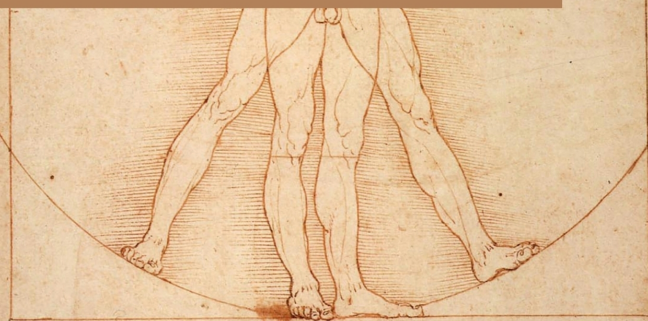


Сергей Абанин

50 качеств настоящего мужчины



# **Сергей Николаевич Абанин**

## **50 качеств**

### **настоящего мужчины**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=42818983](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42818983)*

*SelfPub; 2021*

#### **Аннотация**

Автор на своем примере раскрывает мужские качества. Оказавшись в начале своей жизни в аутсайдерах, автор решил добиваться успеха через раскрытие своих мужских качеств. "Прокачивая" одно за другим мужские качества, автору удалось добиться успеха во всех основных направлениях жизни: здоровье, отношения, деньги, творчество, дети...

# **Сергей Абанин**

## **50 качеств**

### **настоящего мужчины**

Почему 50? Зачем это знать? Для чего эти качества нужны мужчине? Такие вопросы, наверное, почти каждый задаст, увидев эту книгу.

Прежде чем начать писать ее, я, как настоящий предприниматель, провел небольшое исследование в интернете. Набрал в поисковике «купить книгу качества мужчины» и ничего не смог найти. Тогда я попытался найти нечто подобное в одном очень известном интернет магазине книг. Мне пришел ответ – «По вашему запросу ничего не найдено».

Вот это да! Подумал я. Обычно, когда хочешь найти какую-нибудь книгу по какой-нибудь теме, тебе выскакивает десяток, а то и несколько десятков произведений, разных авторов, из разных стран, на любой вкус, цвет и кошелек! А тут – нет никакой конкуренции. Все очень просто, пишешь хорошую книгу – и зарабатываешь большие деньги!

Но мое профессиональное чутье подсказывало мне, что это не так. Например, продуктовых супермаркетов очень много кругом, а вот магазинов по продаже жареной саранчи нет поблизости не одного! Если следовать данной логикой,

то нужно открывать такой магазин. Конечно, открыв подобное заведение, его владелец получит полное фиаско... Отсутствие предложения может говорить только об отсутствии спроса. Точно так же и с данной книгой – возможно, это просто никому не нужно...

Возвращаясь к самому первому вопросу, зачем это знать? Дело в том, я думаю, что большинство людей понимает и чувствует, что все мы, помимо того, что имеем физическое тело, являемся еще и одухотворенными существами, у нас у каждого есть *Душа*. Все мы пришли сюда, в этот мир, на эту прекрасную планету в виде духовных существ, которые облачились в физические материальные одежды, наши тела. У каждого из нас имеется свое собственное Предназначение (задание, план действий и т.д.), которое мы и задумали здесь реализовать. Оно у всех может быть разным, у кого-то «спасти мир», а кого-то родить и воспитать детей. Как правило, это не одна маленькая и большая цель, это целый набор задач!

Какое отношение имеет развитие мужских качеств к таким важным и высоким целям? Ответ – самое прямое. Дело в том, что развитие мужских (или женских у женщин) качеств входит в тот самый набор планов Души у *каждого человека*! Почему, скажете вы? Да все очень-очень просто. Посмотрите на себя в зеркало. В каком обликии вы пришли сюда, на эту Землю? Либо как мужчина, либо как женщина и все, больше никаких вариантов нет. Да, все семь с лишним

миллиардов людей, населяющих нашу планету, являются либо Мужчинами, либо Женщинами! Третьего не дано.

Значит, развиваться как Мужчина или как Женщина – это и есть одно из наших Предназначений на планете Земля! Это наша одна из главных задач «по умолчанию». Мы имеем тело, с ярко выраженными половыми признаками, это наш инструмент в этом мире, это наше все. Многие не понимают этого, очень небрежно относятся и к своему телу, и к своему характеру. Какое есть – такое и пусть будет. Но позвольте, эта ваша живая материя, которую никак не поменять уже в этой жизни, и если сравнить с автомобилем, за которым нужно ухаживать, обслуживать, любить и тюнинговать, чтобы быстрее ездить по дорогам жизни...

Я не думаю, что мне нужно долго доказывать вам важность развития в себе качеств мужчины. Наверное, это понимает каждый. Ярко выраженный мужчина имеет все в этой жизни – карьеру, деньги, женщин, удовольствия и главное – кураж от жизни. Да он просто счастлив, что смог реализовать себя, как мужчину. Он уверенно плывет по жизни, ничего не боясь, выполняя и претворяя в жизнь то, что должен, получая от этого радость и удовлетворение.

Реализоваться как Мужчина в мужском теле (или как Женщина в женском) – одно из самых наших главных Предназначений в жизни.

Нет, конечно, возможны и исключения, например, люди из сексуальных меньшинств, но процент таких людей крайне

маленький, это скорее исключение из правила, подтверждающее само правило.

Почему именно я решил написать книгу на данную тему? Что, я супермен, может быть? Да нет, я довольно обычный мужчина, которых очень много в нашем Отечестве.

Дело в том, что у меня с самого рождения была серьезная проблема – я не знал, что такое Настоящий Мужчина. Не было даже, кому подражать. Отец мой тоже, к сожалению, не знал. У меня не было никакого понятия, как вести себя в обществе, как вести себя с противоположным полом, вообще, как себя вести! Нас этому нигде не учат. Кроме жизни, конечно, уж она-то научит, как следует!

У меня двое сыновей, я наблюдаю за ними и замечая такую вещь, что они уже родились со многими развитыми мужскими качествами, они пришли сюда, уже имея их! А я не имел. Мне приходилось осваивать все на собственных шишках и ошибках, поэтому я имею уникальные знания, как можно развить качества настоящего мужчины буквально из ничего. На протяжении нескольких лет я составлял список всех основных качеств, которыми должен обладать каждый мужчина. Дал краткое определение каждому качеству и попытался подробно раскрыть его, что это, зачем это, как его можно развить и каков будет результат.

Эта книга – практикум, в каждой главе будут предложены упражнения по развитию данного качества, конкретные действия. На своем примере я попытаюсь рассказать, как мож-

но развить качество «с нуля». Стоит заметить, что пределов для развития нет. Если вы смогли достигнуть оценки «10» по десятибалльной системе какого-либо качества, тогда смело обнуляйте оценку и начинайте развивать это качество снова дальше...

Откуда я брал информацию? Из своей жизни, из своего опыта, из своего мировоззрения, из древних философских учений, из открытых источников, от моего учителя – писателя, путешественника, эзотерика Анатолия Александровича Некрасова.

Это уникальная информация, которую создала сама жизнь, которая может пригодиться каждому мужчине!

Порядок подачи данных мужских качеств будет идти по алфавитному списку. Это делается для того, чтобы не было соблазна разбить по приоритету эти качества. Все качества важны. Без сомнения, некоторые более важны для мужчины, некоторые меньше, но опять же для каждого мужчины приоритет свой. Нет никакой универсальной шкалы важности мужских качеств. Все они так или иначе должны быть проявлены в каждом мужчине. Пусть каждый определяет сам для себя, какое качество для него является наиболее важным.

Еще один важный момент – не все перечисленные качества являются чисто мужскими. Многие, в том числе, являются и женскими. Дело в том, что в природе почти нет определено мужских качеств или женских. Это прослеживается и в нашей истории развития человечества. Конечно, на-

пример, мужчина гораздо лучший охотник, чем женщина, его сила, сообразительность, смекалка, решимость – не под стать женщине. Но при необходимости и женщина смогла бы стать охотницей, точно так же как мужчина может воспитывать детей с самого малого возраста.

Эта тема – разделения качеств на мужские и женские – очень тонка и дискуссионна. Можно долго спорить и доказывать, к женским или мужским энергиям относится то или иное качество характера, но суть останется одна – в разных культурах, в разных нациях, и даже на разной местности имеется преобладание того или иного качества характера в мужчине или женщине. Все очень пластично, многие качества являются одновременно и женскими и мужскими, и также есть чисто мужские или чисто женские качества.

Я не претендую на истину в последней инстанции, что мол, вот эти качества, что описываются в книге – мужские и никакие больше. Заметьте, здесь не 50 качеств на самом деле, а несколько больше. Всего получилось 56. Изначально было еще больше, некоторые пришлось удалить, ибо они дублируют друг друга или являются синонимами. Также много качеств я удалил с приставкой «не», например «ненасилие», «независливість». Потому что мир устроен так, что может воспринимать только коренную информацию, слово «ненасилие» тонкий информационный мир воспринимает как «насилие», приставку к слову он не различает. На замечу этим словам я находил антонимы, хотя прямые антони-



мы не всегда имеются, тогда я подбирал похожие по смыслу. Кроме одного слова «незанудливость». Увы, к данному слову я не смог подобрать качество, противоположное по смыслу. Удалить это качество я тоже не смог, так как, по моему мнению, это качество (вернее отсутствие качества «занудливость») крайне важно для каждого мужчины. Но в последний момент мне пришла подсказка от моей любимой супруги, что «незанудливость» можно заменить словом «легкость»!

Итак, по алфавитному порядку, поехали:

## **Глава 1. Активная жизненная позиция – «*Стоять на месте – падать вниз*».**

Самое, что ни есть мужское качество. Как говорила Алиса из книги «Приключения Алисы в стране чудес» – «Нужно бежать со всех ног, чтобы только оставаться на месте, а чтобы куда-то попасть, надо бежать как минимум вдвое быстрее!» Эта книга была написана в Англии Льюис Керролл и издана 1865 году. Сейчас это еще более актуально. Мир развивается в геометрической прогрессии. Чтобы просто поспеть за развитием мира – нужно очень быстро двигаться!

Здесь нужно понимать, что Женщина – это *Состояние*, а Мужчина – это *Действие*. Как раз женщине и не требуется никуда особо бежать. Если она настоящая Женщина – к ней придет все само – и принц на белом коне, и с мешком денег

в седле... Шутка, но как известно, в каждой шутке есть доля правды. Женщине достаточно находиться в свойственном только ей женском состоянии, в состоянии любви и принятия.

С мужчиной все иначе. Мужчина – охотник, добытчик, деятель, творец, соискатель, открыватель с самых древних времен. Мужчина должен двигаться. Постоянно. В прямом и в переносном смысле. Антипод активной жизненной позиции – это лежать на диване. Особенно когда это рабочий день в самом разгаре. А если выходной? Тогда зарядка, домашние мужские дела, или лекция в интернете, не важно – *развитие* мужчины должно идти не прекращаясь ни на минуту. Еще считается антиподом качества «активная жизненная позиция» – это безучастность. Когда «все равно». Например, собака загнала беспомощного котенка на дерево – безучастный мужчина пройдет мимо, а мужчина с активной жизненной позицией – отгонит собаку и снимет котенка. Или требуется старику помощь открыть тяжелую дверь. Или соседу мальчишке прикрутить педаль к велосипеду.

Может это не совсем корректно, но можно сравнить мужчину с акулой. Большинство видов акул находятся всегда в движении. Акулы никогда не останавливаются, они находятся в движении с первого и до последнего момента своей жизни... Если акула остановится, она тут же камнем пойдет на дно – ведь у этих тяжелых рыб нет плавательного пузыря.

**Активная жизненная позиция человека – это нерав-**

**нодушное отношение к окружающему миру, что проявляется в поступках и мыслях самого человека .**

Как мы выяснили, активная жизненная позиция — это энергия мужчины, действие, его батарейка. Но, как известно, энергию можно направить как на благо себя и общества, так и во вред. Простой пример — концентрат энергии находится в нефти, с ее помощью можно привести в движение танк, а можно комбайн для зерновых культур. Куда сможет направить данную энергию мужчина зависит от его мировоззрения, а его мировоззрение формируют следующие качества, о которых мы рассуждать будем ниже.

Я говорил уже, что буду делиться своими примерами из жизни, как это происходило у меня. Начнем с того, что лично у меня при рождении было развито качество «Пассивная жизненная позиция»! Я плыл по течению реки Жизни, смотрел по сторонам и ждал, куда меня занесет. В итоге меня в последнем классе школы просто отчислили за неуспеваемость и за не посещаемость образовательного учреждения. Образования я так и не получил, никакого! Устроился работать сантехником на местное предприятие за небольшие копейки. Продолжал пассивно смотреть из своей лодки по сторонам, на жизнь и людей. Один раз, ранним холодным утром, ненастной поздней осенью, я находился в канализационном колодце и отчерпывал в ведро остатки густой жижи, которую не удалось откачать насосом ассенизаторской машины. Набрав полное ведро, я махнул рукой, и напарник

потасил ведро на поверхность. При подъеме нижний ободок ведра зацепил обод канализационного люка. Ведро было переполнено, поэтому грамм 100 или 200 зловонной жижи вылилось сверху прямо мне за шиворот. Сидя в сырой, темной и вонючей яме я подумал – так будет всю жизнь? Ответ пришел немедленно – нет! Нужно грести. Чтобы достичь того, чего я достиг сейчас, к своему сорокалетию, мне нужно было грести без устали, не останавливаясь. Не просто плыть по течению на лодке Жизни, а еще и управлять ею, ускорять (а иногда, например, перед порогами – замедлять) ход.

Как это использовать в жизни? Очень просто. Начните прямо сегодня. Отныне, в любой день, на любое событие смотрите через призму: «Это радует меня?» «Это соответствует планам моей Души?». Как писать планы на жизнь и на каждый день, и как претворять их, мы рассмотрим тогда, когда будем разбирать еще одно мужское качество – «Целеустремленность». А сейчас мы пришли к пониманию, что требуется не пассивно подчиняться обстоятельствам жизни, а активно использовать все таланты и ресурсы, которыми ты обладаешь, а также сложившиеся обстоятельства наиболее эффективным образом. Но все делать нужно без насилия над миром, не долбиться туда, куда не пускают; активную позицию, силу, устремленность нужно направлять на мирную счастливую жизнь, а не на борьбу с кем-либо или с чем-либо. Закончить описание первого качества мужчины хотелось

бы словами Льва Николаевича Толстого из «Антологии Гуманной Педагогики»:

«работать над собой, постоянно совершенствуясь...».

## Глава 2

**Амбициозность – «Мои планы – масштабны».**

Данное качество характера также является чисто мужским, женщинам не читать! :). Интересно, как его описывают в словарях: обостренное самолюбие, чванство (высокомерное отношение к людям), самомнение и даже обидчивость! Конечно, если так описывать это качество, тогда оно будет явно отрицательным. У меня сложилось впечатление, что в русских словарях Даля, Ожегова, Лопатина и других уважаемых авторов написано устаревшее определение данного слова. К тому же, при составлении словаря, авторы, похоже, подсматривали за трудами друг друга. Дело в том, что планета Земля находится в постоянном движении, в прямом и переносном смысле. Мир ежесекундно меняется, то, что вчера было модно, актуально или востребовано – сегодня уже устарело и не работает. Тоже самое происходит с нашим мировоззрением (вспомним, еще пятьсот лет назад люди считали, что Земля плоская!). Смысловые значения слов тоже могут устаревать и приобретать новое звучание.

Мы его понимаем по-другому, ведь главное – восприятие, отношение к чему – либо.

**Амбициозность – это стремление к гораздо боль-**

**шему, чем имеет человек на данный момент в разных сферах жизни: отношениях, творческая реализация, духовность, материальные блага.**

Амбициозность – это катализатор, ускоритель других качеств мужчины. Это «рычаг» мужчины к достижению успеха. Это скоростной «лифт» для его лестницы жизни. Очень хорошо амбициозность работает в связке с другим качеством – Масштабностью. Вместе они просто творят чудеса. Все великие люди, от Наполеона до Гагарина, имели в себе данный горячий коктейль этих двух качеств. Амбициозность помогает «выстрелить» мужчине, в плане своего развития, будь это игра в поло или инженерное конструирование тележки для супермаркета. Это качество само по себе – нейтральное, оно ярко проявляется в связке с другими качествами. Это катализатор! Он придаст мощности любому проекту, любому начинанию, любому действию. Конечно, каждый мужчина должен иметь такое мощное «оружие». Но стоит не забывать, что порох тоже само по себе нейтральное вещество, его используют для безопасного схода лавин в горах, при добыче полезных ископаемых, но также и на войне. Поэтому, если в мужчине не развиты некоторые другие качества – любовь, мудрость, в таком случае амбициозность ему может только повредить. Яркий пример – Гитлер, понятно, что это был очень амбициозный человек. В таком случае вред может быть принесен не только обладателю данного качества, а еще и другим людям, например, моему деду,

ему пришлось в ноябре 1941 года останавливать посланников Гитлера под Москвой, в результате чего мой дед лишился руки до локтя.

Как я писал выше, меня отличает от других мужчин то, что я пришел в этот мир с крайне неразвитыми мужскими качествами, и активно их развивал на протяжении жизни (и продолжаю сейчас). У меня есть серьезные наработки в данном вопросе, и я готов поделиться ими с вами. Но амбициозность у меня присутствовала сразу. Поэтому здесь я смогу дать только теоретические советы, как ее приобрести.

Каким образом развивать это качество? Развивайте «силовые» мужские качества, как то Решительность, Целеустремленность, Смелость. Амбициозность подтянется сама. Часто она как примесь бывает растворена в этих качествах. Ну и чтобы задать положительный заряд все вашему предприятию, еще вот эти качества, как я уже говорил выше – Мудрость и Любовь.

### **Глава 3. Аскезы – «осознанные самоограничения».**

Приступаем к рассмотрению третьего, и последнего качества, начинающегося на букву «А».

В современном понимании аскезы, это ни в коем случае не самоистязание, а это возможность научиться контролировать свои инстинкты.

**Аскеза это добровольные лишения для тела, ума и речи, которые совершаются с целью совершенствования.**

## **ния и очищения своего организма и сознания.**

Качество мужского характера, хотя женщины тоже используют это, например, чтобы похудеть и красиво выглядеть. Качество явно напрямую связано с еще одним мужским качеством – силой воли, которое мы тоже будем рассматривать ниже.

У меня были сомнения, требуется ли включать данное качество в эту книгу, если уже есть ему подобное – «сила воли»? И все-таки «сила воли» – это мощное полноценное качество мужчины, а вот аскезы это больше практики, которые проводятся с помощью качества «сила воли». Такие практики, которые не только закаляют характер и помогают развить параллельное качество – силу воли, но очень благотворно влияют на физическое тело и духовное развитие человека! Существует три вида аскез, это аскезы тела, речи и ума.

Аскеза тела: человек сознательно себя ограничивает в количестве принятия пищи, в ее качестве. Выбор делается в пользу простых и полезных продуктов. Человек, как правило, становится вегетарианцем (не обязательно). Главное поменять отношение к пище – мы едим, чтобы жить, а не живем, чтобы есть! Еще важно понять, что антоним аскезы тела – это чревоугодие. Зачем это нужно? Все просто, настоящий мужчина не имеет тех слабостей, которые приводят к излишнему весу или даже к ожирению. Женщинам, в какой-то мере позволительны эти слабости, но мужчина просто должен это исключить. Мы не говорим сейчас про здоровье, краси-



вый внешний вид и т.д., это мы будем рассматривать в следующих качествах мужчины. Мы просто говорим о том, что у настоящего мужчины решены (если они вообще были) проблемы с перееданием и чревоугодием. Еще нужно практиковать ранний утренний подъем, физические упражнения, обливание холодной водой, длительная ходьба пешком... Все это способствует закаливанию мужского характера.

У меня есть свой опыт похудения и отказа от излишней пищи. В один момент, когда мне еще не было и тридцати лет, я осознал, что мой вес достиг 94 с лишним килограммов. Приняв решение, я сбросил за полгода 20 кг., и держу этот вес уже более десяти лет. Сейчас у меня есть планка – цифра, больше которой я не имею права иметь вес, вы каждый можете ее сами для себя назначить. Самый простой и примерный способ узнать ее, это из цифры своего роста вычесть цифру 105, это и будет ваш благоприятный вес. Каким образом худеть? Я употреблял специальную сбалансированную еду одной известной компании, но могу с уверенностью сказать, что все диеты – это все красивые изобретения для наших прекрасных женщин, существует одно-единственное правило похудения: поступление энергии в организм должно быть меньше израсходованной энергии организмом на поддержание жизнедеятельности за период времени. Может, звучит жестоко, но в концлагере толстых не было...

Аскеза речи: Быть правдивым, воздерживаться от критики и осуждения, ни злословить, не говорить за чужой спиной,

терпеливо выслушивать собеседников и оппонентов, уходить от скандалов и споров, а также не докучать своими нравоучениями и привычкой навязывать разговор тем, кто не готов выслушать и принять сказанное. Стоит воздерживаться от желания обратить собеседника в свою веру, подчеркивая личностное преимущество или обретение более высокой духовности.

Особенно, что относиться именно к мужчине – просто меньше говорить. Но опять же, это мы будем рассматривать в отдельном мужском качестве – малословие. Многие мужчины уже рождаются с таким качеством, а некоторым, как мне, например, приходится постоянно совершать аскезу речи, сознательно ограничивать себя от немужского поведения. Я, когда много говорю, прямо физически ощущаю опустошение в себе, потерю энергии. Еще здесь я хочу заострить внимание на сплетни. Уж для женщины это не красиво – осуждать и обсуждать других за их спиной, а мужчине это просто – непозволительно.

Аскеза ума: успокоение, усмирение своего ума. Наш ум в процессе постоянной активной деятельности. Десятки мыслей пролетают в голове. Эмоции, идеи, напоминания и желания присутствуют в нашем уме одновременно. Задача – успокоить его. Начать жить здесь и сейчас. Временный отказ от любых (негативных, позитивных) мыслей. Это, наверное, самое сложное, что можно сделать. Тем не менее, это возможно, хорошо способствуют этому занятия йогой, физиче-

ские упражнения, физическая работа (особенно на свежем воздухе). Я хорошо усмиряю свой ум, когда нахожусь один в деревне или на природе (в городе это нелегко получается). Вообще, даже временное проживание мужчины в деревенском доме способствует развитию всех трех видов аскез. Сейчас в деревнях России имеется множество брошенных домов, которые можно купить за копейки, вместе с земельным участком. Отремонтировать старый дом, или построить новый – это мощное испытание для любого мужчины, да и для семьи в целом. Уверяю вас, после прохождения этого испытания, мужчина разовьет в себе многие качества, даже не читая эту книгу, да и отношения в семье выйдут на новый уровень. Не зря есть русская поговорка – мужчине нужно посадить дерево, построить дом...

## **Глава 4. Благотворительность**

«Истинны только те, что приносят пользу Дающему, Берущему и Обществу. Например, нужно укреплять институт семьи, а не перечислять деньги детским домам».

**Благотворительность это совокупность действий, знаний и материальных благ, которые человек бескорыстно дарит на пользу себе и обществу.**

В сути каждого мужчины заложен его глубокий смысл, его Предназначение на планете Земля. Каждый мужчина – Благотворитель. Не важно, сколько денег на его счету, не важно, что дарить, материальные средства или духовные знания,

не важно, есть ли вообще склонность к благотворительности или что-то отдавать. Нужно понимать, что мужчина просто обязан творить благо.

Если он не будет этого делать, а только потреблять от мира – велика вероятность, что он вообще уйдет из мира после сорока лет. Ибо до сорока лет мир делает мужчине подарки, дает возможность реализовать себя, то после наступления данного возраста мужчина уже должен начать платить «дивиденды» в виде благотворительности для этого мира. Так устроен мир. Наверное, многие знают, что дату 40 лет не любят отмечать. Неудивительно, так как много мужчин внезапно погибают в этом возрасте (40-42 года). Есть статистика. Почему это происходит? В 40 лет каждый мужчина сдает экзамен жизни. Все сорок лет мир дарил подарки в виде возможностей и обстоятельств, а к этому возрасту мужчина должен состояться во всех смыслах. Главное, что должно произойти с ним, он должен быть трижды рожденным. Первое рождение – физическое, оно, конечно, состоялось. Второе – психическое, тоже должно иметь место. Определить это очень просто, как ведет себя человек – если как ребенок (обижается на мир, живет с мамочкой, категорично спорит и т.д.), то он еще «не созрел», не вышел из детского или подросткового состояния. Больше половины взрослых мужчин, увы, не перешагнули эту планку. Третье – духовное рождение, мужчина должен открыть для себя небо. Желательно, еще в возрасте Иисуса, в 33 года. Понять, что помимо фи-

зических, есть духовные законы, которые необходимо исследовать и познать.

Главный критерий духовной зрелости – счастье на двух важнейших площадках – семьи и деятельности. В этом случае все происходит естественно и легко. Жизнь не будет давать «пинка», если развитие идет постоянно и в гору. Тем не менее, даже если мужчина «трижды родился», после сорока лет он должен осознать еще одну очень важную вещь – пора *делиться с миром*. Как я писал чуть выше, объем кошелька не важен, мужчина может просто помочь бабуле перейти дорогу или поправить забор у родителей, важен именно сам факт творения блага.

Мы осознали, что благотворительность это важное качество мужчины. Почему не женщины? Все просто Мужчина – Творец! Мы уже знаем с вами, что Женщина – это Состояние. Это не значит, что женщина не может заниматься благотворительностью, как раз наоборот, она тоже должна творить благо, но *через свое состояние*. Если она не будет в состоянии любви, радости, принятия, то какое она может сделать благо?

Теперь перейдем к тому, как оказывать эту самую благотворительность. Мне несколько месяцев назад предложили выделить деньги на покупку стальных «блинов» для штанги, в спортзал для детского дома (!). Видимо, когда обращались ко мне, само словосочетание «детский дом» казалось магическим, сложно отказать, когда просят что-то для детского

дома. Но я отказал, пояснив свой отказ так: «Нужно укреплять институт семьи, а не перечислять деньги детским домам». Вот здесь кроется глубокий смысл. Нужно направлять свои усилия не на последствия, а на причину. Если мы только и будем делать, что устранять последствия, мы неэффективно расходуем свою энергию. Представьте, что ваша лодка получила пробоину в море. Вы сидите и часами вычерпываете воду из нее, а вода все прибывает! Конечно, нужно направить усилия на устранение самой течи, нужно заткнуть дыру. Тогда можно плыть дальше, свободно, не напрягаясь. Точно так же и с благотворительностью, то, что направляется на устранение последствий – может принести вред и дарителю и одаряемому. Мир не может позволить так неэффективно использовать данные ресурсы. Поэтому существует аксиома, что любая благотворительность должна приносить пользу всем трем сторонам процесса:

Самому дарителю.

Одаряемому.

Обществу.

Только при выполнении этих трех данных условий, состоится факт благотворительности.

Теперь про бизнес. Всегда считается, что бизнес должен в первую очередь оказывать благотворительность. Все верно, многие материальные средства сосредоточены там. Вопрос, в каком качестве... Есть такое понятие, как Impact Investing, предложенное Фондом Рокфеллера. Данное выражение во-

шло к нам в 2007 году, во время разгара мирового экономического кризиса. Если раньше существовал классический бизнес, где главный критерий успеха – прибыль, не смотря ни на что, и благотворительность в чистом виде, где были денежные перечисления нуждающимся организациям, то отныне объединились эти два понятия в «инвестиции воздействия». Это инвестиции в компании, организации и фонды с целью создания измеримого, общественно или экологически полезного воздействия, а также для получения финансовой отдачи.

Отныне мир будет развиваться таким путем, бизнес будет нацелен не только на извлечение прибыли, а еще на принятие пользы обществу, природе, экологии.

Как я для себя решил проблему отдачи миру благотворительности? Как всегда, все просто. Написание этой книги и есть моя благотворительность – взамен поступлений для себя средств от продажи книг я дарю людям свои ценные знания, которые позволили мне стать счастливым и успешным мужчиной.

## **Глава 5. Великодушие**

«Великодушен победитель, дарующий свободу побежденному».

Мой любимый кинофильм – «Король Артур». Артур, вождь племени сарматов, главные враги которого были саксы, в небольшой стычке легко разгромил пиктов. Он мог

убить поверженного одного из мятежников-пиктов, уже занес меч над ним, но великодушно не стал наносить удар, отступил, отдав оружие спасенному мужчине. Их вождь мог наблюдать это проявление великодушия из лесного укрытия. Впоследствии, они вместе плечом к плечу сражались вместе с общим врагом – саксами.

**Великодушие – человек, обладающий огромными духовными качествами.**

Мы живем не в ранние века, такие проявления великодушия сейчас маловероятны. Тем не менее, смысл понятен. Великодушие – одно из самых главных качеств мужчины. Женщинам оно не знакомо, у них есть его заменяющее, такое качество, как любовь.

Великая Душа. Антипод этого слова – малодушие. Эдуард Севрус – «Великодушие – гениальность души». Махатма Ганди – «Великодушие – свойство сильных». Великодушие это признак сильного характера. Великодушие это рыцарство. Нельзя быть немного великодушным. Например, если взять следующее качество на букву «В» – выдержка, то немного выдержанным быть можно. Великодушие оно либо есть, либо его нет. Поэтому практически невозможно объяснить значение этого слова тому, у кого нет такого качества. Напрашивается вопрос, как его развивать? Развивайте другие качества – любовь, щедрость, честность, силу, прощение, достоинство. В великодушие веером входят все эти качества, великодушие – это надстройка над ними. Выстроив и развив



в себе эти качества, вы великодушные получите в награду.

Какие проявления великодушия могут быть в современной жизни? Два приятеля поспорили, в каком году правил Петр Первый. Один из них, через какое-то время выяснил, что он прав, и уже хотел уколоть приятеля в незнании дат, но великодушно промолчал, больше никогда не возвращаясь к этому разговору. Снисходительность к ближнему – это есть великодушие. Прощать их ошибки и несовершенства.

Про себя могу сказать, что я тоже не имел данного качества при рождении. Тем не менее я его заполучил! Каким образом? Я просто «вспомнил себя», вспомнил, что я мужчина, и что есть такое качество. «Вспомнив» данное качество, я просто стал его иметь, и все! Его не нужно тренировать или развивать, как я говорил выше, оно либо есть, либо его нет.

Предлагаю тебе «вспомнить» себя, вспомнить, что ты есть Мужчина с Большой Буквы, ты обладаешь этим качеством – Великодушием, изначально, в своей сути. Ну а если совсем по-простому: прощайте ошибки, маленькие и большие, своим близким и чужим людям...

## Глава 6. Выдержка

«Реагировать на все спокойно».

Опять же нам «везет», это чисто мужское качество! Женщинам попрошу развивать в себе кротость, тогда и выдержка сама собой будет.

**Выдержка – самообладание, умение не поддаваться**

**минутным настроениям, упорство в выполнении чего-нибудь.**

Мужчина по своей природе хладнокровный охотник. Раньше он мог сидеть, не шевелясь, в засаде часами, дожидаясь свою добычу. Потом взмах топорика (метание копья, выпускание стрелы) и добыча падала к ногам счастливого ее обладателя. Выдержка, хладнокровие делают свое дело.

Сейчас есть такая профессия – трейдер. Это тоже охотник, только за ценными бумагами и на компьютере. Ему тоже как воздух необходимо иметь такое качество, иначе ничего не будет получаться. На бирже эмоциональным людям не место! Вернее тем, кто не может совладать с этими эмоциями.

Выдержка нужна мужчине для того, чтобы «не нарубить дров» в разных стрессовых ситуациях. Когда женщина фонтирует, это не опасно. Когда мужчина – то да. Помимо того, что мужчина должен себя уметь держать в руках, он должен иметь выдержку молчать. Иначе он может много наговорить, наобещать, а как вы знаете, за слова свои мужчина (в отличие от женщины) несет полную ответственность.

Особенно хотелось бы заострить внимание по поводу истерик. Дети и женщины довольно часто негативные эмоции выбрасывают из себя (и правильно делают, что не держат в себе) через истерики. Вот здесь сразу получается отличный тренинг, хорошая возможность потренировать в себе данное качество. Нужно быть предельно выдержанным от начала до

конца истерики более слабого существа. Отнеситесь по-отечески, что к женщине, что к ребенку. Выслушайте эту истерику до конца, ни в коем-случае не срываясь и не вступая в перепалку. Когда это милое существо успокоится – можно идти в душ, смывать весь негатив с себя (ну или любое другое любимое расслабление мужчины – баня, массаж и т.д.).

Очень смешно ведут себя некоторые мужчины, в магазинах, транспорте или на улице, когда проявляют свою невыдержанность. Как дети. Когда-то и я был таким. Крайне эмоциональным и невыдержанным. Я мог начать ругаться на впереди идущий автомобиль, моргать ему и сигналить. Мог вступить в перепалку с женщиной(!). Конечно, это один из главных признаков незрелости мужчины. Это лакмусовая бумажка, по которой можно определить, мужчина перед вами, или его подобие. Мужчина – спокойный, твердый, уверенный в себе, он реагирует на все спокойно.

Еще такая ремарка – «Громче всех лают дворняжки, выдержка и молчаливость – признак породы».

Как развивать в себе данное качество? Очень просто, как всегда, нужно ждать, когда появится подобная провоцирующая ситуация, когда кто-то будет пытаться вывести вас из себя, значит ваше время – пришло! Ваша задача проявить максимальную выдержку, отработав до конца, и ваша женщина оценит вас! Кроме одного случая, когда мужчина проявляет выдержку, не делая предложения руки и сердца!

Не обольщайтесь, если у вас это качество уже развито на

10 баллов по десятибалльной шкале. Как всегда обнуляем и начинаем развивать дальше. Следующий анекдот в тому в подтверждение.

**АНЕКДОТ:** Трое друзей обсуждают значение слова “выдержка”. – Когда вы приходите, – говорит первый, – обнаруживаете жену в постели с посторонним мужчиной и при этом говорите: “Извините, что помешал” – это выдержка. – Нет, нет, – высказывает своё мнение другой, – выдержка – если вы в подобной ситуации не просто извиняетесь, но и добавляете: “Продолжайте, пожалуйста”. – Вы оба неправы, – заявляет третий. – Представьте себе аналогичную ситуацию – жена в постели с неизвестным мужчиной. Вы извиняетесь, предлагаете ему продолжить. . . И ОН ПРОДОЛЖАЕТ! Вот это и есть настоящая выдержка!

## **Глава 7. Выносливость**

«Ныть, скулить – собакой быть».

Не зря Выносливость следует в алфавитном порядке сразу за Выдержкой. Это качество – дополнение. Представьте себе ситуацию: супруги с сыном идут в поход вдоль реки, допустим Оби. Супруг говорит, все! Больше он ни за что не пойдет в такие походы, ему жарко, комары кусают, ногу натер до мозолей, зря согласился и на этот раз и так далее, все побросал, палатку и все снаряжение, сел обиженный под елью... Женщина начинает уговаривать мужчину, взяла на себя дополнительный груз, еще тащит за руку сына...

Смешно, не правда ли? Какой пример отец дает сыну? Это был пример о физической выносливости, но еще есть пример о моральной.

У супруга ушел один из родителей. Период грусти, осознания и трудностей. А тут еще жена с ребенком – в сад отвези, это привези, тут помоги... Мужчина не выдерживает (Выдержка!) и срывается, может в крик, может в запой, а может вообще уехать в другой город. Такое часто бывает. У меня есть пример в своей жизни, когда один мой работник ушел на тот свет после ссоры с женой. Ему было как раз 40 лет.

Во всех источниках есть определение о физической выносливости и нигде не говорится о психологической. А в современном мире, где всю тяжелую работу за нас выполняют машины, механизмы и роботы, это особенно актуально.

**Выносливость – это способность выдерживать физические и психологические нагрузки.**

Выносливость физическую и психическую особенно важно развивать мужчине. Мужчина по природе своей – охотник, добытчик и защитник для семьи. Защиту он должен предоставить семье, в том числе и психологическую. Бережно относиться к чувствам женщины и детей. Поэтому сам он должен быть крайне вынослив.

Как развивается выносливость? Физическая – ежедневные упражнения, физические нагрузки и зарядка. Только так (и больше никак!) можно развить в себе физическую вынос-

ливість. Выносливость это не только сила мышц, но и развитость дыхательной и сердечно-сосудистой системы, имеется необходимость физических кардионагрузок, ходьба, бег, велосипед, лыжи, плавание. Нагрузки должны быть пусть не очень большие, но регулярные! Об этом мы отдельно поговорим в главе «Сила Физическая». Психическую выносливость нужно развивать через качество «Сила Духа», ну и «Выдержка». Нужно проще ко всему относиться (к критике, неудачам), получать удовольствие от процесса, а не только от достижения цели.

Вы, наверное, заметили, что я часто отсылаю вас к другим качествам. Дело в том, что мужчина, вернее настоящий Мужчина с большой буквы – это совокупность всех развитых качеств в этой книге, дополняющих друг друга. Развиваем одно качество – подтягивается другое. Представьте, что вы занимаетесь фитнесом. Качаете бедра, одновременно качаются икры. Хотя я видел немало мужчин, с очень хорошо развитой мускулатурой верхней части тела, а ноги при этом как спички. Забывают или ленятся. Такое бывает и с мужскими качествами. Некоторые возведены в абсолют, а некоторые находятся в зачаточном состоянии. Поэтому так важно гармонично развивать все качества сразу.

## **Глава 8. Галантность**

«Отглаженный костюм и комплимент «в тему».

Нам очень везет. Все качества разбиты в алфавитном по-

рядке, и нам до сих пор все время попадают ярко выраженные мужские качества. Взять, допустим, качество Доброта или Кротость. Оно скорее женское, чем мужское, тем не менее, в мой список мужских качеств они тоже внесены. В наше время нет четкой границы между мужчиной и женщиной. Да и в божественном саду, где обитали Адам и Ева, тоже, думаю, не было.

Галантность, не просто мужское качество – это приобретенное мужское качество. Как вы думаете, какая галантность могла быть 5 тысяч лет назад? Или 500, когда люди мылись раз в год? Я думаю, галантность начала появляться в рыцарские времена, когда мужчины начали развивать в себе невиданные ранее традиции. Древнему охотнику-добытчику галантность была не к чему, ловкость и смекалка важнее были. Но этих качеств (ловкость и смекалка) у меня нет в списке. Не потому, что они не важны, отнюдь, они крайне важны и в современном мире. Просто так сложилось, что в список я включал только те качества, которые можно тренировать, развивать на протяжении жизни (что я и делаю) доводя их до совершенства, а такие качества как ловкость и смекалка даются с рождения по умолчанию на определенном уровне. Если мужчина ловкий, то большую ловкость он может развить только через качества «Сила Физическая» и «Выносливость», которые мы как раз и можем развивать. А если он смекалистый с рождения (или не очень смекалистый), то повысить смекалку, (а смекалка, это к слову – это ловкость

ума), он сможет через развитие такого качества, как «Интеллект». Интеллект мы можем повышать на протяжении всей жизни, вспомним, что женщины очень любят умных мужчин! А вот сама смекалка, это, увы, врожденное качество, которое передается от родителей через ДНК, как, например длина носа...

У женщин есть аналогичные мужской галантности качества: утонченность, женщина-леди, изысканность. А у мужчин все это заменяет вот это слово – галантность.

**Галантность – совокупность утонченных граней мужского характера, полученных им в ходе эволюции, выражающееся в умении проявлять по отношению к другому, особенно к лицам женского пола, изысканную вежливость, любезность, чрезмерную обходительность.**

Галантность можно сравнить с великодушием. Помните, я писал, что великодушие это надстройка над несколькими важными мужскими качествами? Так вот, галантность это тоже качество, которое главенствует над многими другими: вежливость, тактичность, деликатность, уважительность, предупредительность, учтивость. Они очень похожи, поэтому мы будем в этой книге дополнительно рассматривать только тактичность и уважение. Хотя «Романтичность», которая также присутствует в этой книге, я бы тоже включил в конструкцию «Галантность».

Сегодня много философии, а практики пока нет. Давайте



начнем. Обувь должна быть всегда начищена. Рубашка-трусы-носки свежими. Тело намыто. Туалетная вода, расческа. Мужчина вполне может использовать крема для сухой кожи, для лица, для рук. Гигиеническая помада в холодное и сухое время года. Свежее дыхание изо рта (зубы все и всегда должны быть здоровыми, это мы отдельно рассмотрим в качестве «Здоровье»). Одежда подобрана по стилю или назначению. Но самое главное, это поведение. Нужно быть джентльменом, что дословно переводится с английского, как «нежный мужчина». Спокойное плавное поведение, и высказывания тоже. Подбор каждого произнесенного слова, вежливое и учтивое поведение к окружающим. Compliments не только женщинам, а всем. Ребенку можно сказать, какой красивый рисунок нарисовал, мужчину похвалить за ровный забор. Главное, чтобы не проскальзывало лести и лицемерия, как это часто принято в западном обществе, говорите от души. К галантности относятся и действия. Всегда (всегда!) помогаем одеть женщине пальто, пропускаем женщин вперед, открываем им двери, в том числе и в своем автомобиле, на котором вы ее привезли. Если женщина оказала вам такую честь, села в ваш автомобиль, обойдите его после остановки, и откройте-закройте дверь для прекрасной дамы. Можно помочь пододвинуть стул женщине. Более сладкий кусок торта тоже можно уступить женщине или ребенку. Иногда можно и очередь уступить женщине или кому-нибудь из старшего поколения, вот так можно развивать это качество – галант-

ность.

У меня лично это качество было на «нулевой» отметке. Это мое одно из приоритетных для развития качеств. Для чего оно необходимо мужчине? Я думаю, чтобы «ловить» восхищенные женские взгляды. Это большого стоит. Как известно, внешность для мужчины не так важна (в отличие от женщины), чтобы нравиться противоположному полу. Женщинам в мужчинах нравится нечто большее, чем просто мужское тело. В это «нечто» входит сила, харизма, ум, характер, ну и галантное поведение с дамами!

Все это создает определенную культуру поведения в семье, которую мужчина и передает своим детям-сыновьям.

## **Глава 9. Гуманность**

Человек не должен делать ничего, что причинит другим страдания или затруднения. Отказ от мясной и рыбной пищи является истинным ненасилием, а не участие в движении по защите собак и кошек.

Изначально, это качество фигурировало в моем списке, как «Ненасилие». Но как вы знаете, я решил отказаться от всех качеств с приставкой «Не», заменив их синонимами. Не всегда легко удастся подобрать точный по смыслу синоним, как я уже писал выше, у качества «Незанудливость» практически отсутствуют синонимы. Тем не менее, для слова «Ненасилие» нашелся синоним – «Гуманность». Что есть Гуманность?

**Гумáнность (лат. humanus – человечный) – любовь, внимание к человеку, уважение к человеческой личности; доброе отношение ко всему живому; человечность, человеколюбие.**

# 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.