

Мадина Байболова

A watercolor illustration of a red apple with a yellow stem, centered on the page. The apple is surrounded by a soft, orange-red wash. The title text is overlaid on the apple.

Книга  
замужней  
женщины

# **Мадина Байболова**

# **Книга замужней женщины**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=18976242](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=18976242)*

*ISBN 9785447478001*

## **Аннотация**

Как оставаться счастливой и после многих лет в браке? Быть любящей женой и заботливой мамой, не принося в жертву собственные интересы? Быть привлекательной и желанной для своего мужа спустя годы совместной жизни? Ответы на эти и другие вопросы Вы найдете в «Книге замужней женщины». Это очень практичная книга, которая поможет Вам правильно расставить приоритеты, приобрести новые эффективные привычки и получать удовольствие от брака.

# Содержание

Предисловие	5
Часть 1. Муж	10
Немножко про меня	12
1. Ухаживать за ним	19
2. Быть Женщиной	26
Конец ознакомительного фрагмента.	32

# Книга замужней женщины

## Мадина Байболова

© Мадина Байболова, 2016

© Ольга Бранец, дизайн обложки, 2016

© Айгерим Туменбай, иллюстрации, 2016

© Динара Гужавина, иллюстрации, 2016

*Редактор* Наталья Спиридонова

*Корректор* Жулдыз Сейсенбекова

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Предисловие

Почему я начала писать эту книгу? Так получилось, что у меня есть и позитивный и негативный опыт семейной жизни. Мой первый брак распался через 9 лет. Причем я была замужем за хорошим человеком, и мне многие завидовали, но я сама своими руками, а вернее своим отношением разрушила все. Мне потребовалось несколько лет, груды книг и психологических тренингов, часы молитвы и тщательного анализа своих ошибок, чтобы собрать воедино несколько простых принципов, на которых держится мой нынешний счастливый брак. В этой книге я пишу только о своем личном опыте, возможно, он очень отличается от вашего. Но я глубоко уверена, что каждая женщина может и должна быть счастлива в браке, поскольку счастье зависит только от нее.

Когда мы выходим замуж, почему-то нас окутывает блаженная мысль, что вот он – этот принц на белом коне (мужчина всей моей жизни и пр.) обязательно сделает меня счастливой. Причем мы искренне рассчитываем на то, что кто-то, в данном случае этот конкретный мужчина, должен дать мне счастье. А спустя время, когда эйфория проходит и наступают будни, мы вдруг обнаруживаем, что живем безрадостной жизнью, бегая по кругу из недели в неделю, из года в год. Получается парадокс: вроде бы все у нас есть – семья, дети,

карьера, а чувствуем себя усталыми, раздраженными и недовольными. Разве об этом мы мечтали?

Я тоже прошла этот путь. Имела все, но не была счастлива, пока не поняла одного: мое счастье и моя радость не снаружи, не в людях или обстоятельствах, а внутри меня, в моем отношении ко всему, что меня окружает. Видите ли, Всевышний почему-то создал мир так, что самая большая радость приходит тогда, когда ты находишься в отдавании и делаешь что-то не для себя, а для другого человека. Не могу сказать, что меня, махровую эгоистку со стажем, порадовало это открытие, но жизнь устроена именно так. Поэтому главное, о чем мне хотелось сказать в этой книге, – это отдавание, делание чего-то для других людей (мужа, детей, близких) в противоположность эгоизму, в котором я жила долгие годы, ожидая, когда же другие что-то сделают для меня. («Я в воскресенье утром встаю вам приготовить завтрак, а вы даже посуду за собой убрать не можете!» Знакомо?).

Жизнь чем-то похожа на магазин, где нужно оплачивать каждую покупку. Если хочешь быть счастливой – нужно платить цену, меняя себя, свой характер, свое отношение. Те, кто пытаются только брать, ничего не давая взамен, никогда не узнают счастья ни в какой сфере жизни. Однако я не призываю Вас приносить себя в жертву и пребывать в узах брака со следами праведной скорби на лице. Нет! Семейная жизнь – это реально классная вещь! Это единение с лю-

бимым человеком, тепло общения, искры страсти, радость наблюдать, как растут твои дети. Брак – это приключение на всю жизнь, которое может быть и захватывающе-интересным и суетливо-безрадостным, в зависимости от вашего личного выбора. Я же просто делюсь с вами моими рецептами, как служить своей семье и при этом не забывать о собственной радости в жизни каждый день!

Глубоко верю, что секрет счастья в гармонии, в том, чтобы наслаждаться тем, что есть в руках, и при этом видеть красоту того, что вокруг тебя. Лучше всего это иллюстрирует прекрасная притча из книги «Алхимик» Пауло Коэльо.

## СЕКРЕТ СЧАСТЬЯ

*Один торговец отправил своего сына узнать секрет счастья у мудреца. Юноша сорок дней шел через пустыню и наконец подошел к прекрасному замку, стоявшему на вершине горы. Однако вместо ожидаемой встречи с мудрым человеком в тишине его покоев наш герой попал в залу, где все бурлило: торговцы входили и выходили, в углу, у стола, уставленного самыми изысканными кушаньями этой местности, разговаривали люди, чуть поодаль небольшой оркестр играл дивные мелодии. Мудрец беседовал с разными людьми, и юноше пришлось около двух часов дожидаться своей очереди. Мудрец внимательно выслушал объяснения юноши о цели его визита, но сказал в ответ, что у него нет времени, что-*

бы раскрыть ему секрет счастья, и предложил прогуляться по дворцу и прийти снова через два часа.

— Однако я хочу попросить об одном одолжении, — добавил мудрец, протягивая юноше маленькую ложечку, в которую он капнул две капли масла. — Гуляя по дворцу, все время держи эту ложечку в руке так, чтобы масло не вылилось.

Юноша поклонился и отправился бродить по залам и переходам дворца, не спуская глаз с ложечки. Ровно через два часа он вернулся к мудрецу.

— Ну как, — спросил тот, — ты видел персидские ковры, которые находятся в моей столовой? Ты видел чудесный парк, который создавался в течение десяти лет? Ты обратил внимание на старинные пергаменты в библиотеке?

Юноша смущенно сознался, что он ничего не видел. Его единственной заботой было не пролить две капли масла, которые доверил ему мудрец.

— Ну что ж, возвращайся и ознакомься с чудесами моей Вселенной, — сказал ему мудрец. — Нельзя доверять человеку, если ты не знаком с домом, в котором он живет.

Юноша взял ложечку и снова отправился на прогулку по дворцу, на этот раз обращая внимание на все заморские диковинки, все картины и витражи, выполненные лучшими мастерами страны.

Он увидел сады, окруженные горами, и нежнейшие цветы, он восхищался утонченностью, с которой каждое из произведений искусства было помещено именно там, где нужно.



*Вернувшись к мудрецу, юноша восторженно описал все, что видел.*

*– А где те две капли масла, которые я тебе доверил? – спросил мудрец. И юноша, взглянув на ложечку, обнаружил, что все масло вылилось.*

*– Вот это и есть тот единственный совет, который я могу дать: секрет счастья в том, чтобы смотреть на все чудеса света, при этом никогда не забывая о двух каплях масла в своей ложечке.*

Я уверена, что счастье зависит от гармонии во всех сферах жизни: любви и отношениях с мужем, отношениях с детьми, здоровье, духовной сфере, карьере, финансах. Трудно быть счастливой в браке даже с любимым человеком, если при этом не ладишь с детьми или испытываешь финансовые трудности, недовольна своей внешностью или устала от нелюбимой работы. Каждая сфера жизни важна. Поэтому хотя в книге, больше всего говоря об отношениях с мужем, я так же не обошла стороной и другие важные темы: детей и личностное развитие.

Мудрец сказал: «Если ты смог приобрести знания и благодаря им добился чего-то в своей жизни, значит, ты достоин передавать эти знания другим». Если мой опыт, описанный в этой книге, поможет вам находить больше радости в повседневной семейной жизни и ваша семья будет греться в лучах вашей любви – значит, свою миссию я выполнила)))

# Часть 1. Муж





# Немножко про меня

*Мне 33 года, замужем второй раз, у меня двое детей от первого брака и один от второго.*

*Мой муж – бизнесмен, оратор, философ и глобалист, наша жизнь похожа на микс из «Титаника», «Роковой красоты» и мультфильма «Я подарю тебе звезду».*

*Я родилась в Усть-Каменогорске, выросла в Алматы, уже 10 лет живу в Астане.*

*Я единственный ребенок в семье, которая была обречена еще до моего рождения. Мои родители ругались и скандалили все 20 лет, что прожили вместе до развода. В настоящий момент они не общаются, но я осознаю, что они всегда будут моими родителями и поддерживаю связь с обоими.*

*За свою карьеру я прошла путь от девочки на телефоне до директора компании, в настоящий момент я работаю удаленно в нашем семейном бизнесе, отвечаю за рекламу и пиар, а также занимаю почетную должность «Центра управления полетами» во всех деловых и социальных активностях моего мужа.*

*Главная моя работа в режиме 24/7 – я мама.*

*Моим детям сейчас 11, 8 и 3 года, я уже трижды прошла период пеленок, ночных бдений, детских болячек и капризов. Я не уверена, что знаю, как вести себя с детьми-подростками, но уже готовлюсь ко всему.*

*Моя книга для замужних женщин 25—45 лет, обнаруживших, что жизнь стала однообразной и безрадостной, и не готовых с этим мириться. Однако она будет интересна и полезна всем девушкам, вступающим в брак или находящимся в активном поиске второй половины.*

*В общем и целом, моя книга для женщин, которые твердо решили быть счастливыми в браке, и ничто не способно сбить их с этого пути.*

Как-то, когда мне было лет 14—15, в старом добром журнале «Лиза» мне попала на глаза статья. Героиня – молодая москвичка 24 лет, пару лет замужем, яркая, успешная —настоящая современная леди вдруг почувствовала себя несчастной, а свою семейную жизнь неудачной. Праздник кончился – муж стал меньше дарить цветов, реже говорить комплименты, чаще разбрасывать носки по комнате – в общем, типичная ситуация после «конфетно-букетного» периода. Слава Богу, еще не было Фейсбука и десять тысяч ее

виртуальных друзей не узнали о том, как она несчастна и какой у нее плохой, невнимательный, незаботливый, неряшливый и пр. муж. В наши дни бедняге бы не повезло, и тучи френдов супруги сразу же предали бы его анафеме. Ну да речь не об этом.

Случилось так, что «несчастливая» вышла погулять и столкнулась во дворе с соседкой, семидесятилетней бабушкой, о которой ходили легенды, что прожили они со своим дедушкой полвека душа в душу и ни разу не поссорились. Стало девушке интересно, как же вообще может быть такое? Может, бабуля с дедулей прилетели с другой планеты? Или старушка обладает сверхъестественными способностями терпения и понимания? К счастью героини, бабушка действительно знала некоторые секреты, которые произвели лично на меня большое впечатление.

Она сказала примерно следующее: «Девочка моя, мы – женщины. Быть женщиной – это самый великий женский труд. Наша задача – строить и сохранять отношения, и это РАБОТА. Только в сказке все заканчивается свадьбой и словами: „И жили они долго и счастливо“. В жизни самая большая работа начинается как раз после свадьбы, и она идет каждый день. Но если относиться к этому как к обязанности, то ощущение счастья быстро ускользнет и останется чувство долга: я должна следить за домом, готовить ему еду, гладить

рубашки, растить детей, должна, должна, должна... Находи во всем положительные моменты, тогда и тебе самой будет проще. А главное – ты станешь источником позитива и для себя и для него. Вот, например, я каждое утро на протяжении последних тридцати лет встаю в 6 часов утра и бегаю на рынок за три квартала, чтобы купить мужу к завтраку свежий домашний творог. Зачем? Так я проявляю свою любовь и заботу, радую его. Но при этом я получаю пользу и для себя – у меня с утра бодрое настроение, я дышу свежим воздухом, прогулка полезна для моего здоровья, я могу подумать в тишине и построить планы на день. А когда возвращаюсь, быстренько привожу себя в порядок, до того как муж проснется и встречаю его свежая и красивая. И все счастливы». Бабулин пример меня потряс. Благословенна будь, мудрая женщина! Она нашла тонкие грани баланса между выражением любви к мужу и своими маленькими радостями, чтобы быть по-настоящему довольной жизнью. Именно эта история послужила основой моего отношения к семейной жизни: если вы вступили в брак – он должен быть счастливым.

*Лучше жить в углу на кровле чем со сварливой  
женой в просторном доме*

К сожалению, многие женщины не понимают, что брак будет счастливым, если принести счастье с собой. Я тоже не понимала этого в моем первом браке, ожидая, что это забота мужа – делать меня счастливой, а я должна просто наслаждаться жизнью (думаю, у него были такие же ожидания

по отношению ко мне). Поэтому, когда уровень обиденности в нашей совместной жизни зашкалил, вместо того чтобы начать с себя, я принялась выискивать недостатки в нем. Надежный достойный мужчина постепенно превратился в моих глазах в безынициативного скучного человека, с которым не хотелось находиться рядом. Причем изменился по большому счету не столько он, сколько мое к нему отношение, я вдруг стала видеть в нем одни недостатки, многие из которых оказались вымышленными. Просто когда уже решишь для себя, что человек «не очень», то что бы он ни делал, все проходит через призму пренебрежительности и неодобрения. Я стала видеть в муже 33 несчастья, и никто не подсказал мне тогда, что нужно изменить свое отношение, и ситуация, может быть, исправится. Как бы то ни было, я не жалею о прошлом, даже благодарна за этот опыт, который сделал меня мудрее. Однако первый совет, который я даю всем девушкам, дошедшим до крайней черты в браке, – это именно не рвать отношения, а работать над собой. Помните афоризм – «Люди думают, что будут счастливы, если переедут в другое место, а потом оказывается, куда бы ты не приехал, ты берешь с собой себя». Так же этот принцип работает и в браке – ничего не изменится, если поменять мужа, надо менять себя. А для этого важно научиться смотреть на людей «правильным взглядом», фокусироваться на позитиве, видеть хорошее. Говорят же, что глаза – это зеркало души. Важно, чтобы наше зеркало не было кривым и не искажало



наше восприятие людей, не делало их плохими в наших собственных глазах. Вдвойне важно это правильное восприятие в отношении детей – не ставить на ребенке клеймо «нытик», «привиреда», «бунтарь», а за слоем раздражающего поведения видеть их добрую светлую натуру.

Всевышний дал мне второй шанс построить счастливую семью, и я очень благодарна Ему за это, ведь очень редко в школе жизни нам дается возможность пересдать экзамен. Раньше в глубине души я винила себя за то, что «провалила миссию» и не стала хорошей женой для первого мужа. А потом поняла, что у меня просто не было опыта и я не знала, как сделать брак счастливым. Сейчас у меня этот опыт есть, и он помогает мне строить гармоничные отношения с моим Даниялом, не делать старых ошибок, а вырабатывать новые привычки для моего счастливого брака.

Конечно, я все еще учусь в академии жизни, только теперь делаю это осознанно, понимая что от каждого моего движения, слова и эмоции зависит мое же собственное будущее (и не только мое). Это как в фильме «Люди в черном—3», где персонаж по имени Гриффин видит одновременно несколько вариантов будущего. Только от меня зависит, какой вариант воплотится в жизнь, и выбор происходит постоянно, каждый день, каждую минуту. Если я отвечу с раздражением ребенку или проигнорирую вопрос мужа, я полу-

чу «вариант А» своего ближайшего будущего: слезы, обиду, ссору. Если же сделаю что-то с терпением и любовью – получу «вариант Б»: радость и удовлетворение. Закон сеяния и жатвы – один из самых важных духовных законов, никогда нельзя об этом забывать. Нельзя получить любовь и счастье там, где сеял недовольство и претензии.

Говоря о моем опыте семейной жизни, я хочу поделиться несколькими базовыми принципами, которыми я руководствуюсь постоянно. Именно эти моменты делают мой брак счастливым и гармоничным.

# 1. Ухаживать за ним

Этому ценному качеству я научилась у свекрови, мамы Данияла. Она всю жизнь пестовала, холила и лелеяла своего мужа. Все близкие вспоминают, как аташка ходил на работу, сияющий как начищенный самовар. Аккуратный, одетый с иголочки, солидный, холеный. Даже сейчас, когда им обоим под восемьдесят и он почти не выходит из дома, апашка продолжает одевать его в хорошую одежду, помогает бриться. Он всегда чистенький, свежий, ухоженный. И до сих пор с любовью называет ее «моя малышка». Для меня это большой пример женской мудрости. Представляю, как зашипят сейчас эмансипированные дамочки – еще чего не хватало, нечего этих мужиков баловать, пусть он за мной ухаживает и т. д. Шипите, дамочки, моя книга не для вас. На своем собственном опыте я точно узнала, что секрет счастливых взаимоотношений – это стабильное ежедневное проявление любви и заботы. Помните плакат «А ТЫ записался в добровольцы?» В моей версии это будет: «А что ТЫ сегодня сделала для мужа?»

Ответы могут быть разные: помогла ему утром выбрать костюм и завязала галстук, испекла его любимый пирог, сделала ему ванну, массаж, банально не нудила, когда он хотел лечь спать пораньше, а я планировала посмотреть фильм.

Просто встала на его место, когда он пришел с тяжелых переговоров или провел полдня с толпой галдящих детей, и помогла ему расслабиться. Мы всегда стремимся к великим свершениям в жизни и, подводя итоги каждого прожитого года, вспоминаем только главные вещи – переехали, поменяли работу, сын пошел в школу. Но вкус от жизни и состояние счастья формируются ежедневно из простых мелочей и отношения друг к другу, прежде всего проявления заботы.

К сожалению, сегодня как раз эта область жизни – забота, взаимопомощь, отдавание —находится в самой плачевной ситуации. Мы живем в мире потребления, ждем, что нас будут обслуживать, ставим заведениям рейтинги за сервис, автоматически перенося это отношение на все сферы жизни. Женщины отрешиваются от одной из главных женских ипостасей – заботиться о семье, о своем мужчине. Мы спешим на работу, в иллюзорный мир «важных достижений» и «карьерного роста», и все меньше времени уделяем дому.

Несколько лет назад, когда я работала риэлтором в своей компании, у меня был обзорный показ недвижимости дипломату из посольства Нидерландов. Мы разговорились с ним по дороге, и он сказал: «Ты знаешь, я очень хотел бы жену с казахским менталитетом. У вас здесь женщины какие-то покладистые, уважают мужиков, не качают права. В Европе придешь домой, жена тебе скажет: так, пришел – давай вот

это и это делай, а я вот это буду делать, у нас же с тобой равные права, и т. д. Деловой подход. А у вас женщины заботятся о мужьях». Вот так в эмансипированных европейских странах мужчины страдают от «женской силы» и поэтому стараются при первой же возможности обзаводиться женами из Азии или СНГ.

*Именно женщина может сделать семейную жизнь  
либо вином, либо уксусом*

Проблема в том, что идея эмансипации за последние годы очень широко распространяется и у нас, более того, она считается очень современной и трендовой. Если 20 лет назад молодые девушки стремились создать семью в 22—23 года, то сейчас стараются придерживаться «западного образца» — сначала получить образование и сделать карьеру, а потом уж выйти замуж и родить ребенка, лет эдак в 30—35. Только вот за годы жизни «для себя» девушка теряет навыки терпения и заботы о других, и когда появляется кто-то на горизонте, она не может с ним ужиться. Потому что привыкла все для себя любимой делать, а тут мужик вдруг в доме завелся, его же кормить надо! Одними йогуртами и соком не обойдешься, суп надо варить и мясо жарить, да еще и стирать-убирать, рубашки гладить. У меня много знакомых женщин «за 30», которые хотят выйти замуж и при этом боятся, что их спокойная сложившаяся жизнь нарушится. Хотят, как говорится, и рыбку съесть, и лапки не замочить. Да вот только пока девушка не начнет ухаживать за мужчи-

ной, мужем его назвать не сможет. Ведь даже жены олигархов прибирают в доме и готовят, потому что каким бы крутым не был мужчина, он тоже хочет спокойно расслабиться дома, почувствовать заботу о себе, поесть вкусной домашней еды.

Я удивляюсь, но на работе у нас большинство женатых коллег – мужчин не питаются в столовой на первом этаже (как делают почти все девушки), а ездят на обед домой или приносят еду с собой. Нам даже пришлось отвести в офисе место для питания и установить микроволновую печь. И все ребята как один хвастаются, у кого сегодня обед вкуснее, кому позаботились положить десерт, кому еще и лишние салфеточки, чтобы руки после плова вытереть. Это просто невероятно, как мужчины ценят, когда жены за ними ухаживают! Даже мой собственный муж, возвращаясь поздно вечером с какого-нибудь помпезного фуршета, встречи с партнерами или дружеской посиделки в ресторане, всегда просит ужин или чай. Неважно, что там, откуда он пришел, подавали что-то изысканное, а дома просто жареная картошка или пирог с капустой, он любит питаться дома и чувствовать, что о нем заботятся.

Увы, с увеличением стажа семейной жизни многие женщины перестают придавать этому значение. Я сама допустила эту ошибку в первом браке, когда проявляла безразличие к потребностям мужа и делала все «в одолжение». Когда он

приходил домой, я просто наспех разогревала ему еду и ставила на стол, а сама бежала заниматься своими делами (читать журналы, смотреть телевизор или сидеть в интернете). Он же молча ужинал в одиночестве. Я не интересовалась, как прошел его день, как вообще дела. Тем более мне не хотелось за ним ухаживать – я ведь тоже с работы, тоже устала. Так постепенно теплые чувства сменились ощущением раздражения – вот, пришел же не вовремя! Теперь надо вставать и что-то делать для него. Сейчас, спустя годы, когда ко мне пришло осознание сделанных ошибок, я понимаю, что именно мое желание все делать по-своему и для себя стало главной причиной того, что брак распался. Эгоизм – самый главный враг счастливых отношений.

Это очень важно – осознанно проявлять заботу о людях, которых мы любим, отдавать приоритет их просьбам и желаниям. Иначе отношения быстро превращаются в монотонную рутину, от которой хочется сбежать. Слава Богу, я поняла, что если буду продолжать в том же духе эгоизма, то не смогу построить никаких новых отношений. Было очень тяжело и неприятно осознавать свое авторство в распаде первого брака, но этот опыт помогает мне сейчас сохранять семейную гармонию с Даниялом. Я стараюсь держать фокус на заботе о нем, и удивительным образом то, что я делаю для него, поддерживает теплые чувства к нему во мне самой. Ухаживать за мужем и проявлять заботу о нем – это один

из самых важных ключей к счастливому браку.

## **Ключи к успеху**

**Ухаживать за мужем каждый день, ведь счастье состоит из ежедневного удовольствия от жизни.**

**Давать мужу повод для гордости, что у него супер-заботливая жена.**

**Забыть про эгоизм, заменить его вниманием к потребностям мужа.**





## 2. Быть Женщиной

Что это значит – быть женщиной? Разве мы уже не женщины, если родились ими? И да и нет. Есть женщины такие только по физиологии, по половым признакам. А по поведению и внешнему виду – мужик мужиком. А есть женщины – Женщины, рядом с которыми мужчины чувствуют и проявляют себя Мужчинами. Именно о таких спутниках жизни они мечтают.

Быть женщиной – это в первую очередь занимать в отношениях свою женскую роль и не претендовать на мужскую. Быть музой и вдохновительницей, хранительницей очага, матерью, предметом восхищения, но никак не ломовой лошадью, главой семьи и добытчиком. В нашу защиту, девушки, могу сказать, что в большинстве своем проблема «мужественных женщин» не лично моя или ваша, а отпечаток нашего воспитания и исторических событий в стране. Мы не виноваты в том, что мы такие. Но наша вина будет, если поймем это, но не исправимся.

Я немного изучала вопрос нашего исторического наследия, именно с точки зрения влияния советской системы на семью и семейные отношения. В Казахстане, как и во всех странах бывшего Союза, были очень смещены мужские

и женские роли в семье, особенно в послевоенное время, в детские годы наших родителей. В СССР вообще вся система была направлена на то, чтобы сделать из женщины рабочую единицу, которая будет от зари до зари у станка ковать «светлое будущее». Едва родив, наши бабушки сдавали наших мам и пап в ясли, а сами спешили к станку, чтобы не подвести родную страну. Семейные ценности были вытеснены советской идеологией. И вот наши мамы, привыкшие с детства решать все свои проблемы сами, без помощи родителей, выросли в целое поколение «мужиков в юбках», тех, которые и коня, и избу, и еще что угодно одной левой сделают. Это железное поколение породило нас и воспитало так, как умело: нужно надеяться только на себя, с мужиков взятки гладки. И вот мы на распутье – жить по-новому, как психологи пишут, хочется, да впитанные с молоком матери установки мешают. Уже и СССР давно нет, и сами живем в эру Фейсбука, Ютюба и одноразовой посуды, а женщины все продолжают взваливать на себя ответственность и без разбору выполнять всю работу – и мужскую и женскую. А счастья как не было, так и нет. Пора остановиться!

На самом деле женщина, выполняющая мужскую работу, вызывает у мужчин самые негативные чувства. Только сегодня я была свидетелем красноречивой сцены: нам привезли питьевую воду в здоровенных двадцатилитровых бутылках, и пока мы с Даниялом разговаривали в зале, моя мама, ко-

торая гостила у нас, схватила эту неподъемную бутылку и начала катить ее в сторону кухни. Она сделала это на автомате, просто привыкла всегда все делать сама, даже непосильные вещи, не предназначенные для женщин: носить тяжести, делать ремонт, принимать самые важные решения. Я сама тоже всегда поступала так же, даже не задумываясь о том, что такое поведение неприятно мужчине, находящемуся рядом. А сегодня я отчетливо увидела это на лице Данияла, когда он сказал маме: «Оставьте, я сейчас сам отнесу». Но она не послушала и продолжала кряхтеть и надрываться, катя тяжелую бутылку. В ее понимании она совершила очередной подвиг – помогла нам, занятым важными делами детям. Я очень ценю ее самопожертвование. Вот только совсем оно не женское, не созидательное, а разрушительное для отношений с любым мужчиной (так моя мама пришла к тому, что отец стал абсолютно безынициативным человеком, не стремящимся делать ничего самостоятельно).

Взваливая на себя мужские обязанности, мы не приходим ни к чему хорошему. Мы раним наших мужчин в самое сердце, демонстрируя им, что они никчемны, что мы можем и без них сами со всем справиться, мы в них не нуждаемся, они недостаточно сильны для нас. При этом мы сами страдаем от тяжелой непосильной ноши и чувствуем себя загнанными, несчастными, злимся и вопрошаем: отчего же перевелись-то настоящие мужики? Это глупая игра по схеме «проиграл» –

«проиграл», где никто из двоих не счастлив в создавшейся ситуации. Но почему-то мы продолжаем заниматься этим саморазрушением. Сегодня основная проблема женщин состоит в том, что они пытаются разгружать вагоны, когда вместо этого можно танцевать.

Помню эпизод из своей жизни в первом браке, когда муж был в очередной долгосрочной командировке за границей, а мы переезжали в долгожданную новую квартиру. У нас не было ковра в зале, а это, как вы понимаете, для казахов большой непорядок. И вот я с подругой на машине поехала на базар за ковром. Мы выбрали хороший красивый шерстяной экземпляр два на три метра, выторговали скидку и купили. Помощник продавца, худенький мальчик лет шестнадцати-семнадцати сложил этот ковер в прямоугольный тюк и лихо закинул на одно плечо, чтобы донести нам покупку до машины. Когда мы подъехали к моему дому, подруга спросила: «Тебе помочь?» Мне было неудобно ее задерживать, да и легкость, с которой мальчишка донес ковер до машины, вселила в меня уверенность, что я и сама справлюсь. И вот я осталась со своим ковром у ступенек подъезда. Когда я попыталась его схватить, я поняла, что это мне точно не по силам, но было уже поздно и звать на помощь некого. Выбора не было, и я, кряхтя и напрягая все силы, потащила тюк с ковром на шестой этаж. Скажу честно, это была самая тяжелая ноша в моей жизни. Такую тяжесть я не поднимала

ни до ни после того случая. Где-то между вторым и третьим этажом я вспомнила и мужа, и то, что его никогда нет рядом, всеми словами, какие только могли прийти на ум. Когда, наконец, я дотащила ковер до квартиры, у меня не было сил двигаться, руки и ноги тряслись. Через час, когда я пришла в себя, просто из любопытства я взвесила окаянный ковер на домашних весах – он весил 25 килограммов. Это было больше половины моего веса (на тот момент я весила 47 кг). К чему я это рассказываю? Чтобы проиллюстрировать мужскую реакцию на женский «героизм». Самостоятельный подъем ковра был тяжким испытанием для меня, но в то же время и поводом для самодовольной гордости – какая я молодец, сделала такую тяжелую работу! Сама! Никто не помогал, сама справилась! Я жаждала признания, чтобы муж обалдел и восхитился, сказал, какая я умница, что совершила такой подвиг. Но знаете, какая у него была реакция? Он рассердился на меня. Ругался по телефону из Америки: «Что, нельзя было мужика какого-нибудь попросить помочь?». Меня до глубины души задела его реакция, что он не только не оценил мой подвиг и чего мне это стоило, но еще и начал упрекать меня, как будто я совершила какую-то глупость. Да, этот ковер я запомнила надолго.

Но самое интересное, что Даниял, когда я через много лет рассказывала ему этот случай, в надежде что он-то уж меня поймет, пожалеет, восхитится моей силой и самоот-

верженностью, отреагировал примерно так же. Мой поступок не вызвал у него восторга. Он просто был в шоке и тоже спросил, почему я не попросила никого помочь. Тогда я поняла, что когда женщина делает какую-то тяжелую физическую работу, это унижает мужчину. Как будто он рядом бессилён или ненадежен, что он – пустое место, тряпка. Это очень задевает мужчин, но главное – они перестают воспринимать женщину, творящую такое безобразие, как женщину, исчезает чувство заботы и нежности, а вместо него приходят ожесточение и конкуренция. Я испытала все это на своей шкуре, и поэтому твердо знаю, что нельзя ни при каких обстоятельствах делать самой мужскую физическую работу. Нужно просить об этом своего мужчину, давать ему возможность проявлять свою силу, благо поводы всегда найдутся – передвинуть шкаф, поднять наверх сумки с покупками, принести лишний стул, когда пришли гости. Недавно я поймала себя на том, что приехав с базара с миллионом пакетов в багажнике, неосознанно хочу помочь Даниялу дотащить все до квартиры, потому что мне его жалко, ну что же он один такую тяжесть будет волочь? А потом вдруг подумала – жалко? Брррр... Жалость – это совсем не то чувство, какое я хочу испытывать к своему сильному и смелому мужчине. Я хочу гордиться им и его силой. И чем тащить продукты, пойду лучше дверь ему подержу.

# 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.