

ВОСТОЧНАЯ ФИЛОСОФИЯ БОГАТСТВА

САИДМУРОД ДАВЛАТОВ

БИЗНЕС-НАСТАВНИК

ТАЙНА СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ

★ 7 ★
ШАГОВ
К БЛАГОПОЛУЧИЮ
★

НОВАЯ
ВЕРСИЯ
ПРОВЕРЕННОГО
ВРЕМЕНЕМ
БЕСТСЕЛЛЕРА

Восточная философия богатства

Саидмурод Давлатов

**Тайна семейных отношений.
7 шагов к благополучию**

«ЭКСМО»

2021

УДК 159.92
ББК 88.5

Давлатов С. Р.

Тайна семейных отношений. 7 шагов к благополучию /
С. Р. Давлатов — «Эксмо», 2021 — (Восточная философия
богатства)

ISBN 978-5-04-120165-4

Книга поможет построить свои отношения с будущим спутником, посмотрев на это без «розовых очков», семейным парам – разобраться в конфликтных ситуациях и упрочить свой союз. Книга предлагает вам метод, который позволит кардинально изменить вашу семейную жизнь, сделать ее счастливой и богатой. Книга будет полезна каждому, кто желает обрести семейное счастье.

УДК 159.92
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-120165-4

© Давлатов С. Р., 2021
© Эксмо, 2021

Содержание

От автора	6
Введение	7
Шаг первый: «Я хочу изменить свою семейную жизнь в лучшую сторону!»	11
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Саидмурод Давлатов
Тайна семейных отношений.
7 шагов к благополучию

© Давлатов С., текст, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

* * *

От автора

Уважаемые читатели, вы – самые близкие для меня люди. Книгу, которую вы держите в руках, я писал с большим уважением и любовью к вам. То, чем я хочу поделиться с вами на этих страницах, собиралось мною по крупицам в течение долгих семи лет изучения человеческих взаимоотношений и преподавания.

Несколько десятков тысяч людей, посетивших мои тренинги по этой тематике, добились положительных результатов. Многие пары, которые были на грани развода, смогли сохранить семью и наладить жизнь. То, о чем я рассказываю, очень полезно и для молодых людей, желающих семейного счастья. Пусть в ваши семьи эти знания принесут благополучие и гармонию. Ведь каждый из нас достоин самого лучшего.

Хочу выразить глубокую благодарность людям, которые встретились мне в жизни. От чистого сердца говорю сейчас спасибо Мирзакариму Санакуловичу Норбекову за то, что он помог мне очень многого достичь, Бодо Шефферу – за знания, ставшие фундаментом моего финансового благополучия. Благодарю Людмилу Малашонок, Эдуарда Паду, Ивана Рыбкина, Стивена Кови, Брайана Трейси и всех моих сотрудников, которые помогали мне в выпуске этой книги. Выражаю огромную благодарность Алексею Дименшину, ведущему преподавателю Института Самовосстановления Человека (г. Москва). Он поделился со мной опытом и знаниями и вложил немалый труд в сбор информации для этой книги. Выражаю бесконечную благодарность своей семье и девяти своим прекрасным детям, ежедневно вдохновляющим меня на новые достижения. Самую глубокую благодарность выражаю своей маме, дай Аллах в Раю ей место! Она передала мне правильные семейные законы, научила мудрости, терпению, вере в семью и ее счастье. И, конечно, говорю спасибо всем своим наставникам-слушателям, которые постоянно учили меня чему-то новому, и вам, уважаемые читатели, за то, что вы выбрали эту книгу.

С глубоким уважением,
С. Давлатов

Введение

Я думаю, что на всем земном шаре вряд ли найдется хотя бы один человек, который не задумывался бы о семье и о том, как построить отношения со «своей второй половинкой». Вряд ли найдется человек, который хотя бы раз не спросил себя: «Почему она меня не любит?», «Почему он меня не понимает?», «Почему мы так часто ругаемся?», «Почему она все время так недовольна?», «Почему он всегда стремится уйти из дома к своим друзьям или остаться на работе подольше?», «Почему она бесконечно предъявляет мне претензии и упрекает меня?», «Почему наш дом превратился в настоящий боксерский ринг?».

Вся жизнь человека строится вокруг его личных отношений.

Все песни человечества посвящены любви и, к сожалению, чаще всего любви, которая осталась неразделенной и не превратилась в счастливую семью. Ведь, мечтая о любви, каждый из нас вольно или невольно мечтает и о том, чтобы зерно любви выросло в прекрасное и благодатное дерево большой семьи.

Не случайно все религиозные тексты, известные из нашей истории, ведут начало человеческого рода от прамужчины и праженины – Адама и Евы. Каждый из нас, будучи мужчиной или женщиной, несет в себе общие черты Мужчины или Женщины. Нет просто человека, есть либо мужчина, либо женщина, и их взаимоотношениям посвящена эта книга. В ней я попытаюсь передать вам уникальный опыт создания счастливого брака и гармоничных отношений в семье.

Это не первая книга, посвященная отношениям между мужчиной и женщиной, но все, о чем говорится в ней, основано на практическом опыте человечества на протяжении тысячелетий, и в этом – ее особенность.

Я не собираюсь здесь кому-то что-либо доказывать, я просто предлагаю методы, позволяющие кардинально изменить свою семейную жизнь и сделать ее безупречно счастливой. Если же вы хотите теоретических обоснований или длительных научных исследований, я вынужден вас разочаровать – их здесь просто нет. Все, о чем я пишу, – многовековой практический опыт, который предлагается применять сегодня. И только вашим решением будет, уважаемые читатели, последовать советам, предлагаемым здесь, или предпочесть ничего не менять, а продолжать жить, испытывая ежедневную боль, со всеми теми проблемами, которыми, возможно, полна ваша жизнь. Ни один путь не начинается без доверия, поэтому, прежде чем открыть эту книгу, – откройте ваше сердце! И будьте внимательны: в этой книге нет ничего случайного или маловажного!

За тысячелетия своего существования и развития человечество научилось побеждать многие болезни, придумало сложные машины, создало прекрасные города и сделало массу научных открытий. Стираются границы между странами и государствами, мы за считанные часы можем преодолевать огромные расстояния, общаемся через Интернет и другие средства коммуникации со всем миром. Казалось бы, как далеко прошли мы по пути технического прогресса, но в области обычных человеческих отношений остаемся, пожалуй, в той же самой ситуации, в которой находились наши далекие предки. Мы все так же беспомощны и растеряны перед загадкой человеческой души и счастья. И очень часто встречаем семьи, в которых много боли и обид и, несмотря на благие помыслы и ожидания, супружеская жизнь так и не становится по-настоящему счастливой.

До сих пор не придумано единого ответа на все наши вопросы, и до сих пор нет универсального рецепта, как сделать каждого человека счастливым в его отношениях с другим. Эту тайну невозможно вычислить никакими научными методами, разгадать при помощи экспери-

ментов. Люди, пытаясь найти своеобразный «золотой секрет» семейного счастья, почти как средневековые алхимики искали «философский камень», накапливали опыт отношений долгие века. Но выяснилось только одно: у всех народов одинаковые проблемы во взаимоотношениях, и семейное счастье актуально для людей абсолютно всех национальностей, независимо от цвета кожи или разреза глаз.

Советы в этой книге основаны на анализе огромного опыта всего человечества, так как, несмотря на все свои различия, люди разных стран и народов очень мало отличаются друг от друга, когда речь заходит о человеческих отношениях, любви и семье.

Посмотрите, как страдала от непонимания и невнимания своего супруга испанская инфанта VII века, да точно так же, как и дочь вождя племени из Экваториальной Гвинеи или крестьянка из Псковской губернии!

Эта книга написана для того, чтобы помочь каждому человеку разобраться в сложной «науке» семейного счастья.

Я постарался изложить всю сложную многоцветную палитру этой проблемы простыми словами. Здесь вы не встретите научных терминов, теорий или гипотез, так как, с моей точки зрения, мы все уже обладаем определенным опытом семейного счастья, он издревле заложен в нас на генетическом уровне. Звучит неожиданно, не так ли? Но это именно так! Мы все созданы для того, чтобы быть счастливыми в семье, и мы все знаем, как это просто, но почему-то вдруг позабыли и только и делаем, что разрушаем счастье в отношениях с нашими самыми любимыми людьми!

Современного человека можно сравнить с тем, кто почему-то намеренно положил себе в обувь острые камни, а потом так привык ходить с ними, испытывая постоянную боль, что решил: жить без боли – ненормально. Но человек может быть счастлив только вместе с другим человеком, в семье. И в каждом из нас есть этот талант – быть счастливым. Так давайте же его раскроем и выбросим ненужную боль из нашей жизни!

Одиночество – прекрасная вещь. Но ведь должен быть рядом кто-то, кому можно было бы сказать: «Одиночество – прекрасная вещь» (Оноре де Бальзак).

То, что я расскажу вам на страницах этой книги, основано на анализе опыта многих счастливых семей. А если вы заметили, дети родителей, счастливых в семейной жизни, как правило, более успешны в своей собственной семье. Людям легче и проще строить гармоничные отношения со своим супругом или супругой, имея перед глазами опыт собственных родителей. И наоборот, те, кто в детстве пережил опыт развода или тяжелых, негармоничных и болезненных отношений родителей, сталкиваются с трудностями при создании своей семьи. Даже создав семью, они уже настроены на то, что все в какой-то момент «пойдет не так». Эти люди заранее разрушают семейный очаг и готовятся к одиночеству. Их отношение к семье заведомо окрашено в негативные цвета. Они подсознательно ждут от семьи и семейных отношений несчастья, боли и непонимания. К сожалению, сейчас становится все больше и больше несчастных, несущих за плечами такой «горький багаж». Им необходимо учиться тому, чтобы избавиться от повторения негативных поступков, совершенных их предками.

Настрой

Прежде чем вы, дорогой читатель, начнете читать эту книгу и постигать науку семейного счастья, вам необходимо настроиться. Это главное правило.

Сначала закройте глаза и постарайтесь забыть все сегодняшние проблемы и тревоги, выпрямите спину, расслабьте свое тело и, раскрыв глаза, улыбнитесь. Вот так! В таком состоянии и постарайтесь находиться все время, пока будете читать эту книгу.

Суть моей книги состоит именно в том, что все в человеке зависит от его настроя. Невозможно изменить ничего в себе, не настроившись на изменения и не ожидая от них положитель-

ного и приятного результата. Поняв те несложные, но важные истины, о которых я буду рассказывать, вы сможете не просто спасти свою семью и свои отношения, но и стать действительно счастливым человеком. Один умный философ когда-то сказал: «Даже самый великий и удачливый человек становится самым несчастным, если он несчастлив в своей семье!» Поэтому счастлив тот, кто счастлив дома.

Соответствие

Мы заслуживаем ту жизнь, которой живем, и если у вас нет желания что-либо менять, то никто не сможет сделать это за вас. Ни один самый квалифицированный психолог или врач не сможет вам дать ничего, если вы самостоятельно не сделаете никаких усилий. Корни и причины всех несчастий и болезней лежат только в вас, также как и истоки вашего семейного счастья. Поймите, если вы отчего-то испытываете много боли в отношениях с человеком, которого любите, то это не случайность и не вина какого-либо злого рока или звезд. Это нехватка знаний о том, что называется наукой семейного счастья.

В этой книге я не предложу вам ничего, чего у вас еще нет, не открою никакого сверхсекрета или закона. Но я покажу вам путь, которому желательно следовать, чтобы избавиться от боли и одиночества. Это поможет создать действительно гармоничные и полноценные отношения. Цель этой книги – помочь вам установить самые доброжелательные и жизнерадостные отношения в вашей семье, где мужчина чувствует себя главой, а женщина защищена и обеспечена, где много гениальных детей, где царят мир и согласие между родственниками.

Материалы

Материалом для написания этой книги стали курсы о семейном счастье, которые я провожу в течение 13 последних лет. В ней обобщены те практические вопросы и проблемы, с которыми я сталкивался во время проведения тренингов. Именно поэтому я написал эту книгу так, чтобы сделать ее максимально понятной и доступной каждому. Книга адресована как тем, кто уже имеет семью, так и тем, кто желает ее создать.

Знания, полученные из этой книги, позволят вам не только сберечь семейное счастье, но и выработать в себе настрой и поведение, привлекающие «вторую половинку», помогут сделать правильный выбор.

Книга состоит из семи шагов и охватывает все аспекты отношений в семье: отношения с родителями и родственниками, между супругами, вопросы обеспечения благополучия, воспитания детей и сексуальные отношения. Я назвал главы шагами, чтобы вам было проще ориентироваться в книге, но полностью ваш путь к счастью может быть завершен только после того, как будут сделаны все шаги, каждый из них по отдельности просто не имеет смысла и вряд ли что-то сможет существенно изменить.

Открытость

Я прошу вас быть очень открытыми при чтении этой книги. Оставьте свои сомнения и недоверие, так как эта книга написана не для того, чтобы удовлетворить любопытство или потренировать чувство сарказма, ее цель – реальная и эффективная помощь. Если вы будете следовать этим практическим советам, последовательно и тщательно выполните все шаги и рекомендации, то убедитесь, насколько эффективным является этот путь! Доказательством сказанного для меня служит моя собственная жизнь, а также многочисленные счастливые примеры слушателей моих курсов.

«Дорогу осилит идущий» – гласит китайская мудрость.

Если вы хотите быть счастливыми, то не будем тратить время на пустые рассуждения.

Я призываю каждого из вас стать действительно счастливым человеком!

Шаг первый: «Я хочу изменить свою семейную жизнь в лучшую сторону!»

Муравей обладает не только осязанием, но и разумом, рассудком, памятью.

Цицерон

ЖОП, или жизненный опыт

Мне известно, что в семейной жизни каждый человек считает себя профессионалом. Каждый думает, что он больше других понимает, что нужно и что не нужно делать, как правильно и как неправильно. Мы признаем за собой право на ошибку везде, но только не в семейной жизни! Любой из нас считает: если что-то происходит в отношениях не так, как ему хочется, то это вина обстоятельств, партнера, чего-то или кого-то, но ни в коем случае не его самого. Мы готовы верить во все что угодно: в звезды, наследственность, порчу, судьбу или злую волю врагов, но только не в то, что причина всех несчастий кроется в нашем собственном поведении.

Свои мысли всегда кажутся человеку правильными, каждый из нас думает, что уж он-то точно не заблуждается.

«Уж кто-кто, ну а вот я такой умный, что просто не могу хоть что-то воспринимать неправильно!» Со временем он привыкает к тому, что жизнь – сплошной кошмар, состоящий из ссор и оскорблений, так же как человек привыкает к собственной болезни, и на его лице навсегда застывает маска боли и хронического недовольства собой и окружающими. Изменив отношение к миру, он, возможно, изменит и сам мир. Ко мне часто приходят на курсы такие люди. Они садятся на самые дальние от лектора места, и их лица выражают скепсис: «Ну, конечно, попробуй, обмани меня! Все вокруг плохо потому, что все и должно быть плохо, а значит – это нормально!» Я таких людей называю «добровольные слепцы». Они сами себе залепили глаза ложными знаниями и не хотят снять это бельмо, чтобы увидеть мир в его истинном свете.

Диагноз счастья

Человек, столкнувшийся с болезнью, пойдет к доктору и вряд ли станет спорить с поставленным диагнозом. Но в личных отношениях, и особенно в отношениях семейных, у каждого из вас есть своя точка зрения и оценка. «Точка зрения» или «позиция» – это и есть то самое бельмо. Не сняв его, вы не сможете двигаться дальше.

Но раз вы держите эту книгу в руках, значит, несмотря на все знания и жизненный опыт, хотите улучшить качество семейной жизни или отношений. Не так ли? Возможно, что вы, в силу тех или иных причин, не можете создать семью и не понимаете, почему у вас это не получается.

Так почему же вы, умный(ая) и образованный(ая), не можете справиться с такой «мелочью», как раз и навсегда стать счастливым человеком? Потому что точный диагноз – половина лечения.

Задачи

Проблемы, с которыми вы сталкиваетесь, могут быть самыми разными. Иногда их даже трудно сформулировать или понять, но что-то, очевидно, идет не так. Вы страдаете от непонимания своего партнера. Вас огорчает, что он не оказывает должного внимания. Вы мучаетесь оттого, что ваш дом наполнился бесконечными скандалами и ссорами. И не понимаете, почему вам не хочется идти домой. Почему вы постоянно раздражаетесь и злитесь на мужа

(жену)? Почему никто не хочет выйти за вас замуж или на вас жениться? Вы задаете себе эти вопросы и не находите ответа? Ваш жизненный опыт и полученные из книг знания ничего не могут подсказать?

Любимая девушка, на которую хотелось смотреть, не отрывая глаз, вдруг превращается в озлобленную, вечно недовольную и страшную тетку, и вам уже хочется убежать подальше, возможно, на ту самую звезду, которую вчера хотелось ей подарить. Принц из сказки, еще вчера самый умный и сильный, который, казалось, может защитить от любой напасти и согреть в любой холод, становится черствым, грубым, чужим мужиком, занятым чем угодно, только не своей семьей.

Помните первый день вашей встречи и начало любви? Как это было прекрасно! И почему сегодня все вдруг так изменилось?

Почему от былой любви остались только непонимание и обиды? Когда двое людей говорят заветное «да», никто из них не думает о том, что завтра все может измениться. Не думает о том, что семья, которую они создают, требует большой духовной работы. Каждый из вас ищет счастья и надеется на то, что союз с любимым человеком принесет радость, но, несмотря на любовь и искреннее стремление, брак почему-то приносит боль и разочарование! В семейной жизни нет середины, она становится либо источником огромного счастья, либо местом постоянных страданий.

Ищем таблетку счастья

Давайте запомним, что в каждой семье бывают и боль, и здоровье, и счастье. Это не значит, что так должно быть всегда, но это означает, что вы должны признать существование проблем и страданий в вашей семье или паре. Признать то, что причина этого лежит не где-то во внешнем мире, а в вас самих. Не изменив себя, вы не сможете добиться кардинальных позитивных изменений в своих отношениях. Что бы вы ни делали в стремлении добиться какого-то понимания или решить какую-то конкретную проблему, это будет лишь попыткой исправить следствие, а не причину. А значит, через какой-то промежуток времени все снова встанет на свои места, еще более усилив вашу взаимную разочарованность и боль.

В этой книге я не стану задавать вопросы вроде «почему это происходит», не буду анализировать какие-то отдельные проблемы или конкретные случаи.

Моя цель – помочь изменить ваше мышление и представления о семье, об отношениях мужчины и женщины так, чтобы построить истинно гармоничные взаимоотношения и создать стабильный и прочный фундамент счастья, который не будет зависеть ни от каких обстоятельств или проблем.

Все помнят известную фразу Льва Толстого из романа «Анна Каренина»: «Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему». Рецепт счастья только один для всех семей. Для того чтобы узнать его, не нужно быть академиком, профессором или сверхчеловеком – нужно быть самим собой. Чем быстрее вы забудете о своих амбициях и всех тех знаниях, которые получили в школе, университете, с экрана телевизора, из прочитанных книг, тем легче вам будет научиться тому, как стать счастливым человеком и сделать счастливым своего партнера, а также остальных домочадцев. Счастливый человек похож на искру огня, он заражает своим счастьем окружающих и освещает им путь.

Признание или выздоровление

Итак, наш первый шаг должен состоять из признания того, что вы сможете что-то изменить к лучшему в своих отношениях. Скажите это себе! Признайтесь в этом искренне и открыто. Напишите это на бумаге или проговорите несколько раз вслух, чтобы зафиксировать свою решимость, чтобы дать ей голос и создать настрой к изменениям. При этом сфокусируй-

тесь не на том, что «сейчас плохо», а на том, что «завтра будет хорошо». Это очень важно, так как иначе внутри вас будет расти отчаяние, а не вера, негативный, а не позитивный настрой, который, как якорь, потянет вас вниз.

Признайтесь себе в том, что ссоры и обиды в вашей семье не являются случайностью, результатом плохого настроения или пасмурной погоды. Это следствие того, что ваша семейная жизнь в своем основании содержит какой-то принципиальный изъян. Не исправив его, невозможно ничего изменить.

Скажите себе честно: чтобы сохранить свой брак или чтобы создать счастливую семью, необходимо изменить что-то в самой глубине себя.

Нужно отказаться от тех представлений о семье, которые вы имели. Жизненный опыт показывает, что они не могут помочь справиться с проблемами семейной жизни и научить каким-то новым основам, которые помогут вам достичь гармонии и стать счастливым рядом с вашим партнером.

Сделайте глубокий вдох сейчас, отложите книгу на несколько минут и проговорите это вслух или про себя. Без такого признания наш курс не принесет пользы, и вы просто зря потратите деньги и время на чтение этой книги. Но самое грустное даже не в этом, а в том, что ситуация в вашей семье не изменится. Мы просим вас начать чтение книги именно с простого признания того, что вы готовы меняться во имя будущего счастья и гармонии в семье.

Цель или намерение

Цель этой книги состоит не в том, чтобы удовлетворить любопытство или рассказать о каких-то новых психологических методиках, а в том, чтобы сделать вашу семью счастливой навсегда! Любопытство – хорошая вещь, но если вы с серьезными намерениями хотите улучшить семейные отношения, то должны согласиться с истиной: семья – это не эксперимент, а жизнь, которую нельзя откладывать на потом. Нельзя выйти замуж, родить пару детишек, а через 10 лет безболезненно признать, что эксперимент не удался, и пойти дальше. Потрачены не только годы, бессмысленно растрочены силы и энергия. В вашем сердце скопилось много злости и обиды, от которых не так просто избавиться.

Поймите, даже малейший неверный шаг в семейных отношениях может нанести колоссальный урон и разрушить вашу жизнь во всех ее проявлениях. Человек, несчастливый в своей семье, не сможет быть успешным в других областях, сколько бы денег он ни имел и какого бы успеха в своем деле бы он ни достиг. Ничто не будет приносить ему удовлетворения. Возможно, я не прав, но я говорю, исходя из своего опыта.

Семья никогда не разрушается извне, семья разрушается руками мужей и жен, которые потом страдают от последствий своих же действий.

В каждой несчастливой семье каждый сам себе палач и жертва. Наша задача – помочь вам не разрушить свой брак. После того, как прочитаете эту книгу, вы поймете, каких фантастических результатов можно достичь, соблюдая достаточно простые правила семейной жизни, о которых я расскажу.

Сделайте счастливое лицо

Итак, начнем с того, что настроимся на определенный лад, как оркестр настраивается перед тем, как начать концерт. Я прошу вас сейчас сесть прямо, расслабить плечи и корпус, выключить все раздражающие источники звуков: телевизор, телефон, радио. На несколько мгновений закройте глаза и забудьте обо всех текущих проблемах и тревогах. Отключитесь от окружающего мира. А теперь откройте глаза и... улыбнитесь! Пусть теперь улыбка будет на вашем лице всегда, пока вы читаете эту книгу. Поднимите себе настроение этой улыбкой, подумайте о том, как прекрасна жизнь!

Хочу поделиться с вами очень мудрой восточной притчей, благодаря которой мне не придется тратить лишние слова для объяснения важности позитивного настроения.

У одного султана, славившегося своей справедливостью, был визирь. Визирь всегда ходил с улыбкой на лице, в хорошем настроении, ему всегда было радостно. А такое состояние часто вызывает у людей зависть. По дворцу поползли слухи, мол, что-то тут не так. Доложили султану, что визирь-то, похоже, шпионит в пользу другого государства. Каждый вечер он запирается в дальней комнате и сидит там, а чем занимается – неизвестно. Видать, неспроста это.

Как-то раз султан со свитой внезапно нагрянул в укромное место уединения визиря. Распахнули они дверь и увидели пустую комнату, только на стене висит старый обтрепанный халат, весь в заплатках, да стоптанные сапоги рядом стоят.

Удивился султан и говорит визирю: «Ты что тут делаешь? И зачем тебе это старое тряпье?» А визирь отвечает: «Я прихожу сюда, чтобы смотреть на этот халат и эти сапоги. В них я когда-то пришел к тебе, о великий султан, и ты сделал меня визирем. Я вспоминаю, откуда я вышел, и сравниваю с тем, что имею сейчас. Я улыбаюсь и радуюсь, и жизнь кажется мне прекрасной».

О чем эта притча? О том, что все познается в сравнении. Если вам сейчас плохо, то ведь когда-то было еще хуже. А кому-то сейчас, в эту секунду, совсем хреново. Если вы болеете, то вспомните о тех, кто уже умер в муках от серьезной болезни. Для полного счастья нам всегда не хватает чего-то, совсем-совсем немного. Но когда это «немного» появляется, мы опять несчастны, и опять для полного счастья не хватает другой «чутьочки». Как будто у нас есть выработанный жизненный сценарий – пока живем, то всем недовольны, а когда умираем, говорим: «У меня было все».

Поэтому сделайте сейчас вдох-выдох. А теперь попробуйте, пожалуйста, этот вдох и выдох назад вернуть. Что вы ощутили в этот момент? Вы не вернете это никогда. Сделайте еще вдох-выдох. Представьте, что следующего вдоха может не быть. Когда жизнь заканчивается, каждый миг ценен. Каждый вдох – целая жизнь. Каждый выдох – вечность. Давайте попробуем жить здесь и сейчас. Позвольте себе быть счастливым только от этого понимания. Начните изменения в этом приподнятом настроении и постоянно поддерживайте его в себе.

Все, о чем я говорю, основано на жизненном опыте людей разных рас, народов, культур и вероисповеданий. И этот опыт очень похож на ваш собственный. Поэтому, читая мою книгу, вспоминайте то, с чем сталкивались вы, вспоминайте примеры знакомых семей, опыт родителей и друзей. Пропускайте через себя всю ту информацию, которую получите из этой книги, потому что ваша уникальная жизненная история – это часть всемирного человеческого опыта.

Вы являетесь частью всего огромного человечества, так же как и я.

Эта книга написана для того, чтобы сообщить что-то важное не абстрактной единице общества, а конкретно вам. Это «нечто важное» касается не общества, не отдельного сообщества в какой-то конкретной культуре – оно универсально и напрямую касается вашего жизненного опыта.

Живите, играя!

Человек начинает свою жизнь, играя. Он познает мир, играя. Он устанавливает первые отношения, также играя. Играя, человек отвлекается от всех проблем, он доволен собой и умиротворен. Даже в нашей повседневной «серьезной» жизни существует огромное количество игровых моментов, если не сказать больше. Повторяя за классиком: «Что наша жизнь? Игра!»¹

¹ Слова из арии Германна оперы «Пиковая дама» русского композитора Чайковского Петра Ильича (1840–1893) по повести поэта Пушкина Александра Сергеевича (1799–1837).

Я не стану перечислять примеры, но просто оглянитесь вокруг, и увидите, как играет директор, изображая большого начальника, играют дворники на улице, соревнуясь, кто быстрее подметет, играет продавщица в магазине, пытаясь обольстить понравившегося ей покупателя. Таких примеров масса. Но многие думают, что термин «игра» неприменим к семейной жизни.

Семейная жизнь, по мнению многих, – это серьезное занятие, к которому нужно подходить с весами и линейками, вымеряя взаимное соответствие характеров и жизненных интересов, возможных будущих конфликтов, рисков и перспектив. Это не так. Семья – это игра в самой своей основе! Именно поэтому она обладает таким мощным потенциалом стать источником жизнерадостности и счастья. Помните значение слова «жизнерадостность»? Буквально это значит «радость жизни». Семья и является «радостью жизни». Семья – это вдохновение. Мы приходим домой отдыхать от работы, от забот, мы ждем, приходя в свой дом, что нас встретят покой и уют. Мы не хотим напрягаться и бороться за что-то, отстаивать свою правоту или доказывать свою силу, мы не хотим решать какие-то проблемы или сложные задачи. Дом – это место, где нам хочется наслаждаться. Не так ли? Поэтому в этой книге мы научим вас создавать именно такой дом, в котором будет царить атмосфера радости жизни и умиротворенности.

Для этого нужно понять одну важную вещь: дом – не место, где должны выясняться отношения и где нужно добиваться правды.

Пусть правилом семейной жизни вашего дома станет игра. Игра не как синоним лжи и обмана, а как синоним того, что вы строите свой дом с легким сердцем и умом. Дома вы перестаете быть специалистом или руководителем, даже если вы – глава крупного предприятия. Дома вы становитесь только мужем или женой, мужчиной или женщиной, которые, играя, создают свой комфортный, теплый и светлый мир. Поэтому, если вы хотите такой дом, – прекратите любые выяснения отношений! Пусть в вашем доме никогда не повышается голос, а плохое настроение остается за порогом, как мокрый зонт или грязные ботинки! Не станете же вы тащить в свой дом уличную грязь и мусор! А обиды, упреки, суету, беспокойство и вздорное соперничество тащите, хотя от этого «мусора» избавиться тяжелей, чем от луж от мокрого зонтика! Запомните, семейная жизнь – это игра, а в игре нужно что? Нужно уметь притворяться и «делать вид».

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.