Станьте утончённой дамой 7
Глава 2. Озаряйте счастливую жизнь любовью и терпимостью 73
Конец ознакомительного фрагмента. 123

Мари Элери
Сорок - самое время. Что оставить в своей жизни, а с чем пора расстаться

Предисловие

В жизни люди часто обращают внимание только на некоторые принципы поведения мужчин, упуская из виду роль женщин. Принято считать, что если мужчина ведет себя правильно и его карьера складывается гладко, то семья будет счастливой и благополучной. На самом деле такая точка зрения неверна, ведь, как известно, «за каждым успешным мужчиной стоит великая женщина», и за каждым неудачником — тоже стоит женщина. Можно сказать, что жизненные принципы и поведение женщины не только напрямую влияют на успехи и неудачи окружающих её мужчин, но и определяют, будет ли брак и семья счастливыми.

Незаметно для нас восходило и заходило солнце, сменялись времена года, и вот уже прошло 40 лет. Годы сгладили юношескую порывистость и капризы. На смену им пришли уверенность и элегантность движений.

Таким образом, 40-летняя женщина обрела более глубокое понимание себя и мира; молодость, нетерпеливость, импульсивность, наивность и неосведомленность постепенно сменились мудростью. Женщина в 40 лет не жалуется на уходящую молодость, ведь прошедшие годы смягчили юношескую яркость и уложили пыль пережитых взлётов и падений, приведя её к вершине женственности. Женщина в 40 лет по-настоящему поняла смысл зрелости: даже если в жизни бывают неудачи, она уже умеет мудро выбирать компромисс и терпение.

Женщина в 40 лет умеет с легкостью принимать жизнь такой, какая она есть, и ценить все ее разнообразие; она с легкостью справляется с самыми сложными людьми и ситуациями, по-настоящему владеет собой и управляет своей жизнью. Можно сказать, что «притворяться глупой» — это целое искусство, и умная 40-летняя женщина, как правило, глубоко понимает суть этой философии жизни.

Женщина подобна цветку, ей нужна забота мужчины; женщина подобна воде, ей нужна терпимость мужчины, но в 40 лет женщине уже не нужна просто зависимость и защита. Чаще всего гораздо важнее уверенность в себе и самостоятельность.

Семья и карьера, успех и неудача, слава и богатство — как выбирать между всем этим и как находить баланс? В этой книге собраны простые размышления, которые, как надеется автор, помогут вам взглянуть на привычные вещи по-но-

вому.

Глава 1. Станьте утончённой дамой

Женщина в сорок один год — как расцветший цветок. Настоящая красота женщины заключается не в улыбающихся глазах и тонких бровях. Шу Тин прекрасно сказала: «Будь то в ее беззаботные юные годы, проведённые в роскоши, или в тяжёлые времена войны, она всегда сияла самой простой и искренней улыбкой, открыто демонстрируя своё чистое и непорочное сердце, спокойную и сдержанную мудрость, а также хладнокровие, не поддающееся ни славе, ни позору».

Женщина в 40 лет, как правило, элегантна. Течение времени не просто уносит с собой юность, но и смывает юношескую наивность, оставляя зрелую утончённость. Даже если у 40-летней женщины на переносице и в уголках глаз всё же появляются неизбежные морщинки, её очертания при взгляде обладают той грацией, которой не хватает юным девушкам. Поэтому 40-летняя женщина больше не полагается исключительно на внешнюю красоту; ей гораздо важнее обогатить свой внутренний мир, соединив внутреннее изящество с внешней красотой, чтобы стать по-настоящему очаровательной женщиной.

Красота начинается с макияжа

К 40 годам, возможно, некогда прекрасные черты лица уже изношены временем, но если вы перестанете заботиться о себе и привыкнете к неряшливому внешнему виду, то

обнаружите, что красота жизни постепенно ускользает. Кто сказал, что женщина должна ухаживать за собой только ради тех, кому она нравится? Женщина должна быть добрее к себе. Женщина в 40 лет должна уметь тщательно ухаживать за собой, чтобы, даже когда красота постепенно угасает, она по-прежнему могла сохранять женское очарование и становиться ещё более привлекательной по своему характеру. Поддержание хорошего имиджа не только способствует гармоничным отношениям в браке, но и укрепляет уверенность в себе. Разве может быть для женщины что-то прекраснее этого?

Часто говорят: «Три части — внешность, семь частей — наряд». Если 40-летняя женщина не умеет использовать макияж, чтобы подчеркнуть свой шарм и красоту, это действительно жаль, а если женщина придаёт макияжу слишком большое значение, но при этом не умеет им пользоваться, то это вызывает ещё большее сожаление.

На самом деле мы мечтаем быть женщинами, которые красивы как с макияжем, так и без него. То есть мы не можем всегда ходить «с лицом без макияжа» или «с накрашенным лицом» — и то, и другое слишком однообразно и бедно.

Лучшие выражения лица и настроение у женщин бывают именно во время нанесения макияжа: в тот миг, когда наносятся тени и помада, глаза, душа и тело сияют от того, как красота раскрывается слой за слоем. А когда макияж снимается, появляется красота, приносимая ощущением расслабления и свободы от снятия оков.

В душе каждой женщины вечно идет невидимая борьба между «макияжем» и «естественным лицом», и они сравнивают, что красивее. В этот момент женщина обязательно встанет на сторону «естественного лица», потому что в подсознании каждая женщина надеется, что до макияжа она красивее, чем после. На самом деле именно эта психология, идеализирующая «естественность» как не уступающую «макияжу», становится той энергией, которая каждый вечер вдохновляет женщину, благодаря чему «естественность» действительно становится еще прекраснее, и она не боится старения. Вскоре женщина снова захочет с помощью макияжа удвоить красоту «естественности», и постепенно, по мере совершенствования навыков нанесения макияжа, «макияж» тоже становится еще прекраснее.

В процессе чередования «естественного лица» и «накрашенного лица» женщина становится красивее — именно в этом и заключается истинный эффект макияжа. Поэтому женщине следует помнить: ни в коем случае не становиться ни «женщиной, чье настоящее лицо никто никогда не увидит», ни «женщиной, которая никогда не наносит макияж».

Есть одна 40-летняя визажистка, которая действительно разбирается в макияже и славится своим мастерством.

Однажды кто-то спросил её: «Вы столько лет изучаете макияж, но что, по-вашему, значит «уметь наносить макияж»? В чём заключается высшее достижение в макияже?»

На этот вопрос эта очаровательная визажистка ответила

глубокой улыбкой. Она сказала: «Высшее достижение в макияже можно описать двумя словами — «естественность». Самый искусный макияж — это тщательно продуманный макияж, при котором кажется, будто на лице нет никакого макияжа, и при этом он соответствует статусу его обладательницы, естественно подчеркивая её индивидуальность и характер. Макияж среднего уровня — это когда человек выделяется, становится заметным и привлекает к себе внимание. Неудачный макияж — это когда, как только человек появляется, окружающие сразу замечают, что на нём очень яркий макияж, а этот макияж предназначен для того, чтобы скрыть свои недостатки или возраст. Самый плохой макияж — это когда после нанесения макияжа искажается индивидуальность человека и теряется гармония черт лица».

Визажист продолжила: «Разве это не похоже на написание статьи? Неудачная статья часто представляет собой нагромождение слов и фраз, искажающее индивидуальность автора. Статья получше сияет, притягивает взгляд и дает понять, что вы пишете статью. Лучшая статья — это естественное проявление автора, а не нагромождение слов; читая её, не чувствуешь, что читаешь статью, а читаешь саму жизнь».

«Макияж для женщины — лишь самая незначительная деталь, он мало что может изменить. Более глубокий «макияж» — это изменение физического состояния, изменение образа жизни. Достаточный сон, внимание к физическим упражнениям и питанию — всё это улучшает кожу и напол-

няет энергией, что гораздо эффективнее макияжа; еще более глубокий уровень — это изменение характера: много читать, больше ценить искусство, больше размышлять, с оптимизмом смотреть на жизнь, верить в жизнь, быть добросердечной, заботиться о других, любить себя и сохранять достоинство. Такой человек даже без макияжа не будет выглядеть некрасиво, а макияж на лице станет лишь последней мелочью. Я объясню это тремя простыми фразами: третьесортный макияж — это макияж на лице, второсортный — макияж духа, а первосортный — макияж жизни».

Однако годы безжалостны, а время — самый жестокий убийца женской красоты. Никто не может остановить поезд времени, ни сохранить свою кожу навсегда нежной и белоснежной, как у девушки. Поэтому макияж, скрывающий следы времени, стал важным средством, с помощью которого женщины во всех эпохах и во всех странах стремятся сохранить молодость.

На самом деле, яркий макияж — это, в конечном счете, лишь душевное утешение, а косметические средства не выдерживают испытания временем. Красота проявляется не только в нежности и белизне кожи; женская красота в большей степени заключается в изящном обхождении, зрелости и культурном наследии. Поэтому некоторые мудрые женщины, полностью осознав ограниченность косметических средств, начали направлять свои усилия на развитие внутренней красоты — красоты характера, зрелости и душевных

качеств, а также на обогащение духовного мира. Только такая красота может становиться с годами всё более глубокой и сохранять вечную жизненную силу.

Бережно лелейте последнюю розу весны

40 лет — это неизбежный возрастной рубеж, это последняя роза весны, вызывающая ностальгию и рождающая мечты. Бывшая молодость постепенно уходит от нас, а после 40 лет во всех аспектах — внешности, физиологии и телесном состоянии — происходят всё более значительные изменения: яичники официально начинают стареть, выработка женских гормонов больше не увеличивается, кожа становится сухой, обезвоженной, шероховатой и тусклой, а порой даже теряет эластичность. В этот момент мы уже не можем так же беззаботно растрачивать свою молодость, как в юности, и можем сохранить хорошее состояние только благодаря более тщательному уходу за собой.

Кожа — это то, что меньше всего выдерживает испытание временем: до 25 лет она сияет и невероятно нежна, гладкая, как шелк; «кожа, как сливковое масло», «кожа, белая как лед и снег» — возможно, когда-то это было нашей самой большой гордостью и достоинством; даже если это не так, гладкая и упругая кожа повсюду демонстрирует красоту молодости; но в 30 лет она начинает тускнеть, словно яркий лунный свет, заслоненный туманной пеленой: луна остаётся прежней, но теряет былое сияние и блеск; после 40 лет кожа начинает блекнуть, подобно яркой ткани, которая после мно-

гократных стирок утратила первоначальную яркость и полностью лишилась прежнего блеска.

Хотя это и так, если мы будем тщательно ухаживать за кожей и заботиться о ней, даже кожа, измученная годами, сможет вновь обрести сияние молодости.

Базовый уход за кожей лица. До этого вы, возможно, продолжали следовать прежним методам ухода: умывались простой водой и наносили немного увлажняющего крема. Но с этого момента мы должны помнить: необходимо бережно ухаживать за кожей, используя правильные методы, и ни в коем случае не отказываться от этого из-за лень. Даже если вы пропустите уход всего на одну неделю, впоследствии вы можете об этом жалеть несколько десятилетий.

В первую очередь коже необходимы следующие восстановительные процедуры:

(1) Приобретите как минимум один набор средств для базового ухода и обеспечьте коже необходимую базовую поддержку. Обязательно выработайте привычку полностью снимать макияж и тщательно очищать кожу лица и шеи, чтобы предотвратить закупорку пор, их расширение, покраснение и шероховатость, а также обеспечить коже свободное дыхание после дневной усталости. Одновременно уделяйте особое внимание эффективному увлажнению и осветлению кожи, начиная восстанавливать поврежденную кожу с помощью.

(2) Прекратите использовать скрабирующие средства для

умывания. Кожа женщины в возрасте 40 лет и без того становится более уязвимой; если к тому же ежедневно использовать скрабирующие средства, это приведет к истончению верхнего слоя кожи, и она станет чрезмерно чувствительной. Однако если в течение длительного времени не удалять омертвевшие клетки, оставшиеся в результате обновления кожи, это приведет к тому, что кожа станет жирной, неровной и неспособной усваивать питательные вещества. Поэтому необходимо регулярно проводить процедуры отшелушивания: 2–3 раза в неделю можно делать отшелушивающий массаж, который способствует улучшению кровообращения, ускоряет обмен веществ в коже, делает её увлажнённой и эластичной, а также предотвращает провисание кожи лица.

(3) Используйте защитный крем, чтобы оградить кожу от вредных факторов, таких как загрязнение воздуха. При выходе на улицу обязательно позаботьтесь о защите от солнца: нанесите солнцезащитный крем на открытые участки кожи, воспользуйтесь зонтиком и т. д., чтобы избежать повреждения кожи ультрафиолетом.

В 40 лет наша кожа уже не такая упругая и гладкая, как в 20, поэтому нам нужно уделять ей больше внимания, чтобы она оставалась полной жизненной силы и сохраняла эластичность. Ведь морщины, дряблость и старение кожи не возникают за один-два дня — это процесс, в котором количественные изменения приводят к качественным. На основе вышеуказанных восстанавливающих процедур мы можем прово-

дить более глубокий уход: увлажнение, борьба с морщинами и осветление кожи — ни один из этих аспектов нельзя упускать.

Увлажнение — это, по сути, восполнение влаги в сухой коже. Увлажнение может происходить двумя способами: изнутри и снаружи. Увлажнение изнутри — это простое употребление воды. Подойдут обычная остывшая кипяченая вода, очищенная вода, минеральная вода, фруктовые соки, фрукты и т. д. В норме достаточно выпивать 1000 миллилитров воды в день, чтобы поддерживать водный баланс кожи и нормальный обмен веществ. Ежедневное потребление воды следует распределить по разным временам суток. Обязательно выпейте стакан воды утром натощак — это не только восполнит потерю влаги за ночь, но и поможет вывести накопившиеся в организме токсины, а также очистит желудочно-кишечный тракт. Количество воды, выпиваемое в течение дня, можно регулировать в зависимости от индивидуальных особенностей. Внешнее увлажнение заключается в том, чтобы кожа напрямую впитывала влагу: после каждого умывания можно сначала не вытирать лицо, а слегка похлопывать кожу ладонями. С одной стороны, это способствует впитыванию влаги кожей, а с другой — стимулирует кровообращение, сохраняя сияние и румянец кожи. Через несколько минут вытрите лицо полотенцем, а затем нанесите немного тоника или лосьона, массируя кожу, чтобы она получила достаточное увлажнение.

Подобно тому, как человек ежедневно нуждается в еде, наша нежная кожа также нуждается во сне, чтобы восполнить «силы». В условиях современной жизни, характеризующейся сильным загрязнением воздуха и высоким рабочим давлением, бессонница или недосыпание часто становятся проблемой для женщин, и то и другое не позволяет коже полностью расслабиться. Это сказывается на регенерации клеток, и, естественно, качество кожи ухудшается: она становится сухой, тусклой и без блеска. Более того, из-за невозможности избавиться от усталости могут возникнуть такие симптомы, как плохой аппетит, запоры, а также раздражительность и ухудшение настроения. В этом случае простая физиологическая проблема уже влияет на психологическое состояние, и в долгосрочной перспективе это превращается в замкнутый круг.

Возможно, у нас есть срочные проекты, требующие сверхурочной работы, или нам предстоит встреча с важными гостями, а может быть, мы уже привыкли вести образ жизни, когда днём спим, а ночью бодрствуем, привыкли к насыщенной ночной жизни и считаем, что без ночных развлечений и сна до двух часов ночи — это пустая трата времени. Но, женщины, когда мы делаем все это, имея лицо, озаренное молодостью, окружающие не удивляются, ведь молодость — это наш капитал, и молодой коже достаточно просто умыться водой, чтобы смыть усталость и вновь обрести прежнее сияние и свежесть. А сейчас, когда даже толстый слой тонально-

го крема уже не способен скрыть усталость на наших лицах, не способен скрыть пигментные пятна и морщины на нашей коже, нам нужно изменить прежние привычки. Дайте коже, а также своим напряжённым нервам достаточно времени для сна, чтобы кожа восстановила былое сияние. Кто осмелится сказать, что молодость уже покинула нас, 40-летних женщин? Достаточный сон гораздо лучше, чем использование нескольких флаконов дорогостоящих средств по уходу за кожей.

Привычки не изменить за день-два — это старый упрямый враг, с которым нам приходится бороться долго, но если мы сознательно начнём менять их, что же может нас остановить? С наступлением ночи мы можем создать благоприятную для сна атмосферу: включить прикроватную лампу, чтобы мягкий свет озарил нашу тихую спальню, включить нежную успокаивающую музыку или просто открыть книгу, чтобы наше сердце танцевало в такт музыке и паряло вместе со словами, а мысли стали спокойными и расслабленными. Прекрасная музыка наполняет каждый уголок комнаты, наше сердце постепенно успокаивается, а веки становятся всё тяжелее…

Очень важно, что вы ели на ужин, чтобы хорошо выспаться ночью. Некоторые продукты способствуют крепкому сну, а другие, наоборот, вызывают бессонницу, и на это следует обратить внимание женщинам, которые очень придирчивы к еде.

Человек, лишенный сна, выглядит унылым, а если женщина плохо спит, на её лице и коже остаются заметные «следы». Если сказать, что небеса одарили мир женщинами как некими духами, то мир стал ярче, ароматнее и веселее. А полноценный и качественный сон сделает эти краски ещё ярче, а ароматы — ещё слаще.

40 лет — это самый яркий расцвет в жизни женщины, когда она обладает не только радующей глаз красотой, но и насыщенным ароматом, а также глубоким шармом. Очарование женщины безгранично, а мудрость — безмерна. Несмотря на то, что годы безжалостны и наступают с силой ветра и мороза, наличие такого надежного «защитного замка», как сон, позволяет смягчить следы времени на нашем теле и сотворить чудо, которому позавидовало бы само небо — такова женщина.

Рациональное питание — красота изнутри

Когда женщине исполняется 40 лет, ей следует уделять всё больше внимания мелочам повседневной жизни: важна не только внешняя косметическая уход, но и уход за внутренними органами.

В повседневной жизни вегетарианская диета является самым эффективным и фундаментальным «косметическим» средством для организма: она позволяет значительно снизить уровень молочной кислоты в крови и очистить кровь от вредных шлаков. Люди, регулярно придерживающиеся вегетарианской диеты, полны жизненной энергии, их органы

функционируют активно, а кожа естественным образом становится нежной, гладкой и румяной. Обычно мы употребляем в пищу мясо, рыбу, яйца и другие продукты животного происхождения, что приводит к увеличению содержания мочевой и молочной кислот в крови.

Молочная кислота, выделяясь с потом и оставаясь на поверхности кожи, непрерывно разъедает клетки эпидермиса, лишая кожу упругости и эластичности, что способствует появлению морщин и пигментных пятен. Если же мы на протяжении длительного времени употребляем щелочные растительные продукты — овощи и фрукты, — содержание молочной кислоты в крови значительно снижается, и, естественно, вредные вещества не выделяются с потом на поверхность кожи, не нанося ущерба ее здоровью. Кроме того, минералы и клетчатка, содержащиеся в растительной пище, способны выводить вредные вещества из крови. Очищенная кровь может полноценно выполнять свои функции, доставляя в процессе обмена веществ достаточное количество питательных веществ и кислорода, что наполняет все органы организма жизненной энергией, а кожа становится естественно здоровой, сияющей, нежной и упругой. Одним словом, питаясь таким образом, как можно не стать красивой женщиной?

Вегетарианки — стройные красавицы

Вегетарианцы также могут поддерживать нормальный вес. Современная диетология в странах Европы и Америки

отказалась от теории о высокой калорийности продуктов животного происхождения и, ставя целью «низкокалорийное питание», пришла к вегетарианству. Переход на вегетарианство дает заметный эффект похудения и при этом не наносит вреда здоровью. Ключ к этому заключается в том, что растительная пища делает кровь слабощелочной, активизирует обмен веществ в организме, что, в свою очередь, способствует расщеплению и сжиганию накопленных в организме жиров и сахара, достигая естественного эффекта похудения. Кроме того, при правильном употреблении и сбалансированном сочетании растительных продуктов — таких как бобовые, корнеплоды и листовые овощи — организм не испытывает недостатка в необходимых жирах, белках, витаминах и минералах; в то же время низкокалорийные растительные продукты позволяют поддерживать нормальный вес и сохранять стройность фигуры.

Красавицы-вегетарианки питаются здоровой пищей

В Германии было проведено исследование, которое показало, что у вегетарианцев, которые едят мясо лишь изредка, вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний составляет одну треть от показателя у обычных людей, а заболеваемость гипертонией у вегетарианцев, как правило, ниже, чем у не вегетарианцев. Вероятность летального исхода от диабета II типа у вегетарианцев очень низка, что, возможно, объясняется более высоким потреблением сложных углево-

дов. У вегетарианцев заболеваемость раком лёгких, толстой кишки и прямой кишки ниже, чем у обычных людей. Снижение риска развития рака толстой и прямой кишки связано с увеличением потребления клетчатки, овощей и фруктов. Среди людей, питающихся преимущественно растительной пищей, заболеваемость раком молочной железы ниже. Более низкий уровень эстрогена у вегетарианок может играть профилактическую роль в отношении рака молочной железы. Кроме того, правильно сбалансированное вегетарианское питание способствует профилактике заболеваний почек.

Что же такое вегетарианство?

С концептуальной точки зрения вегетарианство подразделяется на четыре вида: во-первых, «строгое вегетарианство» (отказ от всех продуктов животного происхождения и связанных с ними продуктов); во-вторых, «ово-лакто-вегетарианство» (употребление только яиц и молока из продуктов животного происхождения); в-третьих, «лакто-вегетарианство» (отказ от всех продуктов животного происхождения, кроме молока); в-четвертых, «фрукто-вегетарианство» (употребление только фруктов, грецких орехов и оливкового масла, отказ от всех остальных продуктов).

Сравнение пользы вегетарианского и мясного питания

Результаты медицинских исследований, проведённых как в Китае, так и за рубежом, показывают: вегетарианство спо-

собствует снижению уровня холестерина в организме. У обычного человека нормальным считается уровень холестерина в крови ниже 220 мг; чем ниже этот показатель, тем лучше. У вегетарианцев средний уровень холестерина составляет 158 мг, а у людей, употребляющих мясо, — 180 мг. Длительное вегетарианство способствует снижению артериального давления. Если сравнить кривые изменения артериального давления у вегетарианцев и не-вегетарианцев с кривой, зависящей от возраста, то у обеих групп давление повышается с возрастом. Однако чем дольше человек придерживается вегетарианства, тем меньше рост артериального давления, вызванный старением. Среди вегетарианцев только 16 % страдают от склероза сетчатки, тогда как среди людей, употребляющих мясо, этот показатель достигает 40 %.

Что нужно знать начинающим вегетарианкам

Не следует категорически отказываться от мяса. Умеренное употребление мяса сделает рацион более сбалансированным.

Следите за сбалансированностью рациона. Вегетарианцам необходимо обеспечить ежедневное поступление в организм основных питательных веществ, необходимых для здоровья, таких как белки, витамины группы В, кальций, железо и цинк. Белки в основном следует получать из бобовых, злаков и молочных продуктов; к вегетарианским продуктам, богатым железом, относятся молочные продукты, хлеб из цельнозерновой муки, темно-зеленые листовые овощи, бобовые,

орехи, кунжут и т. д.

Вегетарианская пища должна быть натуральной. Следует уделять внимание тому, чтобы в рационе преобладали натуральные растительные продукты, а не легкоусвояемые продукты, которые мы видим на рынке, такие как рафинированная мука и пирожные. К натуральным растительным продуктам относятся натуральные зерновые, продукты из цельнозерновой муки, бобовые, зеленые или желтые овощи и т. д.

Следует избегать пребывания на солнце. Некоторые овощи (такие как сельдерей, салат-латук, капуста-напа, шпинат, китайская капуста и т. д.) содержат фотосенсибилизирующие вещества; при чрезмерном употреблении этих овощей и последующем пребывании на солнце под воздействием ультрафиолета могут возникнуть кожные воспаления, такие как красные пятна, papules, отеки и т. д. Это заболевание в медицине называется «растительным солнечным дерматитом». Поэтому вегетарианцам, употребляющим большое количество растительной пищи, следует по возможности избегать пребывания на солнце после еды.

Необычное утверждение: у вегетарианцев кости крепче

Среди диетологов широко распространено мнение, что люди, питающиеся исключительно растительной пищей и отказывающиеся от молочных продуктов, подвержены риску развития остеопороза. Однако результаты недавнего исследования американских ученых свидетельствуют о том, что,

хотя строгие вегетарианцы на первый взгляд кажутся более худыми, чем обычные люди, на самом деле у них более крепкие кости и лучшее здоровье. Исследовательская группа провела исследование с участием 18 строгих вегетарианцев в возрасте от 33 до 85 лет. Обычно считается, что строгие вегетарианцы, не употребляющие молочные продукты, испытывают дефицит витамина D, однако на самом деле уровень витамина D в организме вегетарианцев значительно выше, чем у обычных людей: при контакте с солнечным светом кожа вырабатывает витамин D. Этот витамин играет ключевую роль в поддержании крепких костей.

Станьте изящной женщиной с утонченным вкусом

В Японии есть фильм под названием «Неумолчный поток» — простая история, воспевающая истину, добро и красоту, но ее искренние чувства не могут не тронуть вас до глубины души: писательница, покинувшая родной город в юности, вернулась туда в 60 лет, когда у нее обнаружили рак. Она отказалась от операции, поскольку после нее ей пришлось бы лежать в постели и не иметь возможности передвигаться, а без операции ей оставалось жить всего 3 месяца. И она выбрала эти три месяца, чтобы осуществить свою мечту — вернуться на родину и воссоединиться со своим первым возлюбленным и старыми друзьями.

Эта писательница, хотя и не молода, по-прежнему очень красива, и эта красота проистекает из элегантного обаяния, вкуса к жизни и ее понимания, сформированных благодаря

её безжалостному стремлению на протяжении всей жизни. Писательница — настоящий пример «мягкости снаружи и силы внутри»: она стремится к красоте, но не боится смерти, даже рассматривая смерть как торжественное событие, подобное свадьбе: накрасившись, одев роскошный кимоно, она сидела, выпрямившись, на стуле перед камерой, делясь своими последними жизненными размышлениями и с глубоким чувством исполняла песню… Эта песня так тронула всех, что у всех потекли слёзы. Как вы думаете, состарится ли она? Она умрёт, но не состарится. Или, даже если состарится, останется по-прежнему красивой. Ведь в этом и заключается женская элегантность, женский вкус: они не умаляются с угасанием красоты, а, напротив, придают ей ещё больше блеска — и именно в этом корень женской красоты.

Одна китайская писательница однажды написала в своей статье, что за границей повсюду можно увидеть пожилых людей, тихо сидящих в парке и читающих или слушающих музыку, с удовольствием наслаждающихся плодами величайших достижений человеческой цивилизации. В зарубежных соборах эти пожилые дамы, одетые со вкусом и ведущие себя с изяществом, своим благородным обликом заставляют тебя в мгновение ока почувствовать собственную несовершенность. Она уверена, что даже самая красивая китайская кинозвезда не сможет сравниться с ними. Это результат культурного воспитания, способного противостоять времени, — это культурный вкус. Разве можно сказать, что эти пожилые

дамы не прекрасны?

Поэтому, чтобы стать элегантной женщиной, женщиной с хорошим вкусом, нужно начать менять себя уже сегодня: читать, учиться, открывать новое, творить. Это позволит вам обрести богатые переживания, энергию и страсть. Вы должны научиться любить себя, хвалить себя, быть доброй к себе и к другим. Наполните жизнь бесконечным смыслом, и тогда вы, как женщина, станете ещё ярче, и даже страдания смогут преобразиться в поэтическое состояние. Лидер оппозиции Мьянмы Аун Сан Су Чжи, которая всегда боролась за дело своего народа, благодаря своим изящным манерам и необыкновенной харизме покорила сердца даже тех молодых мужчин, которые обычно увлекаются внешней роскошью, что еще раз доказывает очарование хорошего вкуса.

Конечно, косметика, макияж, мода и фитнес делают женщину более привлекательной, но без соответствующего обаяния и достаточного вкуса вы останетесь всего лишь хозяйкой салона красоты, а не станете элегантной женщиной, женщиной с хорошим вкусом.

Вкус женщины проявляется в её элегантности; эта элегантность не зависит от социального положения, богатства или низкого происхождения — это душевное равновесие, позволяющее сохранять спокойствие в суматохе и реагировать на любые изменения с неизменным достоинством; можно сказать, что это результат жизненного опыта. Например, американские женщины не боятся развода и тем более не

терпят насилия со стороны мужа: она немедленно уйдёт, с легкостью бросив фразу: «Где нельзя заработать на жизнь? Где нет мужчин?» А в нашем окружении есть женщины, которые всегда воспринимают развод как конец света. Это происходит потому, что у них не сформировалось самосознание, и любой незначительный внешний удар может разрушить их уверенность в себе. На самом деле, если ты сама себя не сломишь, никто не сможет тебя сломить. Быть красивой и элегантной женщиной, быть женщиной с хорошим вкусом — значит верить в себя, верить в любовь, верить во всё прекрасное в жизни, а единственное, о чём следует забыть или к чему относиться с безразличием, — это страдание. Нужно понимать, что страдание — это опыт, который сделает женщину в дальнейшей жизни ещё более элегантной, ещё более утончённой и ещё более красивой.

Очарование и шарм — твоё незаменимое оружие

Женщина, благодаря преимуществам своей внешности и пола, обладает врождённым шармом. Христос сказал: «Женщина создана из ребра мужчины». Цзя Баоюй сказал: «Женщина — это плоть и кровь, сотворенные из воды; когда я вижу женщину, мне становится прохладно…» Поэтому, в некотором смысле, женщина — это красота. А если красивая женщина ещё и позаботится о своей внешности и усовершенствует свои внутренние качества, то обрести благородную красоту характера для неё будет проще простого.

Как только женщина обретет необыкновенную харизму,

она будет извлекать из этого пользу всю жизнь. Ведь харизма никогда не сдается.

Осанка — это влияние высокого духа, исходящее из внутреннего мира человека. Она подобна ночной жемчужине, дарящей не только удивление, но и ощущение свежести; подобна едва уловимому аромату, который незаметно опьяняет; подобна раскату грома, приводящему в чувство.

Очарование — это состояние, достигнутое в результате самосовершенствования, выходящего за пределы собственного «я». Это состояние позволяет человеку выйти за рамки обыденности, превращает обычного человека в изысканную личность с открытым сердцем и поступками, приближающимися к святости. Поэтому женщина с очарованием не испугается, столкнувшись с трудностями любой степени сложности. В конечном итоге именно очарование поможет ей переломить ситуацию и одержать неожиданную победу.

Превосходная женщина, помимо красоты, должна обладать харизмой, иначе она превратится в «вазу».

Жизнь 40-летней женщины, если она полностью полагается на косметические средства и различные средства для ухода за кожей, неизбежно будет пустой. А внутренняя красота, исходящая из изящества, способна замедлить старение и сохранить молодость, а также оставить след в душах окружающих и вызвать в них глубокое волнение.

Поэтому женщине необходимо найти свой собственный шарм, сформировать духовно независимую личность и, за-

нимаясь «культурной косметикой», обрести своё истинное «я».

Предпосылкой подлинного женского шарма является наличие высоких жизненных идеалов. Судьба женщины не должна зависеть от мужчины, а должна определяться её собственными усилиями, её шармом и степенью раскрытия её талантов. Чем больше сама женщина ценит свои природные задатки, способности и умение поддерживать духовно-психологический контакт с мужчиной, тем ярче и ослепительнее становятся её красота и женский шарм. Разве такая замечательная женщина может бояться, что мужчина полюбит новую и забудет старую?

Женский характер позволяет женщине обрести свой собственный «духовный дом» и занять своё место в душевном пространстве. Даже если ей придётся столкнуться с множеством несчастий, это не приведёт к чрезмерному разочарованию и растерянности…

Женщина с изящным характером умеет сочетать твердость и мягкость: то она подобна пламени и льду, то — чашке чая или бокалу изысканного вина. Она — средство, приводящее мужчину в чувство, когда он увлекается, и стимул, поднимающий его дух в моменты упадка и уныния. Женщина с изящным характером то нежна, то сильна, то романтична, то проста, то спокойна, то жива. Её богатый внутренний мир удивляет, а широта взглядов вызывает восхищение. Она — магнит, скрепляющий семью, и лучший напарник на ра-

боте. Женщина с изящным характером — это катушка с нитью для запуска воздушного змея: как бы высоко ни взлетел змей, он всегда должен быть привязан нитью.

Характер женщины — это её самая подлинная и вечная красота. Самая красивая женщина без характера — всего лишь ваза; напротив, женщина, не обладающая природной красотой, даже без роскошной одежды, как только обретет здоровый характер, сразу же оживёт и взлетит ввысь. Внешняя красота мимолетна и поверхностна, подобно небесной метеориту, исчезающему в мгновение ока, а изящество — словно тонкий аромат, проникающий в самую суть женщины и её жизнь, позволяющий ей с достоинством и спокойствием встречать безжалостное течение времени.

А шарм — это тоже своеобразное очарование, радующее глаз, это высшая степень зрелой красоты.

Легко развевающийся подол платья, плавная походка, сияющие глаза, улыбка при оглядывании — всё это незаметно трогает сердца окружающих, даря им наслаждение, словно глоток сладкой росы. В этом и заключается шарм 40-летней женщины.

Помимо очарования в взгляде, женщина излучает его и в языке тела, изгибах фигуры, манере говорить и улыбаться, в одежде и макияже, в аромате, исходящем от волос и одежды. Каждая деталь в их облике, каждое движение может быть полно очарования. Очарование — это сугубо женская черта, оно бесформенно и бесцветно, подобно легкому ветерку на

холмах: ты не чувствуешь его присутствия, но видишь, как колышутся ветви и листья по всему склону. Этот ветерок исходит изнутри.

Настоящее очарование заключается не в том, чтобы выставлять себя напоказ, а в том, чтобы оно проявлялось естественно. Очарование заключается в том, насколько женщина умеет правильно себя контролировать; здесь крайне важна мера между сдержанностью и раскрепощённостью. Если вы слишком сдерживаете своё очарование, вы, возможно, будете выглядеть слишком строго и элегантно, но вам не хватит шарма; если же вы будете вести себя слишком вызывающе и раскованно, вы рискуете показаться легкомысленной и кокетливой.

Женщина, обладающая многогранным шармом, не увядает с течением времени. Она — вечно цветущий цветок среди четырёх сезонов жизни, расцветающий ярко, но не вызывающе.

Очарование — это не привилегия красавиц; очарование — это стремление человека к утончённости, это отношение к жизни. Женщинам за 40 годы, унося молодость, время дарит в подарок очарование. Они подобны сдержанному, но прекрасному пейзажу, который не только удивляет, но и оставляет неизгладимое впечатление. Некоторые даже предупреждают женщин: «Следите за своими мужьями, не дайте им встретиться с женщиной за 40!» То очарование 40-летней женщины, которое как будто хочет что-то сказать, но не

решается, — это соблазн, которому невозможно устоять.

Внешний вид женщины отражает её образ и является важным аспектом, воплощающим её изящество и шарм. Поэтому, 40-летние женщины, мы не можем больше маскироваться под 20-летних с их наивностью и милостью — мы должны украшать себя тем, что подходит нашему возрасту. Возможно, мы одеваемся непримечательно, и, если не обратить внимания, можем незаметно проскользнуть мимо других, но если кто-то присмотрится повнимательнее, некоторые, казалось бы, небрежные детали нашего образа заставят его долго и внимательно их разглядывать, а то и станут предметом подражания и вдохновения.

Говорят, что по «аромату» можно узнать женщину, но на самом деле по «одежде» тоже можно узнать женщину. 20-летняя женщина похожа на куртку — лёгкая и непринуждённая; удобная куртка в сочетании с непринуждёнными джинсами — вот так беззаботно бушует молодость. 40-летняя женщина — это длинное платье из шифона, которое в небрежном колыхании излучает бесчисленные оттенки очарования. Женщина в 40 лет начинает понимать истинный смысл моды и осознавать свою ценность как женщины.

40-летняя женщина создает свой собственный стиль. Одежда, сочетающая в себе индивидуальный шарм, утонченность и стиль, отражает личность, а индивидуальность — это высшее достижение в искусстве одеваться. Нельзя легкомысленно заявлять о наличии собственной эстетики, но у чело-

века должны быть свои эстетические предпочтения. Не следует поддаваться влиянию постоянно меняющихся модных тенденций и слепо следовать за ними, а нужно в рамках того эстетического стиля, который вам нравится, добавлять актуальные модные элементы, создавая свой личный стиль.

Женщина в 40 лет, закалённая годами, уже избавилась от юношеской неопытности и наивности, а на смену пришли многогранное изящество и неотразимый шарм: один взгляд, одно движение, легкая улыбка, один жест — даже кончики бровей и пряди волос излучают безграничное очарование и эмоциональную глубину, повсюду демонстрируя очарование 40-летней женщины — это ангел и красавица, подаренные небесами человечеству.

Повышайте свою привлекательность с помощью интеллекта

40-летняя женщина, подобно лотосу, описанному Чжоу Дуньи в «Рассуждении о любви к лотосу», — прозрачна внутри и пряма снаружи, без листьев и ветвей, с ароматом, который становится чище с расстоянием, стройная и чистая, которую можно любоваться издалека, но к которой нельзя прикасаться. 40-летняя женщина — это не пион, затмевающий все красавиц и превосходящий все цветы, и не османтус, одиноко растущий в уединенной долине, а изысканный белый лотос, несущий с собой благородный аромат. Они одеваются просто и сдержанно, отдавая предпочтение одежде из натуральных тканей. Они не слепо следуют модным тенден-

циям. Но цветы в гостиной они не оставляют до тех пор, пока те не завянут: либо это сухие цветы, либо свежие, которые они меняют по настроению — лаванда, жимолость, гардения и тому подобные, не кричащие, но обязательно свежие и приятные на запах. Это одно из самых лаконичных действий, приближающих их к своей душе. От этих женщин исходит интеллектуальное очарование. Интеллектуальная женщина умна, но не выпендривается, элегантна, но не высокомерна, сдержанна, но не лишена юмора. Интеллектуальная красота женщины — это скрытое в ней сияние, которое не ослепляет и не слепит; его свет подобен нефриту — теплый, прозрачный, ощутимый, достойный восхищения и который можно носить с собой.

В китайском словаре интеллектуальность определяется как «обладание такими качествами, как знания и рациональность». Помимо того, что «интеллектуальность» свидетельствует об образовании женщины, у этого понятия есть и более глубокий смысл: это особая женская мудрость, которая проистекает из полученного образования и окружения, но при этом не каждая женщина, выглядящая немного тихой и сдержанной, может быть названа интеллектуальной. Интеллектуальность — это непременно результат накопления: накопления знаний и жизненного опыта.

На самом деле знания — лишь основа интеллектуальности. Среди многих моих подруг большинство получило высшее образование, однако лишь немногие из них по-настоя-

щему заслуживают звания интеллектуальных. Женщина подобна книге: у одних глубокий смысл, у других — всего лишь детская книжка.

Интеллектуальность 40-летних женщин придает им относительное спокойствие и очарование, которое остаётся в памяти надолго. Находясь рядом с ними, вы можете насладиться самым первозданным теплом человеческих отношений, подобным зимнему солнечному лучу. Расслабленность, изысканность, самобытность, мудрость, умиротворение — проведя с ними один день, вы непременно обретете надежду и силу, рождающиеся из спокойствия, пронизанного жизненной энергией.

Образ интеллектуальной женщины воплощает то, какой должна быть современная городская женщина: образованная, обладающая изысканным вкусом, а также женственностью и красотой.

Интеллектуальная женщина может и не обладать красотой, затмевающей цветы и луну, не иметь обликов, от которых тонут рыбы и падают гуси, но у неё обязательно будут элегантные манеры и утончённый образ жизни. У интеллектуальной женщины, возможно, нет фигуры «дьявола» и лёгкой походки, но она ценит здоровье и дорожит жизнью. Интеллектуальная женщина имеет широкий круг интересов, полна энергии и сохраняет любознательное детское сердце. Она рациональна, но в ней также много романтизма: легкий ветерок весны или несколько изящных фраз из книги

способны наполнить её сердце нежностью. Интеллектуальная женщина пережила некоторые жизненные бури, поэтому она умеет быть терпеливой и полна надежд…

Интеллектуальная женщина — это сочетание духовности и гибкости.

Духовность — это способность души к пониманию. Духовная женщина от природы обладает мудростью, она чутка и способна постигать истинный смысл вещей. Она чрезвычайно проста, но в этой простоте таится поразительная глубина.

Духовность — это женский разум, это дух, слившийся с телом, это интуиция, колеблющаяся между сознанием и подсознанием, это чувственность, содержащая в себе глубокие идеи. Духовная женщина своей простой глубиной дарит окружающим бесконечное очарование и шарм.

Гибкость — это напряжённость характера; гибкая женщина обладает упругим характером, умеет свободно переключаться между сдержанностью и раскрепощённостью. Она умеет идти на компромисс, но при этом искусно отстаивает свою позицию. Она не упряма, но при этом имеет собственное мнение. Гибкость — это женская сила, преобразующаяся в нежность. Гибкая женщина одновременно нежна и непринуждённа, она дарит окружающим ощущение лёгкости и радости.

Сочетание духовности и гибкости свидетельствует о том, что женщина обладает величием, а не мелочной хитростью.

Интеллектуальная женщина отличается величественным поведением.

Настоящая «интеллектуальная» женщина способна покорить не только мужчин, но и женщин. Ведь в ней сочетаются как личностное очарование, так и женская привлекательность, а также влияние, основанное на чутье.

Интеллектуальная женщина подобна чашке прозрачного чая, источающего чувственный аромат. Она следит за модой, одевается со вкусом и отличается элегантным обходом; в душе она романтична, подчеркивает свою индивидуальность и полна любви и любопытства к миру; она независима и целеустремленна, умна и сильна духом, стремясь к самореализации; Интеллектуальная женщина также умеет давать мужчине свободу, глубоко понимает взаимосвязь между воздушным змеем и нитью и незаметно привязывает его сердце ещё крепче. У неё свежее и изящное лицо, кокетливый и нежный взгляд, а каждое её движение сияет очарованием. Она то строга, то кокетлива, свободно владеет собой и по своему желанию раскрывает женское очарование до предела.

40-летняя интеллектуальная женщина — это символ утончённости, эрудиции и многогранного очарования, излучаемого ею изнутри. Время лишь сыграло на ней изящную и плавную ноту, сделав её ещё более очаровательной и привлекательной.

Интеллект и вкус — это две неразлучные сестры женского очарования: высокий вкус позволяет женщине излучать мяг-

кую и утончённую интеллектуальную красоту, а интеллект, в свою очередь, поднимает её вкус на новый уровень.

Ухаживать за внешностью легко — возможно, для этого достаточно лишь немного постараться. А вот чтобы повысить свой вкус, придется приложить некоторые усилия.

Посещайте библиотеки, ходите на концерты, смотрите выставки известных картин, изучайте народное искусство и даже участвуйте в мероприятиях, организуемых деятелями культуры… Так вы незаметно повысите свой вкус, и от вас будет исходить интеллектуальная красота.

Если вы будете постоянно обогащать себя таким образом, люди увидят в вас личность, которая с каждым днём становится всё мудрее и изысканнее, и тогда вашему очарованию будет невозможно противостоять. Небеса всегда справедливы: закрывая одну дверь, они всегда открывают для людей другое окно. У 40-летних женщин красота уже начинает постепенно терять оттенки молодости, но то очарование, которое они излучают, становится ещё более трогательным. Зрелый ум, излучаемая изнутри аура и шарм, интеллектуальный подход и вкус в отношении людей, событий и вещей — всё это является мудростью и квинтэссенцией, отточенной годами и отложившейся на дне жизни. Именно поэтому самые очаровательные женщины — это 40-летние.

Самая красивая — уверенная в себе женщина

Женщина прекрасна благодаря своей уверенности в себе, и самая безнадежная женщина — это не самая старая и не

самая уродливая, а та, которая меньше всего уверена в себе. Женщинам, вступившим в средний возраст, особенно нужна уверенность в себе, ведь только она поможет раскрыть всю вашу красоту.

У уверенной в себе женщины есть необыкновенная сила, которая делает её более очаровательной и живой, более сияющей, а также позволяет ей стать сильнее и смелее, чтобы противостоять трудностям и испытаниям жизни, не склонять голову перед неудачами, спокойно принимать их, верить в то, что она способна преодолеть все препятствия, и постоянно совершенствоваться, стремясь к идеалу. Хотя мы и знаем, что в мире нет по-настоящему совершенных людей, разве можно не назвать красотой то, что женщина с уверенностью стремится приблизиться к совершенству? Ведь такая уверенность позволяет женщине увидеть свою собственную ценность, осознать свою привлекательность, заметить прекрасные стороны жизни и укрепить любовь к ней.

Уверенная в себе женщина постоянно мотивирует себя, совершенствуется и развивается. Человек всегда должен стремиться к преодолению пределов и самопревосходству. Уверенность — это спокойствие, рождающееся из уверенности в себе, это открытость, проистекающая из скромности, это непринужденность, позволяющая легко справляться с любыми задачами, и это величие, позволяющее сохранять хладнокровие в любой суматохе.

Уверенность в себе позволяет женщине среднего возрас-

та, которой за 40, заново осознать свою привлекательность, обрести бурную жизненную энергию, излучать позитивную силу и полную страсть.

Однако уверенность отличается от высокомерия: она основана на внутреннем содержании. Уверенная в себе женщина обладает притягательной аурой и неотразимым шармом. Даже если женщина обладает «красотой, от которой тонут рыбы и падают гуси, и лицом, при котором луна скрывается, а цветы стыдятся», но при этом лишена внутреннего содержания и утратила уверенность в себе, она, скорее всего, окажется «золотом снаружи, а внутри — гнилой соломой», словно красивая «вышитая подушка». Кроме того, внешность не является постоянным «спутником» женщины в жизни: она незаметно для вас тихо уйдет «в бегство» вместе со «стариком Временем», совершенно не обращая внимания на ваши внутренние чувства; но внутреннее богатство, укоренившееся в сердце, через выражение уверенности без остатка раскроет всю вашу красоту, и такая красота никогда не подвергнется воздействию времени.

У 40-летней женщины среднего возраста, обладающей уверенностью, на лице расцветает улыбка, и этой легкой улыбки достаточно, чтобы сделать её красивой, достаточно, чтобы она сияла! Благодаря уверенности в себе каждое движение женщины несет в себе нотку гордости и нежной грациозности. Уверенная в себе женщина подобна одинокой орхидее в уединенной долине: даже не проявляя вызывающего

поведения, она дарит окружающим ощущение нежного аромата, исходящего от неё. Уверенная в себе женщина подобна лучу солнца, она подобна весеннему ветерку, способному в пасмурные дни принести людям свет и тепло, развеять мрачные тучи в их душах и наполнить небо наших сердец лучами любви.

Уверенность в себе может сделать 40-летнюю женщину сильной духом, открытой и жизнерадостной. Благодаря уверенности в себе 40-летняя женщина обретает необычайную силу воли, позволяющую ей стойко противостоять неудачам. Столкнувшись с трудностями, она способна быстро привести себя в порядок и вернуться в оптимальное состояние. Уверенная в себе женщина знает, что на пути впереди ждут тернии и препятствия, но уверенность заставляет её с ещё большим нетерпением ждать цветов и улыбок вдали, наполняет её надеждой на будущее. Уверенная в себе женщина всегда смеётся звонким смехом, заражая своим энтузиазмом всех вокруг. Благодаря уверенности она обладает широким сердцем и терпением, умеет доброжелательно относиться к другим и с помощью нежности преодолевать жизненные трудности.

Уверенная в себе женщина среднего возраста — это здоровая, живая и полная энергии личность. Уверенные в себе женщины среднего возраста предстают перед нами многогранными и живыми личностями. Они не следуют слепо за модными тенденциями, заполонившими улицы; благода-

ря уверенности в себе 40-летняя женщина не зацикливается на мелких пигментных пятнах на лице и может с непринужденностью демонстрировать миру свою естественную красоту без макияжа. Благодаря уверенности в себе женщина, перешагнувшая 40-летний рубеж, по-прежнему обладает безграничным шармом!

Уверенная в себе женщина умеет любить и ценить себя; благодаря уверенности она способна любить других, ценить жизнь и с оптимизмом смотреть на её взлеты и падения, радости и печали! Благодаря уверенности жизнь женщины наполняется романтикой и силой духа! Что может быть прекраснее этого! Мужчинам не нужно ничего больше, чем уверенная в себе женщина!

Женщина среднего возраста, которой исполнилось 40 лет, обретя уверенность в себе, обретает огромную силу как в личной жизни, так и в карьере. Именно благодаря уверенности в себе она может раскрыть свои сильные стороны и потенциал. Мы слышали множество историй о том, какую роль играет уверенность в себе в жизни. Многие женщины знают об огромной силе уверенности, но не умеют использовать её, чтобы изменить себя.

Уверенность в себе — это утверждение собственных способностей, а также неустанное стремление к самосовершенствованию. Без уверенности в себе всегда чего-то не хватает. В любви отсутствие уверенности приводит к постоянным переживаниям и тревогам; озабоченный вид лишает лицо то-

го блеска, который должен быть у влюблённой, и она теряет радость, которую дарит любовь, становясь менее живой и красивой. А когда она полна уверенности, даже если она и не красавица, любовь придаёт ей живой и изящный облик, и она становится самой красивой и лучезарной женщиной. Если же невесте не хватает уверенности в себе и в будущем, то даже если в этот день она нарядится очень красиво, ей всё равно будет не хватать того волнующего сердце сияния.

А уверенная в себе невеста, твердо верящая, что она самая красивая, что у нее лучшая вторая половинка, что она обрела желанное счастье и что отныне вместе с ним создаст теплый и гармоничный дом, — такая уверенность окутывает ее лицо ярким сиянием, и она становится самой красивой и трогательной невестой. Когда женщина становится матерью, недостаток уверенности приводит к беспокойству и тревогам: она боится, что не справится с ролью матери, и эти переживания лишают её материнского очарования. А уверенная в себе женщина, став матерью, убеждена, что станет самой заботливой матерью; она уверена, что под её заботой ребёнок будет расти здоровым, и что под её руководством он станет полезным человеком. Такая уверенная в себе мать излучает на лице надежду, которая является самой трогательной красотой.

Уверенность позволяет женщине среднего возраста, которой за 40, более правильно организовывать свою жизнь: от одежды и внешнего вида до межличностных отношений.

Она умеет соблюдать меру, знает, что стоит выбирать, а от чего следует отказаться, не поддается влиянию посторонних факторов и общается с людьми самым уместным образом.

Сила уверенности огромна: она способна изменить облик женщины, помочь ей понять, чего она хочет и на что может рассчитывать. Такая женщина, возможно, не обладает внешней красотой, но то излучение, исходящее изнутри, незаметно покоряет всех — и мужчины, и женщины с удовольствием общаются с ней, просто потому что с ней легко и непринужденно.

Станьте уверенной в себе женщиной, и вы обнаружите, что стали счастливее, чем раньше, потому что не будете сосредотачивать все свои мысли на одном мужчине, а будете заниматься тем, что вам нравится, и стремиться постоянно совершенствоваться. Когда вы станете зрелой и уверенной в себе женщиной, мужчины будут относиться к вам с ещё большей заботой, ведь такую очаровательную и замечательную женщину, как вы, он обязательно будет держать при себе, не давая никому другому ни малейшего шанса.

Мудрость делает 40-летнюю женщину сияющей

Кто-то говорит: в молодости человек живет за счет энергии, в зрелом возрасте — за счет мудрости, а в старости — за счет опыта. Мудрость — это воплощение очарования зрелого человека: мудрый 40-летний мужчина — элегантен и обаятелен, а мудрая 40-летняя женщина — сияющая и очаровательная.

Как же хорошо быть женщиной — можно наслаждаться красивой внешностью: столько модной одежды, украшений, косметики и салонов красоты готовы предложить свои услуги женщинам. Но 40-летняя женщина понимает, что все это лишь фоновый «зеленый лист». На работе они обычно доказывают свои способности и уровень достижениями, а не внешностью, фигурой или слезами; в общении они сочетают в себе уверенность, терпимость и ум. Разговор с ними заставляет задуматься, приносит озарения и даёт что-то новое, и только тогда ты поймёшь, насколько трогательна красота мудрости 40-летней женщины.

Женщина, достигшая 40 лет, не может удержать тень молодости, но ей гораздо легче привлечь внимание тех, кто ценит мудрость. Женщина, которая растет вместе с накопленным опытом, обладает красотой спелого плода — красотой, излучаемой изнутри, которая вызывает восхищение и восхищение.

Кто-то говорит, что женщина достигает истинной зрелости только к 40 годам, потому что именно в этом возрасте она по-настоящему понимает жизнь, общество, семью, а также осознает ценность собственной жизни.

В суете повседневной жизни они постоянно пополняют свои знания. В свободное от работы время они ходят с детьми в библиотеку: там они не только читают множество книг и приобретают обширные знания, но и помогают своим детям понять важность обучения, а также укрепляют мате-

ринско-детскую связь, на которую обычно не хватает времени. Это, так сказать, «три зайца одним выстрелом» — почему бы этим не заняться?

Они мирно уживаются с окружающими, перенимая у других их сильные стороны и исправляя свои недостатки. Годы сгладили острые углы их характера: они стали более открытыми, терпимыми, научились ценить то, что имеют, и скромно уступать другим. Они взяли жизнь в свои руки и лучше понимают право и свободу стремиться к красоте, поэтому постоянно напоминают себе: самый прекрасный ангел находится рядом с ними. Они не сдаются и не отступают, смело завоевывая для себя кусочки сияющего неба.

«Не завидуй тому, что есть у других, а завидуй себе. Ведь в тебе есть многое, чего нет у других…» — так однажды сказал молодой писатель. Если вникнуть в эти слова, в них действительно таится глубокий смысл и философия: весенняя орхидея и осенняя хризантема — каждая имеет свой аромат. Женщины, прожившие половину жизни, научились стремиться к похвале и получать её от других; с помощью оружия мудрости они познали себя более полно и глубоко. Годы постепенно раскрыли их внутренний потенциал, и только тогда они обнаружили, что у них оказалось столько «непередаваемых» достоинств.

Кто-то однажды сказал, что мудрость — это вечная философия женщины. Благодаря мудрости женщина придаёт своей лёгкой манере поведения глубину, а также становится ещё

более привлекательной. Они отличаются изысканной речью и необыкновенным шармом, и даже на оживлённых улицах и переулках, где толпятся люди, они выделяются из толпы, словно «журавль среди кур».

Мудрость для женщины — это незаменимое средство ухода за собой, и основной путь к её обретению — это увлечённое чтение «стихов и книг». Красивое лицо уже не является единственным оружием, позволяющим женщине выделяться среди других; благородная аура, излучаемая всем её существом, и просвещённость, проступающая в речи, делают её неповторимой. Книги — это её долговечная «мода» и «косметика», придающие ей необыкновенное сияние.

В этом мире, который становится красочным благодаря существованию женщин, модные и мудрые женщины лучше других умеют выделить немного времени, чтобы «пропылесосить» свою душу. Они понимают, что истинная мудрость накапливается по крупицам, подобно тому, как строится дом: в молодости закладывается лишь фундамент, а перерыв на полпути нужен лишь для того, чтобы в будущем еще ярче проявить женское очарование. Они знают, что брак — это привал для подзаправки, и, удовлетворив душу, они отправляются в путь, ведь истинная красота принадлежит только тем, кто не сдаётся.

Красота мудрости — это то, что женщина постепенно открывает и оттачивает за половину своей земной жизни; она не теряет своих красок с течением времени, как внешность,

а, напротив, подобно выдержанному вину, становится всё более ароматной с годами.

Изысканный аромат книг придаст тебе изящества

Древние говорили: «Когда в душе живет поэзия и книги, излучаешь естественное великолепие». Роман Ролан советовал женщинам: «Живите с книгами, и вы никогда не будете вздыхать!» Книги делают женщину мудрой, обогащают её и делают красивой. Известный тайваньский писатель Линь Цинсюань в книге «Макияж жизни» говорит о том, что у макияжа женщины есть три уровня. Второй уровень — это изменение физического состояния: изменение образа жизни, обеспечение полноценного сна, внимание к физическим упражнениям и питанию, благодаря чему улучшается состояние кожи и появляется прилив энергии. Третий уровень — это изменение внутреннего очарования: много читать, больше ценить искусство, больше размышлять, с оптимизмом смотреть на жизнь и быть добросердечной. Ведь именно уникальное внутреннее очарование и культурный уровень являются основой вечной красоты и привлекательности женщины. Поэтому запомните: только учеба способна повысить внутреннее очарование, только книги — улучшить вкус. Женщина с хорошим вкусом никогда не должна забывать о встречах с книгами. Книги — самые надежные спутники женщины на протяжении всей её прекрасной жизни…

Чтение обогащает женскую мудрость, придает женщине изысканность и позволяет ей проявить красоту, основанную

на мудрости. Так же, как в жизни: женщина, любящая читать, где бы она ни оказалась, всегда представляет собой настоящую достопримечательность. Возможно, она не обладает потрясающей внешностью, но её красота исходит из самой глубины души, её речь не банальна, а манеры — величественны. Красота женщины, любящей читать, — это не цветы и не изысканное вино; она — всего лишь чашка нежного чая с тонким ароматом, излучающая женскую мудрость и изысканность.

Чтение в разном возрасте сопровождается разными душевными настроениями. В юности, когда энергия бурлит, а жажда знаний сильна, у человека возникает грандиозное желание прочитать все книги мира; он читает быстро и разносторонне, но чаще всего лишь поверхностно, проглатывая текст целиком, не успевая прочувствовать его вкус. Вступив в зрелый возраст, наслаждаться книгой — все равно что нежно убаюкивать младенца: внимательно читая и медленно вникая в текст, можно понять суть книги. Дух книги постепенно проступает из строк, и ее не хочется откладывать; читать её — все равно что любоваться луной во дворе: с удовольствием, в полном восторге.

В мире бесконечное множество хороших книг, но выбор тех, которые соответствуют собственному вкусу, не оставляет места для сожалений и раскаяний. Единственное, о чём можно пожалеть, — это то, что у меня нет больше времени, чтобы насладиться многими по-настоящему хорошими кни-

гами.

Влияние чтения на формирование женского вкуса не похоже на сон: у женщины, хорошо выспавшейся, сияет лицо, а у страдающей бессонницей — темные круги под глазами. За один день невозможно отличить читающую женщину от нечитающей, а влияние книг на женскую красоту не похоже на действие косметических средств: у женщины, которая хорошо ухаживает за собой, есть секреты сохранения молодости, а у женщины, не ухаживающей за собой, — изможденный вид. За два-три месяца также невозможно отличить читающего человека от нечитающего. Дни идут один за другим, а книги нужно читать страницу за страницей. Как свежий ветер и яркий лунный свет, как капля, пробивающая камень, — только читая год за годом, несколько лет и всю жизнь, накопившаяся мудрость в конечном итоге укрепит женский вкус; именно это и подразумевается под выражением «красива снаружи, мудра внутри». Если долго пребывать среди книг, то все тело естественным образом пропитается ароматом чернил и туши; вокруг женщины будет витать тонкий аромат, с которым не сравнится ни один дорогой парфюм. Аромат парфюма постепенно угасает с течением времени, но женщина, пропитанная ароматом книг, с возрастом становится все более глубокой и обширной, ее аромат с каждым днем становится все более приятным и насыщенным, и он будет сопровождать ее всю жизнь.

Читающая женщина — это и добродушная, и изыскан-

ная личность. Погружённая в атмосферу книжного аромата, женщина становится неземной, спокойно относится к жизни и редко поддаётся роскоши; её отличает скромность, умиротворённость и сдержанность, и среди множества людей её можно сразу узнать по этой отрешённой от мирской суеты, безмятежной манере поведения.

В книгах так много описаний суровых реалий жизни и человеческих отношений, что, читая, женщина словно погружается в эти истории и понимает, что в жизни действительно заслуживает уважения и бережного отношения. Она искренне относится к себе и с добротой к окружающим, наполняя каждый день жизни спокойной страстью и радостью.

Читающая женщина — это настоящая школа; она учит людей встречать всё на свете с благородством и великодушием, держась подальше от пошлости и мелочности. Они понимают истинный смысл изречения «Лучше бедность в покое, чем богатство в трудах», поэтому не соревнуются с другими, не придираются к мелочам и живут просто и беззаботно.

В древней пословице говорится: «В книгах — золотые дома, в книгах — лица, прекрасные как нефрит». Но современные умные и красивые женщины уже не являются лишь тенью, порхающей среди усердно изучающих книги ученых; они вышли из книг и собственными руками подняли паруса жизни.

Читающая женщина — как утренняя роса, чистая и кристально прозрачная, и как звёзды на небе, яркие и в то же

время таинственные. Читающая женщина не наносит макияжа — книги являются для неё вечной модой и косметикой. Среди женщин, окружённых букетами цветов и ярким макияжем, их неповторимый шарм и культурность делают их особенно привлекательными.

О пользе книг для женщин не перечесть. Образованная женщина избавляется от невежества и узкомыслия, обретая больше разума и терпимости; она знает, что такое стыд, различает добро и зло, умеет отличать правое от неправого и бережет свою честь; она понимает, как нужно жить, не становясь придатком других и никому не нужной тенью, и тем самым обретает равное с другими положение и уважение.

Книги — это духовный источник, позволяющий женщине познать себя, спасти себя и совершенствоваться. Благодаря книгам женщина становится зрелой; она не обязательно станет великой личностью, которая будет диктовать свою волю и управлять миром, но благодаря чтению она обретет самостоятельность и мудрость.

Образованная женщина сама по себе — это книга с глубоким смыслом и изысканным содержанием, которая становится всё интереснее по мере чтения. Необразованная женщина — это, в лучшем случае, лишь красивая оболочка, лишённая жизненной силы, не выдерживающая испытания временем; она — пустой и однообразный лист бумаги, который неизбежно поблекнет и будет брошен.

У разных женщин разные вкусы в отношении книг, раз-

ные вкусы приводят к разным выборам, а разные выборы дают разные результаты, создавая таким образом пейзаж, в котором переплетаются женщины и книги. Некоторые женщины читают, чтобы приобрести знания и развить свои способности; они отдают предпочтение книгам с глубоким содержанием, философским смыслом и интеллектуальной насыщенностью. Книги поднимают их жизненный уровень и наполняют их жизнь смыслом. Такие женщины сами по себе являются книгой — хорошей книгой, над которой стоит поразмышлять. Некоторые женщины читают, чтобы порадовать душу и возвысить дух; им нравятся стихи династий Тан и Сун, свежие и простые, до милости. Есть и такие женщины, для которых чтение — всего лишь развлечение или способ придать себе вид интеллектуалки; они увлечены любовными романами Цюн Яо или светскими новостями о кинозвездах, певцах и знаменитостях. Они более практичны, хотя и немного банальны, к счастью, благодаря книгам они немного прикоснулись к литературе и понимают некоторые жизненные истины.

Известная писательница Чжан Канкан однажды сказала: «Женщина, которая читает, в конечном итоге счастлива». Рациональное мышление дарит ей собственный ум, и в ее облике появляются спокойствие и уверенность. Знания отфильтровывают от нее мирские страдания, дают ей силу противостоять материальным соблазнам и, превосходя поверхностное удовлетворение, делают её сильной и богатой духом.

Рост знаменитостей немыслим без книг. Санмао считала книги неотъемлемой частью своей жизни. Она говорила, что есть две вещи, которые она никому не одалживает: зубная щетка и книги. Зубная щетка — это сугубо личный предмет, которым, естественно, нельзя делиться с другими, а книги — это то, что хранит душу, поэтому их тоже нельзя одалживать. Санмао всю жизнь вела кочевой образ жизни: она путешествовала по миру, побывала во многих местах, но книги всегда были рядом с ней. Куда бы она ни отправлялась, багаж можно было сократить, но книги обязательно брала с собой.

Красота и очарование — это то, к чему стремится каждая женщина. Если красота — это оболочка, то очарование — это душа. За красивую внешность следует благодарить небеса, а очарование достигается благодаря прилагаемым усилиям и испытаниям. Прекрасная внешность исчезает с возрастом, а очарование, напротив, становится все более глубоким и насыщенным с годами. Поэтому, занимаясь уходом за внешностью, женщина должна также постоянно работать над своим очарованием, чтобы оно стало высшим проявлением красоты.

В «Словаре современного китайского языка» термин «очарование» объясняется как «сила, которая сильно притягивает». Как обрести эту силу, как обрести очарование? Ответ — чтение. Чтение позволяет очарованию вечно излучать дух, сопутствующий жизни, ведь книги — неиссякаемый источник очарования. Древние говорили: «Три дня не читаешь

— взгляд мутнеет». Чтение украшает и облагораживает душу человека, это средство, которое никогда не выйдет из моды и сохраняет свежесть жизни.

Раньше критерием оценки хорошей женщины было умение и на кухне, и в гостиной, а сегодня к этому нужно добавить ещё одно — умение проводить время в кабинете. Только женщина, которая часто встречается с книгами, может быть непринуждённой и изящной; только такая женщина обладает особым шармом; только такая женщина выделяется из толпы.

Кто-то говорит: «Мир на десять частей прекрасен, но без женщин он лишится семи частей своей красоты; женщина на десять частей прекрасна, но, отдалившись от книг, она лишится семи частей своей внутренней сущности». Читающая женщина прекрасна, а книга — самый надежный спутник на пути к обретению женского очарования. Опираясь на неё, вы перестанете бояться возраста и не будете мучиться днями из-за нескольких мелких морщинок. Ведь у вас уже есть своя уникальная душа, свой богатый эмоциональный опыт, и ваша жизнь будет наполнена ароматом книг.

Женщина, любящая книги, в конечном итоге сама станет книгой, которую можно перечитывать сто раз и не устать, — в её обыденности будет скрываться нечто необыкновенное, а в её спокойствии — некая возвышенность. Такая естественная утончённость и уравновешенность, не нуждающаяся в украшениях, сделают женщину в 40 лет ещё более очарова-

тельной.

Женщинам в 40 лет зачастую трудно испытывать ту же чистую радость, что и в молодости, ведь в их глазах жизнь уже стала обыденной, мелочной и безвкусной. На самом деле, если хорошенько подумать, станет ясно: даже самая увлекательная жизнь, если она постоянно повторяется, может наскучить. Женщине в 40 лет необходимо научиться находить и открывать для себя радость в повседневной жизни. Конечно, печаль и страдания в жизни неизбежны, поэтому мы должны выбирать, что запоминать: хранить в сердце прошлые и грядущие радости, постоянно наслаждаясь ими. Так вы сможете жить счастливо и радостно каждый день.

Музыка делает ваш мир прекраснее

Музыка — это второй язык человечества, духовная пища для души, она возвышает дух человека. Отношения женщины и музыки подобны отношениям рыбы и воды, цветка и солнечного света. Музыка — самый близкий друг женщины; жизнь без музыки однообразна и скучна, создавая ощущение, будто каждый день тянется целую вечность. С музыкой пасмурный день превращается в солнечный; с музыкой грусть сменяется радостью; с музыкой бедность становится богатством. Женщине за 40, жизнь уже научила вас, что такое изящество, и мир музыки больше не бушует страстями, но чашка ароматного чая в полдень в сопровождении лёгкой музыкальной пьесы успокаивает душу, словно зимнее солнце.

Без музыки жизнь словно теряет краски, становится безжизненной и пустой. С развитием современного общества люди повсеместно осознают силу музыки, а для женщин она, в частности, является средством формирования собственного вкуса. Женщины с изысканным вкусом, как правило, могут наслаждаться более насыщенной и полноценной музыкальной жизнью. Особенно для таких женщин музыка является неотъемлемой частью жизни, и жизнь без музыки для них просто немыслима. В процессе прослушивания прекрасной музыки они позволяют свежим, чистым и наполненным духом нотам нежно скользить по запыленному сердцу, погружаясь в состояние полного самозабвения и единения с природой. Так как же женщине развивать свою музыкальную культуру?

Значительная часть женщин, будь то из-за полученного образования или ограниченности представлений о музыке, всегда считает, что музыка сложна для понимания, и стремится уловить самую суть музыки путем усердного размышления. На самом деле это ошибочное представление и подход. Воспринимать музыку нужно всем своим существом — телом и душой. А состояние тела и души зависит от индивидуальных особенностей: чувствительности, возраста, пола, образования (особенно в области музыки), способности к музыкальному восприятию, прошлого опыта прослушивания музыки, а также от настроения и уровня внимания в момент прослушивания. Можно сказать, что одно и то же

музыкальное произведение каждый человек воспринимает по-своему из-за различий в вышеперечисленных качествах, а если учесть еще и факторы окружающей среды, различия станут ещё более заметными. Мы часто сталкиваемся с такой ситуацией: благодаря накопленному жизненному опыту мелодия, которая раньше не вызывала у вас никаких эмоций, вдруг однажды трогает вас до глубины души; а мелодия, которая нравилась вам в юности, из-за перезаписи теряет свою прежнюю прелесть, что вызывает у вас раздражение и т. д. Все вышесказанное призвано показать вам, что не стоит бояться слушать музыку — попробуйте просто и непринужденно прислушаться к хорошим музыкальным произведениям, и каждый из нас сможет извлечь что-то полезное из этих чудесных мелодий.

Итак, как же женщине научиться ценить музыку? Даже у самого простого дела есть свой способ выполнения. Ниже представлены несколько простых методов развития музыкальной грамотности, которые помогут вам быстро стать женщиной с музыкальным вкусом и хорошим вкусом в целом.

В конечном счёте, музыка — это абстрактное искусство. Хотя она и не имеет конкретной формы, с древних времён педагоги во всём мире признают её способность незаметно влиять на формирование личности и социальное воспитание; даже в США разработана целая система использования музыки для лечения психических заболеваний. По словам

современного американского композитора Аарона Чиплана, восприятие музыки, в частности её глубина, можно разделить на три уровня: сенсорный, эмоциональный и теоретический.

Под сенсорным аспектом музыки понимается чистое удовольствие, которое слушатель получает от самих звуков музыки; говоря более понятно, эмоции, которые испытывает слушатель, проистекают из «звучания», создаваемого музыкой. Такое непосредственное воздействие музыки на слух особенно эффективно для начинающего меломана. Именно об этом аспекте мы иногда говорим, когда называем музыку «приятной на слух» или «красивой».

Что касается эмоционального аспекта музыки, то это более сложный вопрос. Будь то абсолютная музыка или программная музыка, обе они должны обладать силой выражения эмоций, разница заключается лишь в степени. Однако эмоции, выраженные в такой музыке, зачастую неуловимы, поскольку они могут варьироваться от человека к человеку; более того, даже один и тот же человек, слушая одно и то же музыкальное произведение в разное время и в разном настроении, может испытывать разные ощущения. Поэтому довольно сложно подобрать точные слова для описания эмоций, которые несет в себе музыка; даже если вам лично какое-то описание кажется вполне удачным, другие не обязательно согласятся с вашим определением или подходом.

Третьим уровнем музыкального восприятия является тео-

ретическая сторона музыки. Помимо двух вышеупомянутых аспектов — приятного звучания и выражаемых эмоций — большое значение имеет также теория расположения нот, которой руководствуется композитор при написании произведения. Горизонтальное соединение нот образует мелодию и ритм, а вертикальное наложение — интервалы и гармонию; сочетание музыкальных фраз формирует форму и части произведения. Помимо этих основных элементов музыки, для более глубокого понимания идей композитора и контекста создания произведения необходимо также более подробно изучить биографию музыканта.

Хотя музыкальное восприятие и можно разделить на три уровня, на самом деле, когда мы слушаем музыку, мы не можем сосредоточиться исключительно на одном из них, не затрагивая остальных. То есть соотношение этих трех уровней часто меняется в зависимости от того, насколько хорошо мы понимаем музыку. Иногда мы останавливаемся лишь на звуковых эффектах, иногда погружаемся в эмоциональную реакцию, которую вызывает в нас музыка, а иногда можем рационально и глубоко проникнуть в суть музыкальных элементов и структуры.

Изучение музыкального восприятия, по сути, делает акцент на музыкальной теории. Ведь первый уровень — чистое музыкальное воздействие — и второй — неуловимые эмоции — не требуют внутреннего осмысления; однако, если мы хотим углубить своё понимание музыки, изучение му-

зыкальной теории становится крайне необходимым.

Поэтому идеальный ценитель музыки должен уметь как погружаться в красоту звучания, так и свободно ориентироваться в структуре музыки. С одной стороны, он должен эмоционально воспринимать музыку, а с другой — рационально анализировать и оценивать её. Только благодаря такому двойному уровню восприятия мы сможем по-настоящему проникнуть в тайны музыки.

Имейте собственное хобби

К 40 годам у женщины, как правило, есть своя работа и семья, о которой нужно заботиться; на первый взгляд, такая занятая жизнь кажется довольно скучной и однообразной. Часто, сев перед телевизором или компьютером, они позволяют времени ускользать целыми отрезками. Стоит только включить телевизор, как ничего больше не хочется делать. Это инерция лени: сидя на диване, даже если программа очень скучная и наивная, вы будете без конца переключать каналы, ища что-нибудь, что хоть как-то можно смотреть, а нажать кнопку выключения кажется таким трудным делом. Многие женщины, помимо работы, ведут именно такую жизнь «диванных картофелей». Золотые выходные чаще всего беспорядочно проходят в нежелании вставать, лени умываться и нежелании выходить из дома. В то же время почти все жалуются на нехватку времени, а когда время действительно появляется, не знают, как его провести, и по привычке думают только о сне и «механических занятиях» — просмотре теле-

визора или игре в компьютерную игру, которую знают досконально, — и без раздумий включают их. Потом же испытывают досаду, и настроение становится ещё более угрюмым.

Именно поэтому вам, как женщине среднего возраста, необходимо за пределами восьмичасового рабочего дня развить собственные увлечения, чтобы одновременно расширять кругозор и повышать свой вкус!

Свободного времени и много, и мало одновременно. Чтобы с пользой провести время, стоит развить в себе изысканные увлечения. В принципе, развлечение — это развлечение, и здесь нет никаких различий между «лучшим» и «худшим». Однако в нашем сердце всегда есть некий невидимый критерий, который автоматически разделяет то, что считается «здоровым и позитивным», и то, что является упадническо́й привычкой, которую нужно изменить. Например: обычно считается, что чтение книг полезно для тела и духа, а вот постоянное увлечение компьютерными играми вызывает даже у самого человека чувство вины. Вы можете изучать 28 созвездий, установить на домашней террасе самый профессиональный астрономический телескоп и время от времени наблюдать за звездами ночью; а можете в свободное время изучать «Бенцао ганьму»… Какие же необычные и интересные увлечения, которые заставляют окружающих смотреть на вас с новым уважением.

На самом деле всё больше женщин в возрасте 40 лет осознают, что бесконечное стремление к деньгам не приносит

внутреннего счастья и не всегда позволяет избавиться от ярлыка «бедности», как это представляется. Настоящая бедность сначала зарождается в душе, а затем отражается в реальности. Иметь деньги, но не иметь вкуса — это печальное проявление духовной бедности. На самом деле, что радует каждую 40-летнюю женщину, так это то, что вкус и изысканность в жизни можно развить. Это совершенно не связано с деньгами: процесс обретения вкуса не требует духовного или нравственного падения человека, а, напротив, развитие вкуса в жизни может даже обогатить его духовный мир. Нравится вам это или нет, но вы вынуждены признать, что женщина с хорошим вкусом и стилем вызывает особое уважение и является объектом особой любви мужчин! Наличие денег не обязательно повысит ваш социальный статус. Однако человек с хорошим воспитанием, стилем и вкусом обязательно будет пользоваться признанием и уважением, поскольку окружающие будут считать, что вы занимаете более высокое положение в обществе.

Потратьте немного времени на развитие своего вкуса! Представьте себе: у женщины, которая весь день занята, как вечный двигатель, где найти время на размышления? А человек, который не размышляет, не может развиваться, не говоря уже о том, что годы быстро уходят, и как же женщине сохранить красоту? Это звучит сенсационно, но это неопровержимый факт. Мышление человека подвержено влиянию окружающей среды, а повторяющиеся механические дей-

ствия упрощают работу мозга. Человек, который умеет только работать, живет в одномерном пространстве, а в одномерном пространстве нет места фантазии — оно простое и безрадостное. Именно в этот момент женщине необходимо сосредоточиться на поиске своих интересов, чтобы повысить свой вкус и сохранить красоту на всю жизнь.

Поэтому у 40-летней женщины с хорошим вкусом обязательно должно быть своё хобби. Так как же развить собственное увлечение?

(1) Займитесь изысканным хобби и серьезно изучите его — возможно, однажды оно окажет огромную помощь в вашей профессиональной деятельности. Увлечение, которым некоторые люди занимаются в свободное время, может достичь довольно высокого уровня и даже изменить вашу жизнь.

(2) Выбирайте такие увлечения: музыка, живопись, скульптура, танцы, каллиграфия, го, шахматы, коллекционирование антиквариата, дегустация вин, бридж, изучение иностранного языка и т. д. Если у вас есть возможность, лучше наймите частного преподавателя — вы обнаружите, что индивидуальные занятия дают поразительные результаты. Пожалуйста, не выбирайте такие увлечения: рок-музыка, уличный рэп, игра в маджонг, употребление спиртного типа «Лао Бай Ган», игра в боулинг (на Западе это считается безвкусным занятием).

(3) Для поддержания гибкости ума научитесь хотя бы це-

нить классическую музыку.

Одна дама рассказала, что в солнечные утра она включает песни тенора Паваротти, и тогда её наполняет приподнятое настроение; в пасмурные утра же она слушает меланхоличную японскую музыку, и эта грусть напоминает дегустацию сакэ в снежный день. Ещё одна дама во время деловых переговоров включает для клиентов музыку Бетховена. Разве это не креативно?

Элегантное отношение к жизни — обрести спокойствие, соответствующее возрасту

Если вы услышите, как 40-летняя женщина с восторгом говорит: «Мы, девочки…», — ни в коем случае не смейтесь. Возраст — это их слабое место, пожалуйста, проявите понимание к их стремлению сохранить вечную молодость. Если вы — 40-летняя женщина, то надеюсь, вы не будете паниковать из-за возраста. Хотя возраст нельзя изменить, вы можете изменить свою жизнь, изменить свое настроение и с радостью наслаждаться жизнью в 40 лет.

(1) Отправляйтесь в приключение в чужую страну.

Если вы не знаете французского и отправляетесь во Францию, или не знаете турецкого и едете в Турцию, стоит ли доверять себя гиду из туристического агентства? Если вам уже 40, обязательно попробуйте «самостоятельное путешествие» — то есть, опираясь лишь на небольшой путеводитель и карту, обойдите всю небольшую страну. Это — символ мужества. В этом есть радость приключений и романти-

ка возможных встреч с иностранцами — как рыба, запеченная с экзотическими специями, источающая неповторимый аромат, который заставляет вас непременно захотеть попробовать. Если вы будете в одиночку бродить по улицам чужой страны 10 или 30 дней, ваше настроение претерпит глубокие изменения.

(2) Присоединитесь к рядам волонтеров.

Когда вам покажется, что судьба слишком благосклонна к вам и ваши ближайшие цели полностью достигнуты, рекомендую присоединиться к рядам волонтеров. Несколько месяцев или год позволят вам насладиться «витаминами для души» в 40 лет и, погрузившись в иную суету, ощутить душевную простоту и наполненность.

(3) Перестаньте жалеть себя.

Если вы постоянно считаете себя самым несчастным человеком на свете, это плохо: тогда ваше сердце захватят такие негативные чувства, как зависть, завистливое восхищение и отвращение. Вам следует постараться избавиться от такого сознания и изменить свой психологический настрой. Если вы сможете избавиться от бесполезных и негативных мыслей и заменить их конструктивными и позитивными, то ваша душевная болезнь постепенно излечится.

Не беспокоите ли вы себя из-за далекого будущего? — «Меня скоро уволят, надежды на повышение зарплаты нет…» Если это так, вам следует как можно скорее исправить эту ошибку. Сколько бы вы ни размышляли о далеком

будущем, это не принесет пользы в настоящем, а лишь погубит ваше драгоценное время. Будущее зависит исключительно от сегодняшнего дня. А дела сегодняшнего дня зависят от конкретных мыслей и конкретной работы сегодня. Ни в коем случае не позволяйте излишней боязливости бросать тень на ваше сердце.

(4) Неустанное стремление к знаниям.

Бесчисленное количество людей в мире, стремящихся к успеху, без устали трудятся: одни ходят в вечерние школы, другие проходят специальную подготовку, третьи занимаются самообучением дома. Можно сказать, что по-настоящему успешными становятся только те, кто неустанно стремится к знаниям.

(5) Станьте еще красивее.

40-летняя женщина подобна спелому апельсину — зрелая и соблазнительная. С каждым днём вы становитесь всё более зрелой и уже научились правильно подбирать одежду.

Лучший способ одеваться — это полностью раскрыть свою сексуальную привлекательность. На работе можно носить яркие украшения, подчеркивающие вашу зрелость и деловитость, а дома — украшения, которые подчеркивают женственность и сексуальность. Главный запрет в выборе украшений — слепое увлечение и следование за украшениями, не соответствующими вашему стилю.

В 40 лет вам следует носить: различные драгоценные ювелирные изделия; высококачественные украшения с жемчу-

гом; крупные комплекты украшений; украшения в ярко выраженном этническом стиле; украшения с бриллиантами; украшения в традиционном стиле.

Украшения, которые вам не следует носить в 40 лет: бижутерия; вычурные дешевые украшения; позолоченные и посеребренные украшения; украшения, выглядящие детскими или отражающие наивность и юность; модные украшения, не соответствующие вашему стилю.

Если вы определитесь с подходящим для себя путем и будете идти по нему, в конце концов вы найдёте «голубую птицу» своей мечты. Чтобы ваш путь был более гладким, красивым и долгим, вам стоит принять во внимание два принципа:

[1] Богатый внутренний мир. Старайтесь побольше узнавать о мире: помимо самостоятельного обучения, очень важно общаться с другими людьми, научиться слушать, понимать разные жизненные пути и разные культуры. Чаще общайтесь с людьми и верьте древней пословице: «Среди троих людей всегда найдется тот, кто может быть моим учителем» — у разных людей можно многому научиться.

[2] Внутренняя терпимость. Для 40-летней женщины доброта — действительно очень важное качество. В молодости мы часто бываем упрямыми, и это трудно дается; в то время мы импульсивны, стремимся к тщеславию и хотим слишком многого. С возрастом мы, напротив, становимся всё более терпеливыми: многие вещи, если посмотреть на них со стороны, оказываются лишь мимолетными, а то, что действи-

тельно стоит ценить, незаметно и тихо ложится в ладонь.

(6) Развивайте свой вкус.

Есть такие красавицы, которые в 20 лет достигают пика своей красоты — их ослепительная молодость буквально слепит глаза, — но с каждым годом они становятся всё более измождёнными, потому что с каждым годом теряют свою привлекательность, пока не становятся ничем не выделяющимися из толпы; даже если они и пытаются удержать звание «красавицы», это уже не в их силах. Есть и другой тип красавиц: в 20 лет называть их красавицами казалось бы несколько натянуто, но с течением времени они постепенно начинают излучать прозрачное сияние — как, например, Манакьу Чжан.

От подбора нарядов до оформления интерьера — вкус Магои Чжан всегда высоко ценится. Неужели она уделяет этому так много внимания?

Она немного удивилась: «Нет! Как и у многих работающих женщин, у меня, как правило, очень мало свободного времени, и я не могу тратить по несколько часов в день на то, чтобы выбирать, что надеть. Мой главный принцип в одежде — это, прежде всего, удобство. Обычно, когда я иду по магазинам, я одеваюсь очень просто. Только на коктейльные вечеринки или вечеринки с друзьями я одеваюсь более формально, но не ломаю голову над тем, что надеть, за несколько дней до мероприятия, как многие. Я выбираю наряд за несколько минут до выхода из дома. Конечно, для

этого нужен особый взгляд на вещи и некоторый базовый опыт, например, понимание того, какую одежду носить в той или иной ситуации. Но зачастую в моем выборе нет никакой «логики». Мне кажется, что когда в одежде достигаешь определённого уровня, это похоже на приём мастера — здесь нет правильного и неправильного. Можно сказать: «Мэгги, с точки зрения принципов эстетики ты неправильно подобрала наряд». Но разве ты не считаешь, что такое сочетание, возможно, было бы неудачным на ком-то другом, но на мне выглядит просто великолепно!»

А как же вопрос «внешнего вида», который так волнует женщин? Как эта «нестареющая» женщина ухаживает за собой?

«На самом деле я уделяю этому очень мало времени. Недавно, когда снималась в пустыне, я просто почаще наносила маски. Но я всё же советую: если есть возможность, лучше начинать ухаживать за кожей пораньше. Однако я ни о чём не жалею — ведь я посвящаю своё время другим значимым вещам. Я не одобряю, когда женщины тратят слишком много времени на косметику. Если твоя жизнь пуста, ты ничему не учишься и ни в чём не разбираешься, то даже если тебе скажут: «Какая ты красивая!», ты, может, и порадуешься на несколько минут, но что будет потом? Мне кажется, что женщина с обычной внешностью, но с богатым внутренним миром и интересными разговорами гораздо красивее».

Сегодня три иероглифа «Чжан Манью» стали синонима-

ми таких понятий, как благородство, красота, элегантность, ум, прозрачность, классика… всего того, что ассоциируется с блеском и великолепием. Поэтому, когда она с улыбкой говорит: «Моя прическа модная? Я сама её стригу», люди невольно расширяют глаза.

Она по-прежнему улыбается своей легкой, беззаботной улыбкой: «Я верю, что если у тебя достаточно уверенности в себе, в этом мире нет ничего невозможного. Возьмем, к примеру, стрижку: дайте мне зеркало, и я подстригусь очень решительно — ш-ш-ш — без малейшего колебания. А что касается затылка, то достаточно потрогать, чтобы понять, где волосы слишком длинные. Думаю, никто не знает себя лучше, чем ты сама, и понимает, как нужно подстричь каждую прядь. Конечно, бывают и промахи, но, к счастью, волосы всё равно снова отрастут, не так ли? Поплачешь пару недель — и всё будет в порядке, не стоит слишком переживать».

Какой же полной жизненной энергии, мужества и широты духа должна быть эта прекрасная и многогранная женщина, чтобы каждое её, казалось бы, незначительное действие на самом деле таило в себе бурные волны? Если она может так легко отнестись даже к своим черным волосам, которые женщины ценят как жизнь, то что же в этом мире может стать для неё непреодолимым препятствием?

Для 40-летней женщины избавиться от страха перед возрастом и найти способ жить легко и счастливо имеет решающее значение, ведь только с легким настроем можно стать

женщиной, «не оставляющей следов».

Глава 2. Озаряйте счастливую жизнь любовью и терпимостью

Для 40-летней женщины семья, даже если и не является всей жизнью, то, по крайней мере, является её важнейшей частью, а забота о муже и детях — её самое большое счастье. В 40 лет вы должны понимать, что для создания счастливой семьи нужны любовь и терпимость, а счастливый брак требует тщательного ухода, вкладывающих в него душу и силы. Проявляя заботу, вы обретаете жизнь, озаренную ярким солнцем.

Сохраняйте свежесть брака с помощью любви

Брак — это когда двое любящих друг друга людей по-настоящему объединяются и создают семью, поэтому брак не должен становиться могилой любви; верю, что каждый надеется на вечный брак. Однако брак 40-летней женщины уже вступает в этап спокойной повседневной жизни, а после появления ребенка жизнь становится ещё более суматошной — это реальные бытовые заботы, а не та романтика, о которой мечтали. Жизнь не только однообразна, как вода, но порой и удивительно утомительна. Со временем страсть угасает, и некоторые браки даже рано терпят крах. Это говорит о том, что браку нужна «консервация»: нужно добавить в него разнообразные элементы и смешать их с нашей искренно-

стью и любовью — тогда дерево брака будет вечно зеленеть.

Современные люди знают: чтобы сохранить свежесть продуктов, их нужно положить в холодильник. Постепенно холодильник стал синонимом средства для сохранения свежести.

Конечно, любовь тоже имеет срок годности, поэтому люди придумали лучший способ — положить её в «холодильник» под названием «брак». Но здравый смысл подсказывает нам, что ни один холодильник не способен сохранить вещи внутри «вечно молодыми» — он может лишь продлить их срок годности. Более того, в холодильнике хранится много вещей, не имеющих отношения к любви. При неправильном хранении они могут «заразить» любовь посторонними запахами, ускорить её порчу и в конечном итоге испортить всё содержимое холодильника.

Поэтому не стоит просто бросить что-то в холодильник и забыть об этом: нужно время от времени открывать его, время от времени убирать оттуда то, что может испортить отношения, время от времени добавлять освежители, устраняющие неприятные запахи, и время от времени добавлять в устаревшую любовь свежие «консерванты» чувств. Если вы на мгновение проявили лень, ещё не поздно вовремя это заметить и исправить; если один из супругов пренебрег заботой, другой ещё успеет вовремя взять на себя эту роль. Главное, чтобы оба супруга постоянно заботились о свежести брака, и тогда жизнь всегда будет полна страсти и роман-

тики.

Те супруги, чей брак длится дольше и является более счастливым, как правило, лучше всего сохраняют то же пламенное чувство, что и в начале отношений.

Некоторые говорят, что эти горячие чувства и любовь исчезают с течением времени, и их нужно стараться сохранить. Это означает, что нужно прилагать усилия, чтобы создавать в браке романтику, интригу и юмор.

Каждый мечтает о романтическом браке, и некоторые полагают, что достаточно найти романтичного партнера, чтобы романтика в браке сохранялась вечно. Это ошибочное представление: романтику, особенно в браке, нужно создавать в реальной жизни с помощью ответственности и мудрости.

Жизнь после свадьбы легко погружает супругов в рутину однообразных домашних дел, а их роли меняются: из влюбленных они превращаются в рабочих партнеров и просто гостей друг у друга. Со временем между ними исчезает страсть, появляется дистанция, жизнь теряет краски и становится скучной, любовь подходит к концу, а брак сталкивается с кризисом.

Существует множество способов сохранить свежесть брака. Начинать нужно с мелочей, с непреднамеренных жестов, с эмоций, с терпимости и так далее. Женщина может каждый день гладить мужу рубашку, чтобы он на протяжении всего дня ощущал теплоту своей супруги; она может, провожая мужа на работу, почистить ему кожаные туфли и заодно ска-

зать, что надеется, что он вернётся домой пораньше. Сейчас многие мужчины готовят завтрак и отвозят детей в школу. Они берут на себя часть домашних обязанностей, но одного этого недостаточно. Если к этому добавить фразу: «Жена очень устает на работе, я постараюсь сделать побольше», то, услышав такие простые слова, жена, хотя внешне и не покажет этого, в душе почувствует радость. Конечно, есть и другие способы: позвонить перед уходом с работы, преподнести подарок или устроить сюрприз — учесть предпочтения партнера — это самый подходящий способ сохранить свежесть отношений.

Говоря о том, как сохранить свежесть брака, нельзя не упомянуть о сексуальной жизни. Можно включить сексуальную жизнь в список способов сохранения свежести отношений, но здесь я хочу выделить этот аспект отдельно, чтобы подчеркнуть его важность. В эпоху, когда в стране не было контроля над рождаемостью, у семей было много детей, а жизненные трудности заставляли супругов направлять всю свою энергию на обеспечение быта, в результате чего понятие сексуальной жизни постепенно теряло своё значение. Окружающая обстановка и менталитет людей тогда не были столь сложными, как сегодня. Об этом ясно свидетельствуют данные о разводах. С непрерывным развитием экономики и повышением культурного уровня проблемы сексуальной жизни становятся всё более заметными. Сексуальная жизнь — важный элемент, позволяющий сохранить свежесть бра-

ка. Если рассматривать её как обязанность, не вкладывая в неё энергии, то даже при наличии такой жизни со временем она утратит свою привлекательность. Особенно это касается женщин: в сексуальной жизни женщины, как правило, занимают пассивную позицию и выражают свои потребности застенчиво и неявно. Чтобы ваш муж понимал ваши потребности и мысли, необходимо укреплять общение и осваивать методы сохранения свежести отношений.

Способы сохранения свежести брака разнообразны: в зависимости от уровня образования, экономических ограничений и сложившихся жизненных привычек, в разных семьях они могут отличаться. Годовщина свадьбы — лучший повод для этого: она дарит нам время и повод… У нас есть бесчисленное множество причин, чтобы выразить друг другу свою любовь, а также свои ожидания от семьи и от партнера. Давайте вернём наши супружеские отношения к тому состоянию страстной влюблённости, которое было в первые годы. Давайте воплотим в жизнь выражение «любить до самой смерти» в полной мере.

Морепродукты — это изысканное блюдо, и его ценность заключается именно в «свежести». А сложность в поддержании свежести брака заключается в том, чтобы он длился «вечно». В жизни каждую минуту нужно понимать, терпеть и любить друг друга — это действительно утомительно, мелочно и сложно. Поддержание свежести брака — это задача на всю жизнь, которая также незаметно влияет на детей.

Сохранение свежести брака может показаться чем-то очень абстрактным, но если уделять ему внимание, строить его на любви и управлять им с мудростью, такой брак будет казаться свежим в каждый момент.

(1) Детская непосредственность.

Многие китайцы не понимают, почему некоторые люди среднего и пожилого возраста любят размахивать руками и ногами, петь и танцевать, и даже называют их «психами». Эти люди упускают из виду, что сохранение детского духа может значительно обогатить жизнь. На самом деле, только сохранив детскую душу, можно сохранить вечную молодость, а любовь будет оставаться свежей и новой, поэтому лучше сохранить в себе немного наивности и простоты, иметь больше увлечений и любопытства, а также почаще играть в игры. Независимо от того, мужчина это или женщина, на улице можно вести себя как «порядочный человек», но, вернувшись домой и закрыв за собой дверь, лучше всего почувствовать себя большим ребенком. Тогда жизнь наполнится радостью, а в отношениях между супругами сохранится ощущение новизны.

(2) Романтика.

Во многих китайских семьях слишком много внимания уделяется практической стороне жизни, а романтики не хватает. Возможно, кто-то задаст такой вопрос: «Почему после целого дня, заполненного работой и домашними делами, семья не может просто пойти на прогулку?» На что тот ответит:

«Я очень устал». Однако те, кто говорит, что «очень устал», через некоторое время начинают играть в «Четыре квадрата» или даже проводят всю ночь за игрой в маджонг. Видно, что ключ к романтике заключается в наличии романтического настроения. Не думайте, что романтика сводится лишь к подарению цветов или танцам, и не думайте, что без времени и денег невозможно быть романтичным. Помните: формы романтики разнообразны и многогранны. Главное — делать это от души, чтобы ваш партнер почувствовал вашу любовь — вот что такое романтика.

(3) Юмор.

Многие считают, что любовь к шуткам — это просто болтливость и ненадежность, и полагают, что в отношениях между супругами следует говорить только о серьезном, не уделяя внимания искусству общения. При этом они не осознают, что юмор в разговоре способен разряжать и сглаживать конфликты и споры, устранять неловкость и барьеры, добавлять очарования и эмоций, создавая в семье атмосферу радости и гармонии.

(4) Близость.

Многие супруги считают частые проявления нежности прилипчивостью и объясняют, что «не проявлять нежность на публике» — это признак серьезности. Однако исследования экспертов показывают, что нежность играет неоценимую роль в повышении качества семейной жизни, а люди, которые долгое время лишены объятий и поцелуев, легко

испытывают «кожное голодание», которое в свою очередь приводит к эмоциональному голоданию. Поэтому в семейной жизни лучше быть побольше нежных жестов. Например, взрослая дочь по-прежнему держится за руку отца; супруги обнимаются и целуются перед выходом из дома; если один из супругов вернулся поздно, можно погладить по спине другого, который был занят делами, и т. д.

(5) Нежные слова.

Психологи считают: супруги должны ежедневно произносить друг другу не менее трёх нежных фраз, полных чувств, таких как «Я люблю тебя» или «Мне нравится твоя такая-то черта». Однако многие китайцы слишком придают значение сдержанности, и если кто-то часто произносит слово «любовь», его могут назвать поверхностным и приторным. Многие китайские супруги предпочитают, чтобы любовь выражалась в внимательных и заботливых поступках. В этом, конечно, нет ничего плохого, но если будут только поступки, а не нежные слова, не создаст ли это ощущение неполноты, как будто «есть только основное блюдо, но нет гарнира»?

(6) Общение.

Нередко можно наблюдать, как супруги, которые в обычной жизни ладят друг с другом, при ссоре начинают перебирать старые счёты, вываливая на партнёра все мелочи и древние обиды, в результате чего «война» обостряется, противоречия усиливаются, а в некоторых случаях это даже приводит к разрыву отношений. Правильный подход заключается

в укреплении общения: если у вас есть претензии или недовольство, высказывайте их искренне, мягко и тактично, а также регулярно проявляйте инициативу, чтобы узнать, что думает ваш партнер. Ссоры не обязательно являются чем-то плохим — в конце концов, это тоже способ общения, — но во время ссоры ни в коем случае не стоит перебирать старые счёты и не допускайте личных нападок.

(7) Восхищение.

Люди часто смотрят на своих детей с восхищением, поэтому всегда считают, что «свои дети — лучшие»; а поскольку на супруга они смотрят с придирчивостью, то всегда думают, что чужие жены (мужья) лучше. Например, если один из супругов полностью посвящает себя работе, другой может как похвалить: «У него (у неё) сильный профессионализм!»,», так и упрекнуть: «Он (она) совсем не заботится о семье!» Это показывает, что при оценке одного и того же события с разных точек зрения выводы могут сильно различаться. Если вы без раздумий можете перечислить множество недостатков супруга, то, скорее всего, вам не хватает умения ценить. Если же вы и в лицо, и за спиной говорите только о достоинствах супруга, значит, вы научились любить и сможете получить любовь в ответ.

Искусство брака — это наука, которой нужно учиться всю жизнь; как говорится, учиться нужно до самой смерти, и одно мгновение невнимательности может привести к сожалению на всю жизнь.

Спокойно справляться с «кризисом N-го года» в браке

Брак — это дело всей жизни, и на каждом этапе этого дела бывают спады; брак — это также гусеница, покрытая шипами, которая постоянно терётся о вас обоих, и с ней нужно бороться, проявив ум и смелость. Победа определяется тем, кто первым избавится от шипов — она или вы, у кого раньше начнётся аллергия. Именно поэтому мы должны заранее подготовиться: когда гусеница начнёт вызывать зуд, когда наступит период спада, мы сможем с улыбкой смотреть на происходящее и спокойно справляться с ситуацией.

Женщины в возрасте 40 лет, возможно, вы сейчас боретесь или скоро будете бороться с «7-летним» или «10-летним кризисом», но эти «N-летние кризисы» абсолютно не так страшны, как кажется. Если мы выдержим испытание временем и постепенно найдем общий язык, то наш брак обязательно благополучно переживёт эти «N-летние кризисы».

Основной причиной «кризиса N-го года» является то, что отношения между супругами становятся более спокойными и обыденными. Человек часто ценит что-то больше именно в процессе его достижения. То же самое и с любовью: в процессе ухаживания за противоположным полом мы проявляем безграничную страсть и нетерпение, но как только начинаем жить в браке, страсть немного остывает.

После свадьбы отношения между супругами зачастую уже не такие нежные и притягательные, как между влюблённы-

ми, и обе стороны чувствуют, что часть прежней любви утрачена. Некоторые говорят, что брак — это могила любви, и это всего лишь преувеличение данного явления.

Как широко распространенное явление, ослабление любви после свадьбы тесно связано с исчезновением любопытства к противоположному полу. Как правило, до свадьбы влюбленные с нетерпением ждут брака, возлагают на него самые прекрасные надежды и мечтают о счастливой семейной жизни. После свадьбы, когда все желаемое уже получено, любопытство исчезает.

Ослабление любви после свадьбы также связано с рассеиванием и переключением внимания супругов. На этапе влюбленности влюбленные сосредоточенно общаются друг с другом, передавая и принимая любовь различными интимными способами. То же самое происходит и в период медового месяца. Однако после медового месяца внимание супругов рассеивается: нужно работать, заботиться о еде, одежде и жилье, поддерживать различные социальные отношения, содержать пожилых родственников. Особенно после появления детей: мать трудится ради быта, а отец суетится, чтобы заработать на жизнь. В таких условиях супругам трудно поддерживать столько же нежных взаимоотношений, как во время ухаживания, и тем более — с таким же энтузиазмом, как в первые месяцы брака. Поэтому некоторые неизбежно начинают ощущать охлаждение чувств и чувство некой утраты.

На самом деле, по мере установления различных социальных и этических отношений, хотя и ослабляется непосредственное эмоциональное общение между супругами, опосредованное общение происходит постоянно, и эта связующая нить крепко скрепляет их. Реалисты, напротив, почувствуют, что любовь углубляется. Например, взаимная забота супругов, воспитание детей, ведение домашнего хозяйства и т. д. — всё это реальные проявления любви, которые помогают помогать и проявлять заботу о партнере, углубляя чувства. Любовь заключается не в том, чтобы произносить множество нежных слов, а в том, чтобы проявлять её в действиях. Как сказал Чернышевский: «Что значит любить человека? Это значит радоваться его счастью, делать всё необходимое, чтобы он стал ещё счастливее, и получать от этого удовольствие».

Несмотря на то что после вступления в брак любопытство удовлетворено, а внимание в некоторой степени смещается и рассеивается, любовь не заканчивается — формы её проявления становятся более разнообразными, а переживания — более глубокими. Исчезает один аспект, но на смену ему приходят другие, которые могут стать даже более насыщенными, всесторонними и прочными; вопрос лишь в том, способен ли каждый человек ощутить радость такой жизни. Человек, умеющий жить, то есть тот, кто стремится к любви и по-настоящему понимает её, способен приспосабливаться к различным формам «выдачи» и «получения» и развивать их.

В супружеской жизни невозможно обойтись без противоречий: привычки, образ мышления, подход к жизни и отношения с окружающими — во всех этих аспектах невозможно достичь полного согласия, что неизбежно приводит к конфликтам. Даже в семье, построенной на основе любви, время от времени возникают противоречия. Редко когда супруги живут вместе, не сталкиваясь с небольшими трениями. Мелкие и крупные противоречия в семье, в той или иной степени, в большей или меньшей степени, влияют на отношения между супругами. В чём же корень противоречий между супругами? Как проявляются психологические противоречия в браке? Как преодолеть эти противоречия? Это вопросы, которые должны особенно волновать каждого, кто создал семью и построил карьеру.

(1) Не следует чрезмерно идеализировать и стандартизировать свои ожидания от брака и от партнёра, а также необходимо постоянно корректировать их.

Относительно второй половинки мы с самого раннего возраста начинаем строить представления и планы; каждый надеется, что его партнер будет превосходным во всех отношениях. Но реальность такова, что таких людей просто не существует, или же в период предбрачной влюблённости нам кажется, что мы нашли такого человека, но после свадьбы выясняется, что во многих отношениях он вовсе не так совершенен, как мы себе представляли. Поэтому, чтобы брачная жизнь приносила счастье, в первую очередь ожидания долж-

ны быть адекватными: лучше пусть они будут немного ниже, чем слишком высокими — это соответствует законам психологии. С психологической точки зрения, чувство счастья отражает «разрыв» или «соотношение» между ожиданиями человека и его чувством удовлетворения: разрыв = ожидания – чувство удовлетворения, соотношение = чувство удовлетворения / ожидания. Чем меньше разрыв и чем больше соотношение, тем выше чувство счастья. Ожидания необходимо постоянно корректировать. После N лет брака ожидания должны соответствовать реальности, только так можно избежать слишком большого психологического разрыва, не допустить появления так называемого «супружеского кризиса N-го года» и наслаждаться браком как можно дольше.

(2) Не подвергайте сомнению счастье в браке.

С точки зрения теории счастья как переживания, счастье представляет собой психологический опыт, который не является каким-то мимолетным эмоциональным состоянием, а представляет собой реальное и относительно стабильное положительное психологическое ощущение, основанное на сознательном или бессознательном самоанализе субъекта. Мы обязательно должны верить в то, что наш брак будет счастливым, верить в то, что обе стороны будут прилагать для этого усилия, а также искать мелочи, подтверждающие эту веру, чтобы укрепить её. Только тогда у нас будет достаточно мужества и силы воли, чтобы противостоять любым неудачам и препятствиям, возникающим в браке. Если подходить

к браку с позицией всеобщего скептицизма, действительно трудно испытать счастье и радость.

(3) Принять свой выбор, создавать счастье.

Нань Хуайцзинь в одной из своих статей писал так: «Я часто упоминаю пару аннамов у входа в храм Городского божества на горе Чэнхуан в Ханчжоу. Верхний аннам описывает отношения между супругами: „Супруги — это предначертанная судьба: будь то добрая или злая связь, без судьбы они не соединились бы“.Супруги не обязательно составляют хороший союз; некоторые ссорятся всю жизнь и страдают всю жизнь. Вторая строка посвящена детям: дети — это долги из прошлого; есть долг — приходят дети. Только при наличии долговых отношений возникают отношения между родителями и детьми. Таким образом, жизнь человека начинается с того, что мужчина и женщина, связанные чувствами, становятся супругами, а затем рождают детей; это красиво называется «радостью семейного счастья», но на самом деле, если взглянуть на жизнь с более глубокой точки зрения, в ней нет радости, а есть только страдания — просто люди любят находить радость в страданиях». Очень меткий отрывок, но как именно находить радость в страданиях — это уже дело личного мнения каждого.

Поэтому принятие выбора и созидание жизни — это лучшее толкование. Счастливый день — это тоже день, а несчастливый — тоже день; следовательно, если принять реальность брака, созидать жизнь и находить радость, то сча-

стье и радость обязательно придут.

Если вдуматься, «N-летний кризис» на самом деле — это просто период затишья в семейной жизни, подобно тому, как в настроении человека бывают взлеты и падения. Если мы будем правильно относиться к этому периоду затишья и воспринимать его как приправу к нашей жизни, разве наша жизнь не станет тогда еще более насыщенной и разнообразной? Жизнь и так не может быть всегда спокойной и безмятежной. Главное — хранить в сердце любовь и относиться ко всему с искренностью и честностью. Дорогие женщины, тогда наша семейная жизнь обязательно будет счастливой.

С помощью сердца верните утраченное счастье

Многие 40-летние женщины втайне сетуют: обогатились они деньгами и материальными благами, но утратили теплоту и романтику. Муж, усердно трудящийся на работе, возвращается домой только для того, чтобы покушать и поспать, а смех и счастье давно исчезли без следа.

Современные мужчины живут всё более утомительно, и женщины чувствуют такую же усталость. Женщин утомляют семья и дети, а мужчин — женщины. Ин Ян — именно такой мужчина: ради своей любимой Цзыцзюань, чтобы она могла жить получше, он работает, работает и ещё раз работает, не щадя сил. Сначала в этом не было ничего страшного: молодость делала усталость счастьем, наслаждением. Но с возрастом мужчина начинает чувствовать, что сил уже не хватает. Жизнь становится всё более безразличной и скучной,

он уже не понимает, чем занимается каждый день. Вернувшись домой, он не замечает нежности жены и не обращает внимания на детскую наивность и милость. Каждый раз, когда глубокой ночью он, утомлённый телом и душой, переступает порог дома и видит сидящую на диване жену, он просто задаёт ей один-единственный вопрос и больше не хочет ничего говорить; все прежние теплые и романтические моменты улетучиваются, как ветер, и их уже невозможно вернуть. В такой ситуации мудрая 40-летняя женщина не должна жаловаться, а должна пробудить уставшее сердце мужа своей нежностью и любовью.

Ведь сердце мужчины, и без того измученное, уже не в силах вынести ничего больше. Человеческие желания безграничны, а семья по сути своей — это пространство свободы и расслабления; чрезмерные требования превращают её в оковы, которые сжимают всю радость и счастье.

Поэтому, когда у вас появится свободное время, постарайтесь сделать для него несколько простых вещей:

(1) Каждое утро готовьте для него несколько ломтиков цельнозернового хлеба, ведь он лучше усваивает трептофан, содержащийся в пище. Говорят, что трептофан способствует повышению уровня одного из гормонов в мозге, что вызывает у человека чувство удовольствия. В обычные дни, перед тем как съесть богатые белком продукты, такие как мясо или сыр, сначала съешьте несколько ломтиков цельнозернового хлеба — это обеспечит хорошее поступление трептофана в

мозг и не даст другим аминокислотам вытеснить его.

(2) Купите кофе, который ему по вкусу, и положите его в его рабочий стол. Каждое утро заваривайте ему чашку крепкого кофе — это поможет взбодриться и прояснить ум. Утро — самое важное время суток, и благодаря этому, даже если день будет очень утомительным и напряжённым, у него хватит энергии, чтобы справиться со всеми задачами.

(3) Напомните ему, чтобы он не забывал выпивать 8 стаканов воды. Человеку следует ежедневно пить достаточное количество воды, чтобы не чувствовать себя вялым из-за дефицита жидкости.

(4) На столе каждый день должно быть несколько бананов. Бананы — это «фрукты счастья». Эксперты обнаружили, что бананы богаты магнием, а напряженное состояние человека тесно связано с недостатком магния в организме. Поэтому не забывайте включать в рацион своего занятого мужа продукты, богатые магнием. Помимо бананов, апельсины и виноград также помогают избавиться от таких негативных эмоций, как напряжение, раздражительность и депрессия.

(5) Подарите ему свою милую улыбку. Уставший после тяжелого дня муж, вернувшись домой и увидев вашу улыбающуюся лицо, почувствует себя гораздо расслабленнее. Женская улыбка дарит уставшему сердцу мужчины тепло и опору. Мужчины не любят назойливой заботы, но с радостью принимают нежность и внимательность со стороны жены. Поэтому, женщины, действуйте немедленно — влийте в свой

брак новую страсть с помощью своей любви!

Как с помощью общения избавиться от «негативной энергии» в браке

Поскольку брак — это союз мужчины и женщины из двух разных семей, имеющих разные взгляды на жизнь и ценности, объективно существующие различия неизбежно приводят к некоторым трениям в их совместной жизни. Если не проводить своевременное и глубокое общение, то «незначительные трения» могут превратиться в серьезные конфликты.

Во-первых, чтобы избежать накопления негативной энергии, супруги должны выбирать подходящий момент и общаться тактично и продуманно. Мы часто слышим в зарубежных фильмах и сериалах, как один из супругов говорит: «Я хочу с тобой поговорить!» После чего оба находят возможность высказать всё, что их беспокоит. Однако многие китайские супруги подавляют свои мнения и недовольство, не высказывая их вслух, и под благозвучным предлогом называют это «добрым характером» и «воспитанностью». На самом деле взаимное закрытие может привести лишь к углублению недоразумений, а длительное подавление равносильно накоплению негативной энергии, которая, разразившись, нанесёт ещё больший ущерб.

Разные темы общения предъявляют разные требования к выбору момента. Например, при обсуждении неприятных тем или высказывании своего мнения нужно тщательно про-

думать подходящий момент. Ни в коем случае не стоит поднимать эти вопросы, когда у мужа или жены плохое настроение, особенно когда мужчина, проработав целый день, возвращается домой и больше всего хочет расслабиться и почувствовать себя комфортно — в этот момент женщине лучше не затрагивать неприятные темы. Мужчины предпочитают не возвращаться к прошлому, поэтому лучше не поднимать старые неприятные темы при каждом удобном случае; даже если у вас есть старые счёты, не стоит их сейчас выяснять, ведь, по словам экспертов по браку и отношениям, это чувствительный момент, когда легко разразится «война». Если же вам удастся создать приятную атмосферу и вместе вспомнить счастливые моменты прошлого, вы проведёте прекрасный вечер.

Если у вас есть претензии к нему и вы хотите поспорить, ни в коем случае не делайте этого в присутствии коллег, друзей, детей или его родителей — это приведёт лишь к тому, что оба останетесь в проигрыше. Большинство мужчин очень ценят своё достоинство и репутацию, поэтому вам следует обращать внимание на то, как ваше поведение влияет на его чувства, и не задевать его самолюбие на глазах у окружающих. Лучше будьте более внимательны к своим словам и поступкам в присутствии посторонних людей и его коллег, и, главное, не обращайтесь по каждому поводу — будь то мелочи или серьёзные проблемы — к его родителям, коллегам, друзьям или начальству.

Даже соблюдая вышеуказанные принципы, между супругами все равно будут возникать трения и «холодные войны». В таких случаях один из супругов обязательно должен сделать первый шаг и найти подходящий момент для общения. Однако в реальности редко кто-то из супругов первым инициирует общение. Это связано, во-первых, с тем, что «холодная война» создает психологическое давление на обоих, а во-вторых, с тем, что после «холодной войны» оба жаждут общения, но из-за заботы о репутации никто не хочет первым выходить из тупика, как будто тот, кто сделает первый шаг, станет виновником «холодной войны». На самом деле супругам не следует так много беспокоиться. Вспомните, как в начале отношений «один день без встречи казался целой вечностью» и как вы заботились друг о друге — нет ничего, что нельзя было бы обсудить. Если при возникновении трений вы упорно игнорируете друг друга, со временем партнер действительно может привыкнуть к жизни без вас, и разрыв отношений станет вполне вероятным.

Если вы по-прежнему хотите сохранить брак и стремитесь к счастливой и гармоничной семейной жизни, один из супругов должен первым начать общение. Муж, как мужчина, должен особенно смело взять на себя эту ответственность. Однажды у супружеской пары, отношения которой до этого складывались неплохо, произошла ссора, после чего они перестали общаться друг с другом. Через несколько дней жена, вернувшись домой и открыв дверь, увидела, что их обыч-

но аккуратный дом выглядел так, будто его ограбили: вещи валялись в беспорядке по всему полу, дверь спальни была распахнута, а муж, стоя на коленях, без остановки выбрасывал вещи из шкафа, причем делал это всё быстрее и быстрее, словно искал что-то очень важное. Жена не удержалась и спросила мужа: «Что ты ищешь?» Муж резко обернулся и ответил: «Я ищу эту твою фразу». Этот небольшой эпизод помог жене понять искренние намерения мужа, и супруги наконец помирились.

Во-вторых, поскольку мужчины от природы не очень любят выражать свои мысли и чувства словами, следует уделять особое внимание развитию этого навыка.

Мужчинам ни в коем случае не следует считать, что общение сводится лишь к разговору — на самом деле в этом есть целая наука. Во время разговора с женой лучше не забывать о следующих моментах:

(1) Чаще вспоминайте, как вы общались друг с другом во время ухаживания, и после свадьбы продолжайте проявлять такую же степень любви, особенно выражая свои чувства.

(2) Женщине особенно важно общаться с тем, кого она считает человеком, глубоко заботящимся о ней и опекающим её, чтобы выразить свою заботу и интерес к происходящему.

(3) Еженедельно уделяйте 15 часов, чтобы побыть наедине со своей второй половинкой; постарайтесь организовать это время регулярно, чтобы оно стало частью вашего образа

жизни.

(4) Большинство женщин вначале влюбились в мужчину именно потому, что он находил время, чтобы делиться с ней своими мыслями и чувствами. Если вы сможете сохранить такое отношение и настроение, продолжая удовлетворять её потребности, её любовь не поблекнет.

(5) Если вам кажется, что вы не можете выделить время для разговора наедине, скорее всего, это связано с тем, что у вас есть проблемы с расстановкой приоритетов. Кроме того, во время отведенного для разговора времени лучше не обсуждать финансовые вопросы семьи.

(6) Нельзя использовать разговор как средство наказания партнера (сарказм, обращение по имени, грубые слова и т. д.); разговор должен носить конструктивный, а не деструктивный характер.

(7) Не пытайтесь силой слов заставить партнера принять ваш образ мышления; когда у вас разные мнения, уважайте чувства и точку зрения партнера.

(8) Не стоит поднимать болезненные темы из прошлого, чтобы раздражать собеседника, и не зацикливайтесь на текущих ошибках.

(9) Поддерживайте собеседника в тех темах, которые ему интересны, и развивайте у себя интерес к этим вопросам.

(10) Соблюдайте баланс в разговоре: не перебивайте собеседника и старайтесь уделять ему столько же времени для высказывания.

Общение в браке должно быть двусторонним: не будьте человеком, у которого есть только рот, но нет ушей. Только взаимное уважение и умение выслушивать друг друга делают общение эффективным.

Управлять им — все равно что запускать воздушного змея: нужно уметь правильно регулировать натяжение нити

Большинство женщин исходят из следующего: чтобы контролировать мужчину, нужно держать под контролем две вещи — его кошелек и мобильный телефон. Если финансовые дела и передвижения находятся под контролем, мужчине будет трудно изменять.

Как гласит пословица, «у мужчины, у которого есть деньги, появляются плохие привычки», и это, похоже, уже многократно подтвердилось на практике. Поэтому некоторые женщины просто сначала собирают зарплату мужа в «государственную казну», а затем ежемесячно выдают ему «жалованье». Такой подход, хотя и является очень тщательным с точки зрения контроля, с точки зрения тактичности выглядит негуманно, к тому же мужчине, находящемуся вне дома, нужны деньги, чтобы поддерживать свой имидж. Мы можем ежемесячно «взимать» часть зарплаты мужа в качестве общего семейного фонда, в который, конечно, вы тоже должны вносить свою долю. Так муж не почувствует себя несправедливо ущемлённым, а его кошелёк всё равно станет тоньше.

Даже если вам очень хочется знать, где находится ваш

муж, не следите за ним повсюду и не звоните каждые два-три часа, чтобы проверить, где он. Такое поведение только раздражает мужа и еще больше ранит его мужское самолюбие. Для женщины нет ничего хуже, чем «вытолкнуть» любимого мужчину из дома.

Ян Илянь, как только заканчивала работу, сразу мчалась домой, постоянно звонила мужу и писала ему SMS. Увидев мужа дома, она была в восторге, приносила ему чай и воду, не отходила от него ни на шаг. В результате же каждый раз через несколько минут ей приходилось выслушивать ругань, потому что муж считал её слишком болтливой. Она спрашивала, не хочет ли он пить, хотя он только что выпил; спрашивала, не хочет ли он чего-нибудь перекусить, хотя он только что пообедал; когда звонил телефон, она спрашивала, кто это, мужчина или женщина, и зачем он звонит…Друзья порой даже жалели Ян Илянь: зачем ей не создавать собственный круг общения, вместо того чтобы целыми днями крутиться вокруг мужа, тем более что у него и так плохой характер, а все деньги она тратит на него; а когда они ссорятся, она ругает мужа за бессердечие. Друзья не раз советовали ей: «Храни свои деньги сама, не отдавай их все мужу, ведь он тратит их на еду, выпивку и развлечения — это пустая трата». Но она никак не хотела их слушать. Теперь вот, у мужа наконец-то появилась любовница, а она целыми днями не отходит от него и каждый раз звонит, чтобы ругать эту любовницу. Любовница однажды сказала: «Знаешь, почему он

со мной? Тебе лучше самоанализироваться: ни один мужчина не хочет, чтобы рядом с ним кружила муха, которая постоянно жужжит — и во время сна, и во время еды…

Именно из-за того, что Ян Илянь слишком сильно контролировала мужа, перегибая палку, она в конечном итоге «подтолкнула» его в объятия другой женщины.

На самом деле мы вполне можем сначала войти в круг общения мужа, подружиться с его коллегами и друзьями, а если возможно, то и с их женами. Как только сформируется союз жен, передвижения мужей будут полностью под контролем.

На самом деле не все жены, контролирующие мужей, беспокоятся о том, что у мужа может быть роман на стороне, а просто слишком заботятся о нём и хотят решать за него все вопросы: он договорился с друзьями поужинать, но время уже прошло, а он всё ещё сидит в интернете — ты начинаешь контролировать; у его двоюродной сестры день рождения, он купил плюшевую игрушку в подарок — ты всё равно начинаешь контролировать; даже когда он просто идёт в банк снять деньги, ты боишься, что он раскроет кому-то свой пароль…Почему ты хочешь контролировать его во всём? Потому что ты его любишь. Кто-то однажды сказал: «Когда тебе кажется, что этот мужчина похож на ребёнка, которого любой может обидеть, это значит, что ты уже влюбилась в него».

Но, милые женщины, знаете ли вы, что до знакомства с вами он прекрасно обходился сам: общался с начальством

и друзьями, отмечал дни рождения кузины, ходил в банк за деньгами… Возможно, что, несмотря на вашу заботу, ваш муж даже не оценит этого — он посчитает, что вы ему не доверяете, что в ваших глазах он ничто, и у него возникнет реакция сопротивления: в будущем он больше не будет сообщать вам, что делает, куда идет и с кем встречается.

Еще один совет: ни в коем случае не рассматривайте брак как всю свою жизнь и не будьте слишком зависимы от мужа, чтобы этот замок не рухнул под тяжестью. Помимо брака, есть много других социальных аспектов, требующих вашего участия, например, работа, забота о родителях, друзьях, о себе самой, а также различные общественные мероприятия. Если вы привяжете всю свою жизнь к нему, то станете его придатком, что станет для вас оковами, а для окружающих — бременем.

Мужчина — как песок в руках женщины: чем крепче его сжимаешь, тем быстрее и больше его теряешь. Поэтому женщине не стоит слишком сильно сжимать мужчину в своих руках — дайте ему пространство для свободы, и тогда, возможно, вы получите гораздо больше. Лучше оставить друг другу немного личного пространства.

14 правил, как стать новой идеальной женой

Большинство женщин в 40 лет уже замужем, но знаете ли вы на самом деле, как быть хорошей женой? В старые времена от женщин требовали соблюдения «трех послушаний и четырёх добродетелей», но сейчас, конечно, вам не нужно

обращать внимания на эти устаревшие представления. Однако некоторые основные правила всё же следует соблюдать, иначе в вашем браке возникнут проблемы.

(1) Раздувание скандалов.

Говорят, что болтливость — прерогатива женщин, но вам не стоит этим увлекаться. Если вы будете обсуждать чужие недостатки в присутствии мужа или раскрывать чужие секреты, это испортит его впечатление о вас, и он посчитает вас мелочной и скучной.

(2) Отсутствие любви.

Женщины от природы любят, когда мужчины идут им навстречу и балуют их, и когда им плохо, они требуют от мужа полного повиновения, но тебе стоит «поумерить» свои требования, ведь мужчинам порой тоже нужна забота. Однако некоторые жены, когда муж озабочен или подавлен, продолжают настаивать, чтобы он пошел с ней в театр, на шопинг или занялся тем, что нравится ей самой. Если муж говорит, что у него плохое настроение и он не хочет идти, она тут же начинает язвить и издеваться, говоря, что настоящий мужчина не должен быть таким слабым, не должен поддаваться эмоциям, что он ведет себя как женщина или ребенок, и т. д. — произнося слова, которые ранят его самолюбие. Какой мужчина захочет провести с такой женщиной всю жизнь, если она готова делить с ним только радости, но не готова разделить с ним печали!

(3) Чрезмерная жажда контроля.

Многие жены не только не проявляют врождённой способности к тонкому вниманию к мужу, но и ведут себя капризно, любя удовлетворять свою раздутую жажду власти за счёт мужа. Они не только сами принимают решения по домашним делам, но и требуют, чтобы муж спрашивал разрешения у неё, этой «авторитетной» личности, даже о том, какую одежду надеть или какую причёску сделать. Если что-то не соответствует её вкусам, она впадает в ярость. Поначалу муж будет потакать ей во всём, но со временем даже самый добродушный мужчина, пожалуй, скажет: «Пожалуй, лучше найди себе кого-то другого!» В конце концов, в мире не так много мужчин, которым нравятся такие властные жёны.

(4) Нетактичность.

Она совершенно не заботится о быте мужа. Когда муж возвращается с работы, он слышит только бесконечные жалобы жены на свои проблемы. Такую жену можно назвать совершенно неконструктивной: она не понимает потребностей мужа и не умеет «управлять домашним хозяйством».

(5) Заботятся только о собственном развлечении.

Такая жена ненавидит домашнюю работу и, как только появляется свободное время, тут же ускользает. Ее можно встретить в общественном центре, в благотворительной организации, в отделении иностранной валюты банка или за столом для маджонга, но редко увидишь, чтобы она уделяла внимание домашнему очагу.

Конечно, активное участие в общественной жизни может

расширить кругозор и пойти на пользу душевному и физическому здоровью, но если из-за этого пренебрегать семьёй, то это уже перевёрнутое с ног на голову отношение к приоритетам.

(6) Тщеславие.

Тщеславная жена, как только получает контроль над семейным бюджетом, начинает тратить много денег на свою внешность: покупает красивую одежду и часто меняет мебель. Чтобы справиться с такой женой, мужу приходится усердно работать и даже прибегать к незаконным способам, чтобы заработать больше денег на «семейные нужды».

(7) Чрезмерная чистоплотность.

Женщины по своей природе более склонны к чистоте, чем мужчины, и некоторые жены поддерживают в доме идеальную чистоту и порядок. К повседневной жизни и питанию детей они относятся с особой тщательностью, соблюдая строгие правила. Газеты нельзя бросать где попало, да и никакие предметы интерьера нельзя сдвигать с места. В результате вся семья живет под ее командованием, не имея права даже на малейшее отклонение от установленных правил. Такая жизнь зачастую заставляет членов семьи нервничать до удушья, и такая семья подходит разве что для выставки, но не для проживания. На самом деле чрезмерная чистоплотность не нужна: искусство жизни заключается в том, чтобы жить ярко и разнообразно, а не подчиняться окружающей обстановке. Жизнь, похожая на военный поход, действитель-

но лишена всякого интереса.

(8) Недостаток уверенности в себе.

Жены такого типа чрезвычайно подозрительны, они постоянно сомневаются, не примешана ли в любви мужа к ней какая-то фальшь, стремятся выяснить всё о муже и обладают чрезвычайно сильным чувством собственничества, желая изолировать мужа от других людей (особенно от женщин). Они совершенно не уверены в себе, поэтому боятся потерять любовь мужа.

На самом деле, раз он когда-то согласился на брак с вами, значит, в вас наверняка есть что-то привлекательное, и не стоит целыми днями беспокоиться о том, что муж изменит вам, доводия себя до нервного срыва. Будьте открыты и честны, доверяйте мужу — в этом и заключается секрет счастливого брака.

(9) Чрезмерная сдержанность.

Такие жены никогда не проявляют своих истинных чувств. Когда муж с нетерпением спрашивает: «Ты меня любишь?», она отвечает: «Люблю, но сначала дай мне поспать!», — и тут же крепко засыпает.

Покажите свою любовь к мужу на деле: запомните его день рождения, дарите подарки, разделяйте его заботы. Самое главное — ясно выразить ему свои чувства, ведь всем нравится слышать эти три слова: «Я люблю тебя».

(10) Измена.

Любовь между супругами абсолютно не допускает посто-

ронних. Если из-за чрезмерной эмоциональной уязвимости вы не смогли устоять перед искушением и вступили в связь на стороне, пожалуйста, тщательно подумайте: не возникли ли проблемы в ваших отношениях с мужем и кого вы на самом деле любите? Если муж по-прежнему остаётся вашим самым любимым человеком, вам следует принять твёрдое решение порвать с любовником и ни в коем случае не тянуть с этим, чтобы не усложнять ситуацию.

(11) Не будь «мужланкой».

Редкая женщина полюбит «женственного» мужчину, так же как и редкий мужчина влюбится в женщину, похожую на «мужланку». Поэтому именно женственные черты характера легче всего трогают мужское сердце. В браке старайтесь подчеркивать свою женственность — как внешнюю нежность и кокетливость, так и внутреннюю мягкость и утонченность — это легче всего тронет сердце вашего мужа.

(12) Сохраняйте очарование застенчивости.

Застенчивость и нерешительность влюблённой девушки часто легче всего трогают струны души юноши. Но после свадьбы и рождения детей супруги становятся настолько близки, что многие женщины считают: «Чего же мне скрывать от мужа?», и начинают вести себя перед ним совершенно неприкрыто, теряя тем самым свою загадочность в его глазах. На самом деле, если оставить любви немного пространства для маневра, не разрушая полностью завесу застенчивости, и использовать очарование застенчивости для

пробуждения любовных чувств мужа, это может значительно обогатить интимную жизнь супругов и сделать их отношения вечно свежими и новыми.

(13) Не используйте мужа, чтобы хвастаться собой.

Когда замужние женщины собираются вместе, темы разговоров всегда вращаются вокруг мужей и детей, и в этом нет ничего предосудительного. Однако некоторые женщины, когда их муж добивается успехов в бизнесе или делает карьеру, становятся высокомерными и надменными, не упуская возможности похвастаться этим перед окружающими, что является проявлением мелочности.

(14) Не проявляйте «феминизм».

Положение женщин с каждым днем улучшается; хотя они по-прежнему остаются уязвимой группой, они уже вполне достойно поддерживают «половину неба», и это, конечно же, повод для гордости. Однако некоторые женщины, чрезмерно увлеченные «феминизмом», иногда доводят феминизм до крайности, стремясь властвовать в семье и требуя, чтобы муж беспрекословно подчинялся их воле. На самом деле в этом нет никакой необходимости: действительно ли нужно «воспитывать» из мужа человека, который только кивает и соглашается? Мужчины очень заботятся о своём престиже, поэтому, как жена, не помешает уступить мужу номинальный титул «главы семьи»: во-первых, это проявление уважения к нему, а во-вторых, феминизм не заключается в таком поведении. Вам следует применять к нему «мягкий подход»

— «мягкостью побеждать жёсткость», ведь в этом и заключается истинная женственность. Тогда он будет слушать ваши слова с искренним уважением, а ваша любовь к нему проявится в полной мере.

Супругам предстоит прожить вместе несколько десятилетий, и вам, как жене, необходимо скорректировать своё отношение и поведение, не делать ничего, что могло бы ранить мужа, не совершать непростительных ошибок и стать новой хорошей женой нового века.

С терпением дайте любви еще один шанс

Как бы вы отреагировали, если бы ваш любимый человек изменил вам? В 30 лет вы, возможно, устроили бы громкую сцену и даже в порыве гнева разорвали бы брак; но в 40 лет вы, вероятно, с терпением дали бы любви еще один шанс, потому что с годами вы глубже поняли, что «любовь — это долготерпение и милосердие». Измена мужа — это самая тяжелая боль, которую трудно успокоить в сердце любой жены. Независимо от того, правда это или нет, ни одна женщина не хочет, чтобы в ее и без того спокойной семейной жизни возникали небылые проблемы и поднимались волны из ничего. Но то, что должно случиться, все равно случится, и никто не сможет этому помешать.

Когда страсть угасает, взаимное притяжение ослабевает, но обе стороны ещё не сформировали привычки, которые устраивали бы обоих, — в этот момент, если вы по-прежнему будете следовать традиционным представлениям о жен-

ской роли, мужчине действительно будет легко изменить вам, а вы сами, не имея собственного мнения, можете допустить ошибку в суждении. Если вы столкнулись с подобной проблемой, не торопитесь, не впадайте в пессимизм, научитесь спокойно анализировать себя, чтобы найти суть проблемы. Решение каждой проблемы на вашем будущем брачном пути сделает ваши отношения более гармоничными.

Женщина — существо эмоциональное, с богатым внутренним миром, и так будет на протяжении всей жизни. Однако даже самые любящие люди, прожив вместе слишком долго, теряют ту искру, и именно поэтому появились слова из песни: «Влюбиться легко, а остаться вместе — слишком трудно». Хотя в сердце и таится миллион раз любви, достаточно одной мелочи, чтобы взбудоражить душу, вызвать сдавленность в груди, зациклиться на одной мысли, а затем пролить море слёз. Эта боль любви у женщин проявляется так ярко и упорно не утихает. Частые ссоры и расставания, бесконечные циклы разлук и воссоединений… Успокоившись, она не думает о своих ошибках, а только чувствует, что он в десять тысяч раз виноват перед ней. Неприятные мысли накапливаются, и в итоге она начинает думать, что он совершенно не учитывает её чувства. Хуже всего то, что вдруг она осознаёт: возможно, он её вовсе не любит. Какая женщина не расстроится, дойдя до этой мысли?

Тем не менее, женщины все же очаровательны, и их очарование заключается именно в этой терпимости. После

нескольких утешений и нежных слов, когда слёзы сменяются улыбкой, она вспоминает о тех безжалостных словах, сказанных в минуту огорчения, и сама не знает, смеяться ей или плакать. Она слегка ударяет любимого по груди, кокетливо бросает на него несколько взглядов, и все обиды как дым рассеиваются — такова женщина: женщина, которую можно и ненавидеть, и злиться на неё, и при этом любить.

Жизнь такова: она проста, а годы текут, как вода. Возможно, в молодости мы много мучили других и были своенравны, и в полудреме прожили несколько десятилетий, любили и страдали, но в итоге остались лишь усталость и шрамы. Только с возрастом мы постепенно начинаем понимать, насколько важна терпимость. А если женщина будет терпимой, то можно с самообманом сказать: в жизни вдруг засияет солнце, а дожди и бури уйдут; если женщина будет терпимой, то мужчина, с которым она общается, тоже будет полон радости, и их отношения станут гораздо гладче. Благодаря терпимости многие заботы и мелочи сами собой исчезнут, как дым, и, даже если пойти на уступку, это не причинит тебе вреда. Не причинять себе вреда — это лучший способ любить себя!

Вот одна такая история:

40-летняя Донгдон считала себя очень счастливой женщиной: у неё был муж, который её очень любил, и тёплый семейный очаг. Однако на десятый год брака ей пришлось столкнуться с ситуацией, которая разбила ей сердце.

Однажды, поспешно вернувшись с работы, Дундун пришла домой уже после 23:00, но дверь была заперта изнутри. Она сильно постучала, но ответа не последовало; потом громко закричала, и только через долгое время муж высунул голову, выглядя так, будто только что проснулся.

Дондон без единого звука обошла комнату, и вдруг резко распахнула большой шкаф — там, в беспорядке, в панике съежилась девушка.

«Оденься и иди в гостиную», — спокойно сказала Дондон.

Муж последовал за Дондон в гостиную и, как только собрался что-то сказать, Дондон прервала его: «Тебе не нужно ничего объяснять. У тебя ещё будет возможность высказаться, а пока, пожалуйста, выйди из комнаты». Дондон пристально посмотрела на стоящую перед ней девушку: «Ты неправильно застегнула пуговицы».

Девушка опустила взгляд на свою одежду и действительно заметила, что вторую пуговицу застегнула на третью петлю. Её лицо покраснело ещё сильнее.

Дондон продолжила: «Как тебя зовут? Сколько тебе лет?» Она говорила так, будто обсуждала бытовые мелочи.

Девушка, почувствовав давление, послушно ответила, словно перед учителем.

«Ты понимаешь, что так поступать неправильно? Конечно, виновата не только ты, но в твоём возрасте нужно уметь противостоять искушениям! Ты должна научиться находить свою любовь — мужчину, который будет любить тебя всем

сердцем…»

Полчаса разговора проходили тихим, мягким тоном — это была битва душ, в которой не было бурных сцен, но которая обладала потрясающей силой.

«Старшая сестра, я была неправа, впредь я обязательно буду слушаться тебя». К этому моменту у девушки на глазах навернулись слёзы. Дундун проводила девушку до двери и даже привела в порядок её растрепанные волосы.

Позже Дондон простила мужа: это не было уступкой, а решением, принятым после взвешенного размышления. Дондон считала, что она все еще любит мужа, а он — её, и их брак ещё не дошёл до той стадии, когда развод стал бы неизбежным.

Зачастую хорошее воспитание, когда возникают проблемы, становится препятствием для образованных женщин. В такие моменты нужно постараться освободиться от оков воспитания и сказать себе: «Воспитание должно помочь мне обрести лучшую психологическую устойчивость и стать движущей силой для решения проблем». Тогда вы быстро сможете сбросить груз воспитания, трезво посмотреть на существующую проблему и научиться сосредоточиваться на ней.

Столкнувшись с изменой мужа, любой женщине трудно сохранить хладнокровие. Но хладнокровие — это первый шаг к решению проблемы. Что же делать?

(1) Не пытайтесь решить проблему в тот же день.

Постарайтесь отложить проблему в сторону и скажите се-

бе: «Я ни в коем случае не буду решать эту проблему в тот же день». Такое самоограничение, с одной стороны, поможет отвлечься от боли, а с другой — в меру успокоит ваш гнев.

Возможно, в тот момент вам и представить не могли, как вы сможете пережить этот день. Но как только сегодня пройдет и наступит завтра, вы обязательно сможете значительно расслабиться и обнаружить в новом дне неожиданные перемены.

(2) Почувствуйте настоящее через воображаемый развод.

Вполне возможно, что его внезапная измена глубоко ранила вас и вы ни за что не сможете больше спать с ним под одной крышей, но даже в этот момент не стоит поспешно уходить от него. Несмотря на то, что вы временно не можете спать вместе, оставайтесь рядом с ним, пусть даже отвернувшись, и проживите настоящее через воображаемый развод.

Представь, что вы уже расстались, или что в будущем, возвращаясь домой каждый день, ты больше не будешь видеть его рядом. Возможно, такие образы помогут немного успокоить твой гнев и вернуть прежние чувства. Даже если тебе кажется, что ты уже остыла, ни в коем случае не делай поспешных выводов. Как гласит пословица: «Один день в браке — сто дней благодарности». Пока вы двое вместе, каждое мелкое прикосновение может вновь разжечь пламя любви.

(3) Избавьтесь от страданий привычным способом.

Раньше, сталкиваясь с болью, у вас наверняка был свой привычный способ избавиться от нее. Что ж, и в этот раз

поступите так же: если это поможет вам временно облегчить страдания, постарайтесь заниматься тем, что вам нравится. Например, выйти на улицу, пойти по магазинам, встретиться с друзьями, послушать музыку…

Ни в коем случае не сидите дома, погрузившись в мрачные размышления. Помните: лучший способ справиться с болью — временно «выключить» мысли и постараться стать счастливым человеком, не зацикливающимся на проблемах. Тогда вы обретете настоящее счастье.

(1) Подумайте о достоинствах мужа: даже если у него роман на стороне, сможете ли вы отказаться от него?

Если, вспомнив о его достоинствах, вы обнаружите, что ни за что не сможете с ним расстаться, то следуйте своей внутренней интуиции. Внимательно подумайте: нет золота без примесей, нет идеальных людей. Если вы уверены, что действительно любите его, то должны перейти к конкретным действиям, чтобы доказать свою любовь.

(2) Подумайте о его прошлом: была ли эта интрижка для него случайностью или неизбежностью.

В конце концов, у вас с мужем уже сложились отношения, и анализ его прошлого поможет вам принять решение в данной ситуации. Если вы обнаружите, что его измена была случайностью, лучше простить его и дать ему шанс покаяться; если же это было неизбежно, спросите себя, чего вы на самом деле хотите, чтобы спланировать своё будущее.

В любом случае, вы — образованная женщина, обладаю-

щая собственным независимым мнением во всех вопросах. Если вы можете прекрасно жить и без него, то единственное, о чём вам нужно позаботиться и что нужно защищать, — это ваши чувства к нему.

(3) Постарайтесь не разговаривать об этом сразу же.

Часто никто не хочет трогать шрам, когда он болит; точно так же вам обоим, только что пережившим боль, не стоит легкомысленно обсуждать прошлые неприятности. Зачастую супругам нужна невербальная любовь: если вы сможете примириться с помощью поступков, а поговорить друг с другом только тогда, когда шрамы заживут, вся эта боль превратится в положительный опыт.

После ливня небо становится ещё голубее, а после слёз чувства — ещё искреннее. Измена — это не что-то ужасное, как тигр или волк. Если вы поступите правильно, то не только сможете успешно преодолеть этот кризис, но и, с другой стороны, ваши супружеские отношения, пройдя через это суровое испытание, могут стать ещё крепче и ближе.

Женщине нужно время и усилия, чтобы научиться прощению. Как правило, в молодости люди бывают более своенравными и придирчивыми, но, проходя путь брака, постепенно начинают понимать, что такое безысходность.

Конечно, терпимость не безгранична, ведь терпимость — это не компромисс, хотя иногда она требует компромисса; терпимость — это не уступчивость, хотя иногда она требует уступчивости; терпимость — это не потакание, хотя иногда

она требует потакания. Но терпимость — это прежде всего любовь. В любви любимый человек должен быть частью нас самих, частью любви, и исходя из этого, даже ошибки в браке иногда могут стать источником роста; их смысл не в том, чтобы научить нас осуждать, а в том, чтобы научить нас избегать.

Женщина, умеющая проявлять терпимость, — умная женщина. Она знает, что в жизни всегда бывают взлеты и падения, а агрессивное поведение приводит лишь к взаимному ущербу. Только если не придираться к мелочам и проявлять терпимость в важных вопросах, жизнь станет счастливой и спокойной.

Забота — самое вечное связующее звено в браке

Каким бы сильным ни было ваше самоуважение, вы должны признать, что в большинстве случаев именно мужчина является опорой семьи: он целыми днями трудится вне дома, и в каждом кусточке, каждом кирпичике и каждой черепице в доме есть частичка его пота. Мужчина очень устает, быть мужчиной нелегко — ему нужно ваше понимание, а ещё больше — ваша забота и любовь.

Ни один мужчина не хочет, чтобы после тяжелого рабочего дня дома его ждала бесчувственная и эгоистичная «тигрица». Если он не получает от тебя того, чего хочет больше всего, как можно винить его за то, что он «уходит в другую сторону»?

Чтобы построить счастливый брак и удержать сердце муж-

чины, забота — одно из самых мощных оружий; иногда забота требует мудрости, а семейная жизнь — тщательного планирования.

Ань Ци — писатель. Хотя он часто публикует статьи в газетах и журналах, его работы не имеют большого влияния. Однако в семейной жизни он испытывает невиданное ранее счастье и уют.

Какое-то время даже сам Ань Ци не понимал, по какой причине, но этот молчаливый человек постоянно получал подарки от родственников и друзей. Он был очень доволен собой, а его молодая и красивая жена, напротив, казалась немного ревнивой.

Наступил День святого Валентина, и, о чем Ан Ци и во сне не мог подумать, он получил букет нежных роз. Причём розы доставил лично сотрудник цветочного магазина, так что ошибки в доставке быть не могло. Полный подозрений Ан Ци обнаружил в букете открытку, исписанную горячими словами любви. Глядя в глаза жены, полные вопросов, Ан Ци беспомощно сказал: «Я сам не знаю, в чём дело, я уже ни за что не смогу оправдаться». Но жена неожиданно улыбнулась: «Ха, кто бы мог подумать, что у моего мужа ещё есть поклонницы. Похоже, очарование нашего ученого ничуть не угасло, и я тогда действительно не ошиблась в своём выборе». Ань Ци про себя поблагодарил жену, а также неизвестную девушку, приславшую ему цветы — именно она помогла ему вновь почувствовать теплоту заботы.

Странные события следовали одно за другим. Один из однокурсников и литературных друзей Ань Ци, не зная почему, внезапно подарил ему дорогой костюм. Ань Ци категорически отказался его принимать, но друг бросил костюм и ушел, сказав: «Мне это поручили. Если ты не хочешь, как я тогда с ним поступлю?» Жена же отнеслась к этому с пониманием и сказала: «Это же не украдено и не отнято силой. Что плохого, если ты его наденешь?»

Прошло полгода, и Ань Ци получил звонок от того друга: «Ань Ци, как тебе тот костюм?» Ань Ци ответил, что вообще его не надевал. Друг немного помедлил, а затем сказал: «Ладно, я тебе расскажу: этот костюм купила моя жена. Она просила меня не говорить тебе об этом, сказав, что ты наверняка будешь рад получить поздравление от незнакомца. Костюм, конечно, дорогой, но сердце моей жены — это нечто гораздо ценнее, оно сделано из золота».

К ней протянулись руки и нежно обхватили Ань Ци за талию сзади; Ань Ци погладил тонкие белые руки своей жены, и горячие слёзы потекли по его щекам.

Какой мужчина сможет остаться равнодушным и не обратить внимания на такую умную и такую заботливую жену?

Поэтому не стоит думать, что, раз вы уже супруги, проявлять заботу друг о друге излишне; не стоит из-за загруженности на работе пренебрегать заботой о партнере; и тем более нельзя из-за жизненных трудностей терять желание проявлять заботу о близком человеке. Взаимная любовь и забо-

та — это «витамины» для здоровых отношений между супругами, регулятор семейной жизни и самый вечный клей, который крепко скрепляет два сердца.

С самого момента рождения человек растёт в зависимости от родителей. Зависимость — это естественная черта человека, но по мере того, как мы постепенно взрослеем и со временем становимся зрелее, наша зависимость от других наконец снижается до минимума, и мы, наконец, можем как самостоятельные и целостные личности встать на путь, который предстоит пройти. Однако всегда найдутся люди, особенно женщины, которые, несмотря на то что по возрасту уже давно стали взрослыми, в душе так и не созрели. До замужества они полагаются на родителей, а после — во всём полагаются на мужа. Будь то в личностном или финансовом плане, они везде ведут себя как абсолютные слабаки. Внешние факторы настолько сильно ограничивают их, что при малейшем порыве ветра они превращаются в ту самую «самую уязвимую женщину».

В жизни всегда найдутся такие женщины: столкнувшись с малейшим эмоциональным разочарованием, они начинают без конца жаловаться окружающим: «Почему страдаю всегда я?» С этим жалостливым выражением лица, будто небеса обрушили на неё всю несправедливость и обиды мира. «Почему страдаешь всегда ты?» На самом деле, этот вопрос ты должна задать в первую очередь себе!

Ни в коем случае не говорите ему следующих фраз

Одно из исследований показало, что главной причиной ссор между супругами являются словесные перепалки, то есть большинство конфликтов возникает из-за неосторожных высказываний. Ниже приведены несколько фраз, которые чаще всего провоцируют конфликты; вам стоит принять их во внимание:

(1) «Я неудачница, что вышла за тебя замуж — целыми днями беспокоюсь из-за денег!»

Муж с воодушевлением говорит жене: «Только что получил зарплату, пойдем поужинаем в ресторане!» Он, безусловно, руководствуется благими намерениями, но жена, услышав это, обижается: «Сколько ты вообще зарабатываешь? У тебя есть право на такие удовольствия? С тех пор как я вышла за тебя замуж, у меня ни дня спокойной жизни не было — целыми днями беспокоюсь о деньгах!» Муж, получив необоснованный упрек, чувствует себя крайне неловко.

То, что муж тратит деньги как воду, действительно заставляет хозяйку дома переживать, но жене ни в коем случае не следует устраивать громкие сцены и тем более не стоит высказывать мужу претензии на глазах у друзей — это проявление элементарного уважения к мужу. Вы можете спокойно обсудить с ним семейные расходы и даже составить список его ежемесячных расходов на личные нужды.

Супругам предстоит прожить вместе несколько десятков лет, и чтобы брак оставался счастливым навсегда, необходимо глубоко проникнуть в душу друг друга, чтобы лучше по-

нять друг друга. Отношения между супругами подобны крыльям одной птицы или двум одинаковым колесам автомобиля: они идут вперед бок о бок, и ни одно из них не может обойтись без другого.

Однако, даже если вы говорите серьезно и решительно, ни в коем случае не ругайте его и не перечисляйте бесконечно все свои претензии, потому что это серьезно повредит вашим отношениям и нанесет глубокий удар по его самолюбию.

(2) «Я знал, что ты так скажешь».

Многие фразы сами по себе не являются упреком, если только вы не произносите их в ироничном тоне. Когда вы с насмешкой говорите: «Я знала, что ты так скажешь», — это ничем не отличается от того, чтобы называть своего мужа «дураком» или «тупицей». Джон Готтман, основатель Института Готтмана в Сиэтле (США), автор книги «7 принципов счастливого брака» и доктор философии, считает, что пренебрежительное отношение ускоряет распад брака. Одним из самых явных признаков развода часто является то, что вы свысока относитесь к тому, что говорит ваш муж, независимо от того, что он говорит.

Более мудрое выражение мнения искренне учитывает его чувства и одновременно показывает, что вы хотите что-то сделать для решения проблемы. Только если вы будете пытаться понимать друг друга и общаться по поводу каждой мелочи в жизни, ваш брак станет более крепким. Гертман

советует: «Например, если ему приходится работать сверхурочно и он возвращается домой очень поздно, можно записать его любимую телепередачу. Только по-настоящему понимая цели, тревоги и надежды друг друга, вы сможете более адекватно совместно решать важные вопросы и преодолевать разногласия».

(3) «Ты просто сводишь меня с ума».

Вы должны четко определить, что именно влияет на ваше настроение. Доктор Олсен считает, что общее отрицание всего только усугубит напряжение в браке, поэтому «особенно важно четко объяснить причину своего раздражения».

Вам нужно подчеркнуть, какие чувства вызывает у вас его поведение, но не перечисляйте длинный список жалоб и обид. Помните: указывайте только на одну проблему за раз, например: «Мне действительно очень неприятно, когда я хочу с тобой поговорить, а ты только смотришь телевизор».

Чем раньше вы выразите свои чувства в тот момент, тем лучше. Доктор Олсен объясняет, что фраза «Ты просто сводишь меня с ума» означает, что ваши эмоции, долгое время подавленные, достигли крайней степени.

(4) «Ты никогда не делаешь это правильно».

Обвиняя своего партнера в неправильном поведении, вы часто указываете, как нужно и как не нужно поступать. Хотя ваш способ может казаться лучшим, на самом деле он часто продиктован вашими субъективными предубеждениями. Доктор Гертман отмечает: «Упреки приводят к отчужде-

нию в отношениях между супругами». В семье оба партнера должны быть равны. Доктор Гертман приводит пример: когда нужно заняться домашними делами, мужчинам необходимо отказаться от мысли о собственном комфорте, а женщинам — от желания контролировать процесс выполнения этой работы мужчиной. «Очевидно, что быть его советником гораздо эффективнее, чем давать ему указания».

Не скупитесь на слова благодарности и одобрения в его адрес — это побудит его с удовольствием продолжать свои усилия. Счастливые супружеские отношения часто строятся на взаимном уважении: супруги часто хвалят друг друга, даже за мельчайшие детали повседневной жизни, и никогда не забывают сказать «спасибо».

(5) «Почему ты всегда меня не слушаешь?»

Говорить, что ваш партнер никогда вас не слушает, — это не только упрек, но и преувеличение обиды. Ведь даже самый невосприимчивый человек придаёт значение тому, что вы говорите. Пепер Шварц, профессор социологии Вашингтонского университета в Сиэтле (США), автор книги «Любовь в равенстве: как по-настоящему сделать брак равным» и доктор философии, отмечает: если вы используете такие слова, как «всегда» или «никогда», ваш муж «в этот момент не сможет вести с вами нормальный разговор». Кроме того, такие категоричные утверждения возлагают всю ответственность за проблему на него, а вас освобождают от всякой причастности.

А если начать фразу со слов «Это для меня действительно важно», то это откроет вам дверь к конструктивному диалогу. Шварц считает: «Это даст вам возможность высказать то, что он отверг, и предложить решение проблемы».

Высказывая свою точку зрения, сохраняйте спокойствие. Профессор психологии Университета Денвера, автор книги «Борьба за брак: правила, позволяющие избежать развода и сохранить любовь» и доктор философии Хервард Маркман считает, что чаще всего жены жалуются на то, что мужья вообще с ними не разговаривают, в то время как мужья единодушно считают, что слишком много разговоров приводит к ссорам. Поэтому он советует: если вы хотите, чтобы ваш муж не только слушал вас, но и больше общался с вами, всегда сохраняйте спокойствие.

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.