

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ВЕДЫ: ВЕДИ МЕНЯ К СЧАСТЬЮ

Торсунов Олег Геннадьевич

КНИГА ДЛЯ МУЖЧИН

БЫТЬ СИЛЬНЫМ И НАСТОЯЩИМ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *М. Виноградова*
Ответственный редактор *А. Мясникова*
Консультант *А. Пищита*
Редактор *Л. Гречаник*
Младший редактор *А. Субботина*
Художественный редактор *С. Власов*
Компьютерная верстка *Н. Зенков*
Корректоры *О. Гаманек, Л. Юсупова*

В оформлении обложки использованы фотографии:
luck luckyfarm, Evgeny Atamanenko, conrado / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тәуар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасының дистрибуторы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасының дистрибуторы және өзінің бойынша арыз-таландарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Дембровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Финанс қарамадық мерзімі шетелдегі.

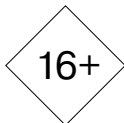
Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған



Подписано в печать 24.12.2019. Формат 60x84¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 14,93.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-04-106052-7



9 785041 060527 >

В электронной книге книги издательства вы можете
читать на www.litres.ru

ЛитРес:
ваше время — наш дар



СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ 5

ГЛАВА 1. | ОБЪЕКТ: МУЖЧИНА. КАЧЕСТВО: НАСТОЯЩИЙ

Где и как течет наша энергия? 9
Все сам, все сам! 15
Истинный мужчина — это... 24
Наставничество и мужское начало 32

ГЛАВА 2. | ОПЯТЬ ДВАДЦАТЬ ПЯТЬ, ИЛИ БЕЗ ЧЕГО МУЖЧИНА НЕВОЗМОЖЕН?

Большой Семейный Базар и обязанности 36
Солнце, Марс и «предбрачный период» 41
Двадцать пять обязанностей мужчины 48

ГЛАВА 3. | ОТЕЦ И МУЖ — ЭТО ДВА РАЗНЫХ ЧЕЛОВЕКА ИЛИ...

Тесты на готовность 63
Саморазвитие отца и мужа 72
Крайне неприятная тема 83
Про осины и апельсины 87

ГЛАВА 4. | ДОЛГ, ОТВЕТСТВЕННОСТЬ, СОВЕСТЬ И ВРАГИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

За все отвечу! 97
Ну как вам не совестно? 109
Шесть главных врагов 125

ГЛАВА 5. | «КОНТРОЛЬНЫЙ ВОПРОС». САМОДИСЦИПЛИНА

Тело и разум: кто кого контролирует 131
Луна и Солнце — день чудесный 136

Пищевые хитрости	144
О зависимостях	149
Я за себя... отвечаю? Перебороть искушение	152
Все плохие, только я молодец!	154

ГЛАВА 6.1 ЦЕЛОМУДРИЕ. ДЕЛИТСЯ ЛИ ОНО НА «МУЖСКОЕ» И «ЖЕНСКОЕ»?

«Зов природы». Стоит ли ему поддаваться?	162
Можно ли дружить мальчикам и девочкам?	168
Откуда берутся дети и что нам с ними делать	176

ГЛАВА 7.1 МУЖЧИНА ЗДОРОВЫЙ И СЧАСТЛИВЫЙ

==	Счастье в семье и вне ее	186
==	Прошу всех за стол!	193

4

ГЛАВА 8.1 ЧЕРЕЗ ТЕРНИИ — К ЗВЕЗДАМ ИЛИ К САМОМУ СЕБЕ?

==	Мышление: «ослиное» и человеческое	198
	Невежество, страсть и истина	205
	Труд на благо... Кого и чего?	217

ГЛАВА 9.1 ПЯТЬ ВАЖНЫХ СФЕР

	Будем здоровы!	224
	Построим карьеру!	230
	Отношения или ВЗАИМОотношения?	234
	Научите меня, пожалуйста	240
	О самом главном	247

	ЗАКЛЮЧЕНИЕ	252
--	-------------------	------------

ПРЕДИСЛОВИЕ

Во время лекций, семинаров и других встреч со своими слушателями и читателями я часто привожу примеры из жизни, вспоминаю какие-то ситуации, случавшиеся со мной, с моими знакомыми, с моими родными или просто с людьми, которые нашли возможным поделиться своими историями. И когда собравшиеся начинают комментировать эти истории, чаще всего можно услышать словосочетания «настоящая женщина» и «настоящий мужчина». «Настоящая женщина должна быть такой-то и такой-то!» «Настоящий мужчина должен быть таким-то!» Более того, очень любят у нас говорить не «мужчина», а «мужик». И, к сожалению, при этом часто звучат фразы наподобие: «Настоящий МУЖИК никогда не будет отчитываться перед женой, где он провел вечер!», «Настоящий МУЖИК всегда заставит домашних беспрекословно его слушаться!» И это грустно.

Я уже более 20 лет езжу с лекциями по миру. Провел тысячи семинаров и консультаций — и у меня была возможность убедиться в том, что в области воспитания сильных, нравственных, духовно развитых мужчин, которые могут быть надежной опорой для своей любимой жены, для матери, для детей, у нас существует огромный пробел. Образ мужчины в нашей культуре подменяется вот таким вот карикатурным образом «мужика», который имеет право пить, изменять, пускать в ход кулаки — только на основании того, что он «мужик». А женщина (и прочие домочадцы) должны все

это терпеть. Более того, меня иногда удивленно спрашивают: «А разве древние источники не этому учат?»

Нет. Не этому.

Меня побудило взяться за написание книги для мужчин именно осознание того, что, к сожалению, большинство мужчин у нас воспитываются неправильно. И ведут себя неправильно. Впрочем, многие женщины тоже этим грешат, но все же книга, которую вы сейчас держите в руках, адресована именно мужчинам.

Почему же в нашем обществе складывается такое странное, а подчас и просто уродливое представление о том, каким должен быть мужчина?

XX век был для нашей страны очень тяжелым. Первая мировая война, революция 1917 года, Вторая мировая война — все эти события выкосили значительную часть сильного мужского населения. После 1945 года иногда целые деревни оставались без мужчин. И у советских (а впоследствии российских) женщин сложилось такое отношение: «Мужчина непременно должен быть! Любой: пьющий, глупый, невоспитанный, хамоватый — лишь бы был!» Женщинам же внушалось, что они должны терпеть. Терпеть все и всегда. А это очень плохо. Даже без учета того, что мужчина, получивший разрешение вести себя так, как ему будет угодно, становится просто физически опасен. Ведь когда снижается требовательность женщины — снижается и мотивация мужчины работать над собой и достигать новых высот в своей жизни. Как в духовном плане, так и в материальном. Поэтому с помощью этой книги я хочу сделать свой вклад в развитие сильной половины нашего общества. Доказать, что крик, кулаки и хамство — это отнюдь не «истинно мужское поведение». Что измены и «полигамия», о которой сейчас так любят говорить, — это

не достоинство и не признак «истинного мужчины», а признак распущенности. И я надеюсь, что эта книга поможет мужчинам в становлении их личности, их характера, и они смогут сделать лучше не только себя, но и мир вокруг.

О чем вы узнаете из этой книги?

Правы ли те, кто пишет о полигамной мужской природе? Кто такой мужчина? Тот, кто может ударить кулаком по столу и рявкнуть «молчи, женщина!», — или все-таки критерии мужества должны быть какими-то другими? Каким должен быть хороший муж и отец? Какова на самом деле мужская природа и насколько сильно мужчина отличается от женщины?

А эти вопросы тянут за собой следующие: какие качества важны для нас, мужчин, если мы хотим жить долго и счастливо? Как нам сохранить свое здоровье? На что обратить внимание в отношениях с близкими людьми — независимо от того, женщины это, мужчины или дети?

Конечно, на многие из этих вопросов нам, как говорится, дает ответы сама жизнь. Чему-то учат нас родители, что-то мы берем из книг. И мне хотелось бы начать разговор о настоящем мужчине с опорой не только на житейский опыт многих поколений и на конкретные жизненные ситуации, но и с привлечением древнего источника мудрости — Вед. Они уже не раз помогали нам разобраться в сложных вопросах, так давайте обратимся к ним и на страницах этой книги, предназначенной для представителей сильной половины человечества! Несмотря на то что книга посвящена в первую очередь мужчинам и предназначена для них, мы не можем говорить **исключительно** о мужчинах. Ведь каждый человек контактирует так или иначе

с окружающими людьми. Каждый мужчина — это сын, брат, отец, сотрудник, начальник, подчиненный... Так или иначе мы затронем все эти роли. Я постараюсь привлечь для большей наглядности свой личный опыт, знания, почерпнутые мною из Вед, а также от моих наставников, у которых я учусь, которые помогают мне на моем жизненном пути.

Вас также ожидает небольшой «технический сюрприз»: читая эту книгу, вы получите возможность благодаря QR-кодам познакомиться с разнообразными интересными дополнительными материалами. Вот, например, интервью с моим наставником Александром Хакимовым о том, каким должен быть настоящий мужчина.

==

8

==

**АЛЕКСАНДР ХАКИМОВ.
КАК БЫТЬ МУЖЧИНОЙ,
ОСТАВАЯСЬ ЧЕЛОВЕКОМ**



Кстати, если в эту книгу заглянут женщины — ничего страшного. Более того, думаю, что это пойдет на пользу всем. Вы ведь все равно это сделаете, дорогие женщины, правда же? Но у меня к вам просьба. Если читаете книгу, делайте это не затем, чтобы потом своего супруга тыкать носом в то, «каким ты должен быть», а затем, чтобы осознать: человек совершенствуется только тогда, когда ставит такую цель перед СОБОЙ. Мы не можем требовать от других, чтобы они делали нас счастливыми, делали нас лучше, делали нашу жизнь «правильной». Это зависит только от нас самих. И относится это и к мужчинам, и к женщинам.

ГЛАВА 1

ОБЪЕКТ: МУЖЧИНА. КАЧЕСТВО: НАСТОЯЩИЙ

Начнем мы с того, что попробуем определить: а в чем, собственно, отличие мужчины от женщины? Каковы его особенности — физические, психологические, энергетические? И каким нужно быть, чтобы получить право называться истинным мужчиной?

ГДЕ И КАК ТЕЧЕТ НАША ЭНЕРГИЯ?

Несмотря на то что в наше время границы между полами стираются (причем даже там, где это ненужно и нелогично), думаю, все признают: организмы мужчины и женщины совершенно разные. И это касается не только физического тела, но и тонкого тела — энергетика мужчины также резко отличается от женской. Причем надо сказать, что энергетика тесно связана с физическим строением. Более того, Веды говорят, что именно тонкое тело, именно энергетика определяет физические особенности. Именно энергетические каналы человеческого тела, именно их строение определяют то, каким будет человек в его материальном воплощении. Мужчины и женщины существуют как два разных пола и отличаются друг от друга потому, что различны проявления их энергетики.

Согласно Ведам, согласно учениям йоги и тантры, жизненная энергия человека называется праной

==

9

==

и движется в теле по особым каналам. Они называются «нади». Центральный канал, который у любого человека расположен вдоль позвоночника, называется «сушумна-нади» и связан с общей энергетикой человека, отвечает, скажем так, за его «энергетические запасы». С полом он не связан.

Если мужчина или женщина чувствует усталость, истощение, не может сосредоточиться на работе — значит, есть проблема с каналом сушумна-нади. Причины этого могут быть самыми разными, и с ними нужно обязательно разбираться.

По обе стороны от канала сушумна-нади идут два энергетических канала, уже непосредственно связанных с полом. Слева находится ида-нади. Этот канал связан с энергией Луны и является женским. Он также отвечает за семейные отношения, за налаживание отношений между людьми.

Справа же — канал пингала-нади. Это канал мужской энергии. Он дает такие качества, как решительность, напор, стремление к победе.

Самое интересное, что и у мужчин, и у женщин присутствуют оба канала. У каждого (у каждой) из нас есть и ида-нади, и пингала-нади. Просто «женский» канал у женщин выражен и работает втрое сильнее, чем «мужской». У мужчин же наоборот — ида-нади у них втрое слабее, чем пингала-нади.

К чему это приводит? Например, женщины более эмоциональны, более настроены на контакт, более способны к дипломатии во взаимоотношениях между людьми. Они менее прямолинейны, чем мужчины. Для женщины более, чем для мужчины, характерна, например, такая фраза: «Ну да, вчера я так сказала... Но это было на эмоциях, не подумав!» В то же время женщины более

внимательны к мелочам, более склонны доверять интуиции, ход их мыслей мужчине бывает довольно трудно проследить. Это потому, что у женщин более выражено действие канала ида-нади.

Именно воздействием и силой того или иного энергетического канала объясняется разница между мужчинами и женщинами — разница как физического строения, так и психического. Каковы же особенности мужской психики, как мужчина воспринимает окружающий мир и как воздействует на него? Давайте разберемся. А чтобы наши рассуждения были более обоснованны и наглядны, сравнивать мужчин мы будем, конечно же, с женщинами.

Мужчина рожден для победы. Смысл его существования — победа. Не обязательно на поле боя или на боксерском ринге, это может быть любое преодоление чего-либо — как физическое, так и умственное, моральное. Суть женщины — создание счастья, создание счастливой гармоничной обстановки для всех, кто окружает ее. А еще — отдых. Нет, я не имею в виду, что женщина должна только лежать на диване, ничего не делать и никак не развиваться. Имеется в виду нечто другое. Думаю, вам знакомо слово «аскеза». Это некое сознательное ограничение, на которое человек идет для того, чтобы повысить свой моральный уровень, стать сильнее в духовном плане. Мужские аскезы обычно связаны с какими-то физическими упражнениями и свершениями, женские же аскезы проявляются в других сферах жизни — например, женская аскеза может заключаться в том, чтобы вдохновлять кого-то, помогать, заботиться об окружающих.

Например, иногда мужчины начинают «прессовать» своих жен: «Вставай пораньше, делай зарядку

вместе со мной, бегай по парку вместе со мной, делай упражнения с гантелями!» Но такие «аскезы» женщины не очень подходят. Женщине трудно себя заставить что-то делать просто потому, что «так надо». Она вдохновляется в первую очередь благодаря хорошим отношениям с кем-то: например, если ее подруги хотят бегать по утрам, она за компанию бегаёт, если подруги больше бегать не хотят — она, скорее всего, тоже не будет. Правда, если она начала получать удовольствие от занятий, если она видит реальный результат тренировок — она вполне может продолжать. Мужчина же редко оглядывается на мнение друзей и подруг: он сам решает, бегать ему по утрам или нет. Если он решил, что ему это нужно, — он будет бегать, несмотря на наличие или отсутствие друзей.

==
12

==
Мужчина развивается и развивает свою психику только благодаря самостоятельным, осознанным действиям.

Скорее всего, если мужчина жестко требует от женщины соблюдения подобных аскез — «бегай со мной, ходи в спортзал вместе со мной!» — это означает, что он просто в чем-то завидует женщинам. Завидует их умению расслабляться, их интуиции, их способности привлекать к себе людей. И истинно мужское поведение — не в том, чтобы заставить женщину сделать «так, как я хочу». Истинный мужчина понимает энергетику женщины, понимает ее предназначение и дает ей возможности. Он не заставляет женщину делать зарядку или работать с гантелями — он дает ей возможность делать выбор, расслабляться в случае необходимости. Если женщина изъявит желание заниматься спортом вместе

с ним — он пойдет ей навстречу. Но если она чувствует, что это «не ее», настоящий, «правильный», верно воспитанный мужчина не будет настаивать. Потому что понимает: женщины по своей природе другие.

Женщина, которую жизнь не вынуждает исполнять не свойственные ей аскезы, — расслабленная женщина, а значит, красивая и счастливая. Она наполняет семейную жизнь атмосферой счастья. И это очень хорошо, потому что (вот мы с вами и перешли к еще одной мужской особенности) если мужчина не видит счастья в семье, он начинает искать его где-то еще.

Иногда мужчина заставляет женщину много работать: например, говорит: «Денег у нас что-то нет совсем, иди работай!» А потом разочаровывается, потому что, если мужчина не может обеспечить семейную жизнь и жена из-за этого вынуждена пахать как вол, у нее остается меньше времени на то, чтобы исполнять свое предназначение — обеспечивать гармонию и счастье в семье. Итог — мужчина выбился из сил, жена его — тоже, все близкие люди недополучили счастья и заботы. Поэтому настоящий, гармоничный, энергетически здоровый мужчина никогда не потребует от жены работы в три смены. Именно мужская энергетика предназначена для того, чтобы строить последовательную карьеру, получать повышение, обеспечивать жену и детей всем необходимым...

Правда, есть и другая опасная крайность. Если женщина не делает вообще ничего — не учится, не работает, не занимается детьми (к сожалению, подобную картину сейчас можно увидеть довольно часто), — она впадает в депрессию. Вытащить женщину из этого состояния очень сложно, хотя бы потому, что ее психика гораздо более подвижная и сложная, чем у мужчины, а значит, сложнее докопаться до причин ее негативного состояния.

ПРАКТИЧЕСКИЙ СОВЕТ ДЛЯ МУЖЕЙ

Если женщина не занята ничем, она начинает много болеть. Причем, если процесс зашел слишком далеко, даже попытка начать работать и чем-то заниматься вызовет лишь новые приступы апатии и депрессии. И решать эту проблему иногда приходится уже врачам...

Идеальный вариант для женщины, конечно же, — это воспитание детей. Но если, например, дети уже вполне взрослые и самостоятельные? Чем можно заняться? Можно работать. Но на какой-то такой должности, которая не противоречит женской природе. Лучше всего какая-то социальная деятельность, преподавание, работа воспитательницы, няни, помощь пожилым людям. Поэтому, дорогие мужчины, учитывайте этот момент. Помогите жене чувствовать себя в семье гармонично или в случае необходимости помогите ей найти работу, которая наиболее подойдет ее природе. Это одна из прямых обязанностей мужчины.

ВСЕ САМ, ВСЕ САМ!

Психика мужчины — очень активная, волевая. Но некоторые представители сильного пола — то ли по незнанию, то ли из-за приступов лени — начинают просить, чтобы кто-то со стороны наставлял их, рассказывал, что и как делать. Казалось бы, все просто: видишь, что толстеешь, — начинай бегать и садись на диету. Видишь, что не хватает денег, — ищи новую работу или находи возможности больше зарабатывать на старой. Но иногда приходят ко мне мужчины и говорят:

— Олег Геннадьевич, скажите, какие мне аскезы выполнять и что вообще со своей жизнью делать.

— А вы сами-то понимаете, в каком русле должны быть эти аскезы? Вы же мужчина, у вас должна быть хорошо развита логика. Вот вы только что задавали мне вопрос о том, как можно при помощи правильного питания улучшить свое здоровье. Я объяснил. Вы согласно кивали и говорили, что все понимаете. Так что же вам мешает просто начать выполнять все это?

— Ну вы понимаете, — говорит мне этот мужчина, — мне нужно, чтобы кто-то меня наставлял. А иногда и заставлял — ну там, например, вовремя выйти на пробежку или купить овощей вместо сосисок.

Просто замечательно. «Благословите», «помогите» — люди думают, что кто-то должен их заставлять. Это невозможно: или мужчина сам себя заставляет — или он не мужчина. Он не развивается. Так как если воздействие идет «извне», без осознанного желания и воли самого человека, никакого развития не будет. Как эти люди представляют себе мои «наставления» в подобном случае? Я буду сидеть на телефоне и звонить в другой город со словами: «Иван

Петрович, а не забыли ли вы сегодня купить петрушку и яблоки?» Подобное желание — «чтобы меня кто-то все время направлял» — это банальное стремление переложить на кого-то ответственность. Мужчина так себя вести не должен. Осознал, что тебе нужно предпринять конкретные действия, — значит, составляй план и предпринимай. Мужчина развивается и развивает свою психику только благодаря самостоятельным, осознанным действиям.

Но почему же вообще происходят подобные ситуации? Ведь если я говорю о том, что психика мужчины изначально настроена на победу и самостоятельное развитие, — почему же появляются такие мужчины, которым постоянно кто-то должен «давать пинка»? Одна из причин — сбитые настройки, сбитые ориентиры в обществе. Человек просто не знает, каким он должен быть, какое поведение будет соответствовать его истинному предназначению, его полу. Людей не учат правильному поведению в соответствии с их энергетикой. Да, наставник может помочь разобраться в проблемах. Отчасти именно для этого и написана данная книга. Но практически решать их нужно уже самостоятельно.

В чем еще отличительные особенности мужчины, его организма, его психики в сравнении с женскими? Мужчина скорее индивидуалист — поэтому я и говорю о том, что только он сам решает, что ему нужно: заниматься спортом, менять работу, корректировать свою диету и так далее. Женщина же обладает более «коллективным» сознанием, ей легче принимать какие-то решения и чем-то заниматься совместно с подругами или родственниками. Женщина развивается в благоприятной атмосфере, в той среде, которая ей привычна и которая ей нравится.