

Саидмурод Давлатов

Чего не знает **женщина о мужчинах**  
и что должен знать  
**мужчина о женщинах**

СЕРИЯ КНИГ  
«ФИЛОСОФИЯ МУРАВЬЯ»



Саидмурод Давлатов

**Чего не знает женщина о  
мужчинах и что должен  
знать мужчина о женщинах**

«ЛитРес: Самиздат»

2016

**Давлатов С. Р.**

Чего не знает женщина о мужчинах и что должен знать мужчина о женщинах / С. Р. Давлатов — «ЛитРес: Самиздат», 2016

Название книги говорит само за себя, причина всех семейных неурядиц и даже разводов кроется в незнании особенностей психологии двух полов. Часто мужчина и женщина словно бы говорят на разных языках и, общаясь, слышат совсем не то, что в действительности было сказано. Поэтому, чтобы создать гармоничный союз, нужно научиться понимать друг друга. Сделать это поможет книга доктора психологических наук Саидмурода Давлатова. Прочитав ее, вы разберетесь во всех тонкостях взаимоотношений между мужчиной и женщиной, найдете ответы на множество беспокоивших вас вопросов и узнаете, как построить семейное счастье.

© Давлатов С. Р., 2016

© ЛитРес: Самиздат, 2016

# Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
ВВЕДЕНИЕ	6
ШАГ 1	9
Конец ознакомительного фрагмента.	13

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Уважаемые читатели, наверняка вы – самые близкие для меня люди... Книгу, которую вы держите в руках, я писал с глубоким уважением и любовью. То, чем я хочу поделиться с вами на этих страницах, собиралось мною по крупицам в течение 16 лет преподавания и изучения человеческих взаимоотношений.

Несколько десятков тысяч людей, посетивших мои тренинги, добились положительных результатов. Многие супруги, которые были на грани развода, сохранили семью и наладили счастливую жизнь. То, о чем я рассказываю, очень полезно и для молодежи, желающей семейного счастья. Пусть и в ваши семьи эти знания принесут благополучие и гармонию. Ведь каждый из нас достоин самого лучшего!

Очень хочу выразить глубокую благодарность людям, которые встретились мне в жизни и повлияли на меня. От чистого сердца говорю сейчас спасибо Мирзакариму Санакуловичу Норбекову – за то, что он помог мне многого достичь. Применяя разработанную им систему, я нашел себя и реализовал свои мечты. Многие знания, изложенные в этой книге, я приобрел за те семь лет, что сам преподавал по этой системе. Огромную благодарность хочу выразить Залиной Александре Федоровне: именно с ее подачи я стал тренером, она обучила меня методике Норбекова. Благодарю Бодо Шефера – за знания, ставшие фундаментом моего финансового благополучия. Также я признателен Стивену Кови и Брайану Трейси. Спасибо Людмиле Малашонок, Эдуарду Падару и Ивану Рыбкину. Спасибо Алексею Дименшину – ведущему преподавателю московского Института самовосстановления человека по системе Норбекова. Алексей поделился со мной опытом и знаниями и вложил немалый труд в сбор информации для этой книги. Спасибо всем моим сотрудникам, которые помогали мне в создании этой книги. Выражаю бесконечную благодарность своей семье и особенно шестерым прекрасным детям, ежедневно вдохновляющим меня на новые достижения. Но больше всего я признателен своей маме: она передала мне мудрость, терпение, веру в семью и ее счастье. И, конечно, говорю спасибо всем своим наставникам и слушателям, которые постоянно меня учат, и вам, уважаемые читатели, за то, что вы выбрали эту книгу.

*С глубоким уважением,  
Саидмурод 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». Все мы рано или поздно задаемся одними и теми же вопросами. Почему он (или она) меня не любит? Почему не понимает меня? Почему мы так часто ругаемся? Почему она все время так недовольна? Почему он всегда стремится уйти к своим друзьям или остаться на работе подольше? Почему она предъявляет бесконечные претензии и упрекает меня? Почему наш дом превратился в боксерский ринг?

Личные отношения – значительная часть жизни. Все песни человечества посвящены любви и, к сожалению, чаще всего любви, которая осталась неразделенной и не привела к созданию счастливой семьи. Мечтая о личном счастье, каждый из нас грезит и о том, чтобы зерно любви выросло в прекрасное и благодатное дерево большой семьи.

Не случайно многие религиозные тексты ведут начало человеческого рода от прамужчины и праженины – Адама и Евы. Каждый из нас, будучи мужчиной или женщиной, несет в себе общие гендерные черты. Нет просто человека, есть либо мужчина, либо женщина, и их взаимоотношениям посвящена эта книга. Я попытаюсь передать вам уникальный опыт создания счастливой и гармоничной семьи.

Я не собираюсь никому ничего доказывать, а просто предлагаю методы, позволяющие кардинально изменить свою семейную жизнь и сделать ее счастливой. Если же вы хотите теоретических обоснований или результатов каких-то длительных научных исследований, я вынужден вас разочаровать – их здесь нет. Все, о чем я пишу – практический опыт, который предлагается применять в сегодня. И только от вас зависит, последовать ли предлагаемым мною советам или ничего не менять, а продолжать жить по-прежнему, со всеми своими проблемами. Ни один путь не начинается без доверия, поэтому прежде чем открыть эту книгу, – откройте свое сердце! И будьте внимательны – в этой книге нет ничего случайного или незначительного!

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 государствами, мы за считанные часы способны преодолеть огромные расстояния, общаемся через Интернет с людьми всего мира... Да, мы далеко продвинулись на пути технического прогресса, но в области человеческих отношений остаемся, пожалуй, на том же месте, где 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, где, несмотря на ожидания и благие помыслы, супружеская жизнь не становится по-настоящему полнокровной и счастливой.

До сих пор не придумано ответов на все наши вопросы, до сих пор нет рецепта, позволяющего сделать каждого человека счастливым в его отношениях с другими. Эту тайну невозможно раскрыть никакими научными методами. Люди веками пытаются найти секрет семейного счастья – почти как средневековые алхимики искали философский камень. Но выяснилось только одно: у людей всех народностей и национальностей одинаковые проблемы во взаимоотношениях, и семейное счастье важно каждому – независимо от цвета кожи и разреза глаз.

Несмотря на все свои различия, люди всего мира очень мало отличаются друг от друга, когда речь заходит о близких отношениях, любви и семье. Испанская инфанта XVII в. страдала от непонимания своего супруга точно так же, как 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 все аспекты этой проблемы простыми сло-

вами. Здесь вы не встретите научных терминов, теорий или гипотез, так как, с моей точки зрения, мы все уже обладаем определенным знанием о семейном счастье – мы унаследовали его от своих предков.

Звучит неожиданно, не правда 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 отношения с 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 своей жизни!

Одиночество – прекрасная вещь. Но, как справедливо заметил Оноре де Бальзак, ведь необходимо, чтобы кто-то вам сказал, что одиночество – прекрасная вещь.

То, что я расскажу вам на страницах этой книги, основано на анализе опыта многих счастливых семей. Возможно, вы замечали: дети родителей, счастливых в семейной жизни, как правило, в собственной семье тоже счастливы. Людям легче и проще строить гармоничные отношения со своим супругом, 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 собственной семьи. Они просто настроены на то, что в какой-то момент все «пойдет не так». Эти люди заранее представляют разрушение своего семейного очага и готовятся к одиночеству. Их отношение к семье заведомо негативно. Они подсознательно ждут от семьи и семейных отношений не счастья, а боли и непонимания. К сожалению, сейчас становится все больше и больше несчастных людей, несущих за плечами такой горький груз, и им необходимо учиться тому, чтобы жить иначе, чем родителям.

Материалом для написания этой книги стали курсы о семейном счастье, которые я провожу в течение семи последних лет. В ней обобщены в основном те практические вопросы и проблемы, с которыми я сталкивался во время занятий. Я постарался сделать эту книгу максимально понятной и доступной каждому. Она адресована как тем, кто уже имеет семью, так и тем, кто только желает ее создать. Знания, полученные из этой книги, позволят вам сберечь семейное счастье. Если же вы пока еще одиноки, то узнаете, как правильно сделать выбор спутника жизни.

Книга состоит из семи шагов и охватывает все аспекты семейной жизни: отношения с родителями и родственниками, отношения между супругами, вопросы обеспечения благополучия и воспитания детей, сексуальные отношения. Я назвал главы шагами, и путь к счастью будет завершён только после всех шагов – каждый из них по отдельности просто не имеет смысла и вряд ли что-то существенно изменит.

### **Настройтесь и будьте открыты**

Прежде чем вы начнете читать эту книгу и постигать науку семейного счастья, необходимо настроиться. Это очень важно! Для начала закройте глаза и постарайтесь забыть все свои проблемы и тревоги. Выпрямите спину, расслабьте тело и, раскрыв глаза, улыбнитесь. Вот так! В этом состоянии и постарайтесь находиться все время, пока будете читать эту книгу.

Все зависит от настроя человека. Невозможно ничего изменить в себе, не настроившись на изменения и не ожидая положительного результата. Поняв те несложные, но важные истины, о которых я буду рассказывать, вы не просто спасете свою семью и отношения, но и станете действительно счастливым человеком. Даже самый великий и удачливый человек будет несчастен, если он несчастлив в своей семье. Запомните: счастлив тот, кто дома счастлив.

Мы заслуживаем ту жизнь, которую живем, и если у вас нет желания что-либо изменить, никто не сделает этого за вас. Ни один самый квалифицированный психолог или врач не даст вам ничего, если вы не сделаете никакого усилия сами. Причины всех несчастий и болезней лежат только в вас, также как и истоки вашего семейного счастья. Если вы испытываете много боли в отношениях с любимым человеком, это не случайность, не вина злого рока или звезд. Это происходит из-за нехватки знаний о том, что называется наукой семейного счастья.

В этой книге я не предложу вам того, чего у вас нет, не открою никакого секрета. Но я покажу вам путь, которому желательно следовать, чтобы избавиться от боли и одиночества, чтобы создать действительно гармоничные и полноценные отношения. Цель этой книги – помочь вам установить самые доброжелательные и жизнерадостные отношения в своей семье. В семье, где мужчина чувствует себя главой, а женщина защищена и обеспечена, где растут гениальные дети, где царит мир и согласие между родственниками.

Я прошу вас быть очень открытыми при чтении. 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 практическим советам, сделаете все шаги и тщательно выполните все рекомендации, то убедитесь, насколько эффективен этот путь! Доказательством этого служит моя собственная жизнь, а также многочисленные счастливые примеры слушателей курсов.

«Дорогу осилит идущий», – гласит древняя пословица. Если вы хотите быть счастливыми, то не будем тратить время на пустые рассуждения. Я призываю каждого из вас стать действительно счастливым человеком!



## ШАГ 1

# Я ХОЧУ ИЗМЕНИТЬ СВОЮ СЕМЕЙНУЮ ЖИЗНЬ В ЛУЧШУЮ СТОРОНУ

### Добровольная слепота

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

Свои мысли всегда кажутся человеку правильными, и каждый из нас думает, что уж он-то точно не заблуждается. Уж кто-кто, ну а я – такой умный, что никакне могу что-то воспринимать неправильно! И со временем человек постепенно привыкает к тому, что его жизнь – сплошной кошмар, состоящий из ссор и оскорблений (так же мы привыкаем к своей болезни), и на его лице навсегда застывает маска хронического недовольства собой и всеми окружающими. И при этом ничто не способно поколебать его уверенность в том, что он в происходящем не виноват. Но не исключено, что все дело – в его взгляде на окружающий мир. И изменив свое отношение к миру, он, возможно, изменит и сам мир.

Ко мне на курсы часто приходят такие люди. Они садятся на самые дальние от лектора места, 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 добровольными слепцами: они залепили себе глаза ложными убеждениями и не хотят избавиться от этого «бельма», чтобы увидеть мир в его истинном свете.

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 нас есть своя точка зрения и своя оценка. Точка зрения или позиция, – это и есть то самое бельмо, которое мешает вам видеть. Не избавившись от него, вы не сможете двигаться дальше.

Раз вы держите эту книгу в руках, значит, несмотря на все ваши знания и жизненный опыт, вы хотите улучшить качество своей семейной жизни или отношений. Не так ли? Возможно, что вы не можете создать семью и не понимаете почему.

Так почему же вы, такой умный и образованный, не способны справиться с подобной «мелочью» – раз и навсегда стать счастливым человеком? Потому что точный диагноз – это только половина лечения.

### Зачем вам эта книга

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 избранника. Вас огорчает, что он не оказывает вам должного внимания. Вы переживаете оттого, что ваш дом наполнен бесконечными скандалами и ссорами. Вы просто не понимаете, почему вечером вам не хочется идти домой. Почему вы постоянно раздражаетесь и злитесь на своего мужа или жену? Почему, наконец, вообще никто не хочет связать с вами свою жизнь?! Вы задаете себе эти вопросы и не находите ответа? Ваш жизненный опыт и найденные в книгах знания не помогают?

Любимая девушка, на которую хотелось смотреть, не отрывая глаз, которой хотелось достать самую яркую звезду с неба, вдруг превращается в озлобленную, вечно недовольную и страшную тетку – и вы мечтаете убежать подальше, возможно даже – на ту самую звезду, которую вчера жаждали 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 все вдруг так изменилось? Почему теперь есть только непонимание и обиды? Когда двое людей говорят заветное «да», никто из них не думает о том, что завтра все может разрушиться. 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, семейная жизнь почему-то приносит только боль и разочарование.

### **Рецепт счастья**

Давайте запомним следующее: в каждой семье бывают и боль, и здоровье, и счастье. Это не значит, что так должно быть всегда, но вы должны признать существование проблем в своей семье или в своей паре. Признать то, что причина этого лежит не где-то во внешнем мире, а в вас самих. Не изменив себя, вы не измените свои отношения. Что бы вы ни делали в стремлении добиться понимания или решить конкретную проблему, будет попыткой исправить следствие, а не причину. А значит, через некоторое время все снова встанет на привычные места, только усилив разочарованность и боль.

Я не стану задавать вопросы вроде «почему это происходит?», не буду анализировать отдельные проблемы или конкретные случаи. Моя цель – помочь вам изменить свое мышление и представления о семье так, чтобы построить истинно гармоничные взаимоотношения и создать прочный и стабильный фундамент счастья, который не будет зависеть ни от каких обстоятельств. Наверное, все помнят известную фразу Льва Толстого о том, что все счастливые семьи счастливы одинаково, а все несчастливые несчастны по-своему. Так вот, «рецепт» счастья только один для всех семей во всем мире, и для того, чтобы узнать его, не нужно быть академиком, профессором или сверхчеловеком. Для этого нужно просто 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 просто стать счастливым человеком и сделать счастливым своего мужа или жену, а также всех остальных домочадцев. Счастливый человек похож на искру огня – он заражает своим счастьем окружающих и освещает им путь.

### **Готовность измениться**

Итак, для начала вам следует понять, что вы сможете изменить к лучшему свои отношения. 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 сфокусируйтесь 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 случайны, не результат скверного настроения или плохой погоды, а следствие того, что ваша семейная жизнь в своем основании содержит какой-то принципиальный изъян, не исправив которого, невозможно ничего изменить. Скажите себе честно, что для того, чтобы сохранить свой брак или создать счастливую семью, вам необходимо изменить что-то в самом себе. Нужно отказаться от тех представлений о семье, которые вы имели раньше, так как ваш жизненный опыт показы-

вает, что они не помогают справиться с проблемами семейной жизни, не позволяют научиться новому. Вам требуются новые представления, руководствуясь которыми вы сумеете достичь гармонии и стать счастливым рядом со своим спутником.

Сделайте глубокий вдох, отложите книгу на несколько минут и проговорите это вслух или про себя. Без такого признания наш курс не принесет вам пользы, и вы зря потратите время на чтение этой книги. Но самое грустное то, что ситуация в вашей семье ни капли не изменится. Поэтому я прошу вас начать чтение книги с простого признания того, что вы готовы меняться во имя будущего счастья и гармонии в своей семье.

### **Цель книги**

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

Даже малейший неверный шаг в семейных отношениях способен нанести колоссальный урон вашей жизни. Человек, несчастливый в своей семье, не будет благополучен в других областях, сколько бы денег он ни имел, какого бы успеха в карьере или деле ни достиг, так как ничего не будет приносить ему удовлетворения. Я говорю это, исходя из своего опыта.

**Семья никогда не разрушается извне, она разрушается руками мужей и жен, которые потом страдают от последствий своих действий.** В любой несчастливой семье каждый сам себе и палач и жертва. Моя задача – помочь вам не разрушить свое семейное счастье. Когда вы прочитаете эту книгу до конца, то поймете, каких фантастических результатов можно достичь, соблюдая достаточно простые правила семейной жизни, о которых я вам расскажу.

### **Настройтесь на нужный лад**

Итак, начнем с того, что настроимся на определенный лад, как оркестр настраивается перед концертом. Прошу вас сесть прямо, расслабить плечи и торс, выключить все внешние раздражители: телевизор, телефон, радио. На несколько мгновений закройте глаза и забудьте все текущие проблемы и тревоги. Отключитесь от окружающего мира! А теперь откройте глаза и... улыбнитесь! Пусть улыбка будет на вашем лице все время, пока вы читаете эту книгу. Поднимите себе настроение этой улыбкой, подумайте о том, как прекрасна жизнь!

А сейчас я расскажу старую и очень мудрую восточную притчу, и мне не придется тратить лишние слова для объяснения важности позитивного настроения.

### **ПРИТЧА**

У одного султана, славившегося своей справедливостью, был визирь. Он постоянно ходил с улыбкой на лице, в хорошем настроении, и ему всегда было радостно. А такое состояние, понятное дело, у людей вызывает зависть. И вот 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.

И как-то раз султан со свитой внезапно нагрянул в место уединения визиря. Распахнули 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 пришел, и сравниваю с тем, что имею сейчас. Я улыбаюсь и радуюсь, а жизнь кажется мне прекрасной. Вот причина моего хорошего настроения».

О чем эта притча? О том, что все познается в сравнении. Если вам сейчас плохо, то когда-то наверняка бывало и хуже. А кому-то сейчас, в эту секунду, совсем плохо. Если вы болеете, то вспомните о тех, кто уже умер. 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 еще «чутьочки». Как будто у нас есть выработанный жизненный девиз – пока живем, то всем недовольны, а когда умираем, говорим: «У меня все было».

## **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.