

Алексей Осипенко



**КАК БЫТЬ  
ХОРОШИМ  
ОТЦОМ**

ПУТЕШЕСТВИЕ К ИСТОКАМ СУДЬБЫ

**Алексей Осипенко**  
**Как быть хорошим отцом.**  
**Путешествие к истокам судьбы**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67464830](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67464830)  
ISBN 9785005630674*

**Аннотация**

Да вопрос не в том, как стать отцом, а в том, как быть отцом каждый день. И получать от этого удовольствие. Но вы спросите меня: «Что здесь сложного – быть отцом. У меня есть дети я уже отец, каждый день. Я их кормлю, забочусь о них. У меня был отец, он не напрягался, просто был, и я тоже не напрягаюсь – просто отец». Но я понял вот что, отец – это сложная профессия, которая требует многих знаний, умений, навыков. От того на сколько я профессионален в этом, зависит будущее, судьба моих детей...

# Содержание

Как быть отцом	6
Чем отличается отец от самца?	9
Роли отца	12
Отец – мужчина	13
Отец – воспитатель	15
ЕЩЕ 13 ролей	16
Дух желает противного плоти... Они друг другу противятся... или Отцовство – путь благодати	20
Отец – мужчина	23
1. Ответственность – что это?	24
2. Осознанность	26
Экспериментальные проекты	29
Переходим к мужественности	30
Смелость	32
Деятельность	33
Сила. Здоровье	34
Твердость- стойкость	35
Покрытие – зрелость	36
Стратегическая мудрость	38
Воинственность	39
Позитивность	41
Как мы учимся быть мужчинами?	43



# Как быть хорошим отцом Путешествие к истокам судьбы

**Алексей Осипенко**

*«Матери дают жизнь, отцы дают судьбу»*

*Майлс Монро*

© Алексей Осипенко, 2022

ISBN 978-5-0056-3067-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Как быть отцом

Да, вопрос не в том, как стать отцом, а в том, как быть отцом каждый день. И получать от этого удовольствие.

Но вы спросите меня: «Что здесь сложного – быть отцом. У меня есть дети я уже отец, каждый день. Я их кормлю, забочусь о них. У меня был отец, он не напрягался, просто был, и я тоже не напрягаюсь – просто отец». (Друзья, если вы еще не отец или у вас не было отца, на которого вы смотрели, вам в чем-то проще, а в чем-то сложнее).

Но я понял вот что, отец – это сложная профессия, которая требует многих знаний, умений, навыков. От того на сколько я профессионален в этом, зависит будущее моих детей и страны, в которой мы живем.

Последние исследования психологов подтверждают исключительную важность отцовского влияния на жизнь детей, как на сыновей, так и на дочерей. Дети отчаянно нуждаются в профессиональных отцах. Присутствие мужчины в доме не обеспечивает автоматически наличие отца для детей.

Например, мужчина алкоголик, издевающийся над женой и детьми – это не Отец. Мужчина, постоянно проводящий время на работе и не видящий детей – это не Отец.

Мужчина, которого не слышно не видно, который ничего не решает в семье – это не Отец. Мужчина, который занят

только собой – это не Отец. Мужчина, который постоянно ноет и депресует, закатывает истерики – не Отец. Мужчина, который не знает, что делать с детьми и для детей не Отец.

Мужчина, допускающий насилие над детьми – не Отец. Я думаю, вы меня понимаете «не» – в смысле непрофессиональный отец. Некоторым мужчинам вообще лучше не присутствовать в жизни детей.

Я готов пой ти дальше и поставить под сомнение мужественность некоторых их нас, и об этом будет первая глава. Я думаю, вы узнаете примеры, которые я привожу. Если вы поняли, что вы один из них, я стоя аплодирую вам. Потому что сложно ожидать, что «не Отцы» захотят читать книгу по отцовству.

Скорее всего, вы один из тех мужчин, который понимает про жизнь чуть больше (или много больше) чем большинство вокруг. И это понимание открывает для вас область не компетенции и перспективы развития в вопросе отцовства.

Что интересно, если посмотреть на отцов глазами детей, то они всегда нас идеализируют: «Мой папа самый лучший». Даже если мы бываем безответственными болванами. Они верят в нас до последнего. Они нуждаются в нас и поэтому обижаются, начинают не слушаться и бунтовать, чтобы привлечь внимание. Некоторые будут всю жизнь доказывать нам (отцам) что они чего-то стоят, искать отцовской похвалы.

И это все наводит меня на мысль – мне надо стать От-

цом. Профессиональным отцом! И быть таким отцом каждый день.

Сегодня суббота, и я целый день пытаюсь начать писать эту книгу. Мне приходится постоянно отвлекаться, то дочку на день рождения отвезти, то с сыном поиграть... Зачем я это делаю (пишу книгу, веду «отцовский клуб»). Для меня это путешествие. Причем, как я понимаю, путешествие в обе стороны. К своим корням и к своему будущему.

Я приглашаю тебя папа (реальный) или будущий сходить со мной и открыть для себя удивительный мир отцовства.

Начнем с провокационного вопроса:

# Чем отличается отец от самца?

Напиши несколько мыслей -ответов, прежде чем мы пойдем дальше. Ну или хотя бы озвучь. Чем отличается самец от отца?

## 1. Фокус персонального внимания.

Самец сосредоточен на себе. Он живет, чтобы ему было хорошо. Он ищет самку, потому что это приятно и почетно. Он обеспокоен удовлетворением своего эго, своих не отыгранных желаний мечтаний и т. д. Не все из этого является плохим. Просто констатирую факт. Сосредоточен на себе. Главными целями самца являются признаки статуса и успеха, признание своего круга, насыщение своих эмоций.

## 2. Фокус временного внимания.

Самец сфокусирован в настоящем. Здесь и сей час получить больше. Здесь и сей час не ограничено текущим моментом, ограничено временем жизни самца. Он сфокусирован на той жизни, которую он может прожить.

А что отец?

## 1. Фокус персонального внимания.

Отец сосредоточен на детях. На других, не только на себе. Если вы начинаете говорить – он что предлагает забыть

на свою жизнь и жить только ради детей. Нет. Мы поговорим о балансе подробней позже. Я имею ввиду, что в качестве ценностей и основных мотивов у отца стоит благополучие детей. Это распределяет усилия человека определенным образом.

2. Фокус временного внимания. (Вот ради этой мысли, я писал предыдущие 15 предложений.)

Отец сфокусирован на будущем!!! Вот в чем фишка. Наследие. Что останется после меня и как это будет выглядеть? Вот что волнует отца. Не просто прокормить ребенка и сохранить его здоровье пока он находится в зоне моего влияния, а обеспечить ребенку успешную жизнь потом, когда он покинет мой дом. Я не говорю о том, чтобы приготовить ребенку финансовое наследство. Я про другое обеспечение успеха. И об этом будет целая глава позже. Но крутые отцы думают еще дальше. Не просто как хорошо будет жить мой ребенок, а (ВНИМАНИЕ) какое влияние он будет оказывать на мир. Как будет другим людям рядом с ним. В этом ключевое отличие отца.

Кстати, ты наверно заметил, что это разделение подходит не только к семье. Так же и к бизнесу. Самцы предприниматели, менеджеры – однодневки, одногодки. Они просто хотят заработать или вырасти в карьере и больше получать. Им плевать на будущее, на людей вокруг, на людей их команды.

Отец в бизнесе строит компанию на века. Строит компанию с высокой миссией. Создает корпоративную культуру, которая поднимает людей. И делает много е другое, о чем мы все как работники или клиенты или партнеры мечтаем. Об этом я напишу другую книгу. Но то, что мы будем разбирать дальше изменит не только ваши отношения с детьми, с женой, другими членами семьи, но и ваш бизнес, вашу работу, ваше социальное влияние.

# Роли отца

Давай те забежим вперед и быстро посмотрим, о чем мы будем говорить дальше.

Я это делаю с двумя целями: Помочь некоторым систематизировать материал книги и усвоить его лучше.

Помочь тем, кто не дочитывает книги до конца, по разным причинам, но хочет что-то понять, прочитав хотя бы это, и сделать некоторые полезные выводы.

Мы разберем отца по ролям. Какие роли есть у отца в семье.

# Отец – мужчина

В этой главе мы будем строить основание. Копать в глубину нашего сердца. Быть мужчиной это не просто иметь первичные половые признаки. Это внутри, это в голове в чувствах в характере. Это не просто кулаком по столу. Это не просто пить водку и ругаться громче других матом. Это не просто деревянный ничего не чувствующий бык. Это не просто много женщин и денег. Мужчина – это сила, это источник благословения, это ответственность и осознанность. Кстати, ответственность и осознанность – это ключевые понятия, на которые я буду опираться в раскрытии тем нашей книги. Рядом с мужчиной спокойно и одновременно интересно. Рядом с мужчиной чувствуешь себя достойно, но стремишься к большему. Рядом с мужчиной замолкают подлецы и раскрываются носители истинных ценностей. (вообще звучит, как будто женщина пишет, но нет это мое воображение) Рядом с мужчиной расцветают женщины. Итак, мы будем говорить о том:

Каков путь становления мужчины и формирование отцовской позиции и роли. Сила мужского призвания. Истинная природа отцовского примера. Как разорвать негативные шаблоны. Какие основные задачи решает истинный отец.

Какие вызовы наиболее сложные для нас в наше время. Какие уникальные способности заложены в нас для выполне-

ния своей роли и миссии. 5 основных ошибок мужчин, разрушающих их отцовство.

Отец – лидер, «царь».

Я готов копнуть опасную тему. Тему власти. Это будет взрыв. Если вы прочитаете эту главу, у вас в семье начнутся конфликты. Меня это не пугает. Уже не пугает.

В этой главе столкнутся мировоззрения. Парадигмы. Наследственные неврозы. Скрытые страхи. Семейные стратегии. Личностные особенности. Социальные стандарты и достижения. «А если жена умнее и успешнее...» Не спешите все обсудим. Но если вы дальше читать не будете, запомните: **ВЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЛИДЕРОМ В СЕМЬЕ!!!** Иначе вся жизнь проходит неправильно. Если вы слабый человек, вам надо стать сильным. Вариантов нет. Если вы глупый, вам надо стать умным. Итак, о чем мы

Место отца в семье. Средства развития отцовской, лидерской позиции. Что значит быть лидером в семье. Почему важно отцу быть лидером. Что теряет жена, если муж не лидер, что теряют дети. Мифы и заблуждения про лидерство в семье. 5 источников влияния мужчины. Типы лидерства. Как добиться авторитета. Что подрывает авторитет. Как быть лидером для жены. Как быть лидером для детей. Методы реализации власти. Стратегическое и тактическое лидерство. Как создать команду из семьи. Как распределять власть и ответственность в семье...

## Отец – воспитатель

Слово воспитание достаточно избито. Есть масса книг на эту тему. Есть масса специалистов по воспитанию. Некоторые из них пишут много полезного, некоторые всякую чушь. Но вот какой вопрос у меня: есть ли у отца особое место в воспитании ребенка? Нам еще предстоит определить, что такое воспитание, но пока без определения. Вклад отца и матери одинаков, или от отца требуется что-то другое, что-то большее. Проблема вообще в том, что обычно воспитанием занимаются женщины и в семье, в детском саду, в школе. Мужчины не умеют воспитывать. Не знают как, и зачем. Мужчины часто вообще не думают, что должны воспитывать ребенка. Главное кормить. Но это заблуждение. Мы заполним этот пробел, и ваши дети станут самыми счастливыми детьми в мире. Итак, вы узнаете:

Роль отца в воспитании детей. Разница между отцом и матерью в воспитании. Что должен донести отец до ребенка. Как вырастить успешную личность. Как правильно проявлять любовь. Как правильно наказывать. Как общаться с ребенком в кризисные периоды развития...

## **ЕЩЕ 13 ролей**

(Следующие роли я пока не расписал)

Отец – муж.

Влияние отца/мужчины на жену. Секреты гармоничных отношений с женой. Как создать эффективную команду из своей семьи. Какое место должна занимать жена в семейной иерархии...

Отец – медиатор.

Как строить отношения с родственниками. Со своими родителями, с родителями жены. С другими родственниками. Как устанавливать границы и разрешать конфликты...

Отец – баланс работа-дом.

Как навести баланс между работой и домом. Как отключаться от работы. Как черпать энергию в семейных отношениях. Что должна знать жена и дети, а что нет. Сколько времени достаточно...

Отец – человек.

Личное время. Личное развитие. Как сохранить свою индивидуальность. Как развивать свою личность. Что должно быть в жизни мужчины для успеха в отцовстве. Стол под-

держки...

Отец —влиятельная личность. Призвание, смысл жизни. Как най ти призвание. Как развить свои таланты. Что ожи-дает от мужчины Бог. Как начать жить со смыслом. Как най ти сферу влияния...

Отец – защитник.

Как защищать детей от эмоционального насилия. Как под-готовить детей к трудностям. Как заботиться о здоровье и физической безопасности.

Отец – коммуникатор.

Стили общения. Как определить стиль личности ребенка. Как выбрать подходящий стиль общения. Как использовать специфические каналы восприятия и воздействия. Как гово-рить на одном языке с ребенком. Как общаться с бунтарями.

Отец – тамада.

Как развлекать детей и семью в свободное время. Отра-ботка конкретных форм интересных занятий с детьми. Для дома, для природы, для спорта...

Отец – учитель, тренер.

Чему нужно учить детей на разных возрастных стадиях. Как отцу учить детей. Как стать тренером своим детям. Как

развивать навыки ребенка: социальные, профессиональные, психологические. Как оценивать прогресс своих детей...

Отец – кулинар, «кормилиц».

Как удивлять семью вкусными блюдами. Какие блюда должен готовить мужчина. Как готовить мясо (шашлык, барбекю, стейки, отбивные...). Как готовить рыбу (копчение, открытый огонь, сушеная рыба...). Как организовать пикник. Как организовать праздничный ужин...

Отец – обеспечитель.

Как управлять деньгами. Как увеличить доход семьи. Как открыть бизнес...

Отец – священник.

Как быть духовным лидером в семье. Как защитить детей от морального разложения. Как уберечь детей от зависимостей: наркотики, алкоголь, курение, игромания, сексуальная зависимость... Как защитить дочерей от ранней беременности. Сыновей от «ранней беременности». Как помочь ребенку с выбором веры...

Когда-то я напишу книгу по этим ролям.

А вы сейчас напишите идеи, которые пришли вам в голову во время прочтения.

2

3

4

5

# **Дух желает противного плоти... Они друг другу противятся... или Отцовство – путь благодати**

Прежде чем отравиться дальше сделаем небольшую остановку.

Нужно быть кое к чему готовыми, а то мы потерпим поражение в первый день.

Все о чем мы будем говорить дальше по моему замыслу должно быть вызовом, призывом к кардинальным переменам. Для некоторых из нас это будет легко, некоторым менять придется все.

Я заметил, что самое сложное в жизни человеку это меняться. Второе по сложности – это продолжать меняться, когда чего-то не получилось. Есть группа людей, которым изменения даются особенно трудно – это перфекционисты, те кто убеждён, что все нужно делать на 100%, а иначе вообще делать не нужно.

Давай те почитаем Библию! Да мы несколько раз будем черпать полезные идеи из Библии. Дело в том, что это самый авторитетный источник по теме отцовства. Итак,

Гал. 5.16—17.

«Ибо плоть желает противного духу, а дух желает противного плоти, так что вы не то делаете что хотели».

Что мы видим в этих строках? Борьбу. Плоть и дух. Правильное и неправильное в нас. Божественная воля и человеческая. Святость и грех... Допустим, человек решает жить правильно. Менять свою жизнь. Встает на путь духа. Вот он принял решение. Вот он уже 3 дня не пьет, играет с детьми, проявляет любовь к жене, что-то делает по дому... Ура жизнь изменилась. Но не надо обольщаться. Вдруг он понимает, что опять орет на детей, не разговаривает с женой, а рука уже протягивает руку с деньгами продавцу, а другая рука хватается за бутылку водки. Что происходит?

Борьба плоти и духа. Правильного и неправильного в нас.

О чем я пытаюсь сказать (простите если я долго подбираюсь к главной мысли)? Борьба – это неотъемлемая часть жизни отца. В каждой роли, о которой мы будем говорить, будет своя борьба. Нам придется сто раз начинать сначала. Главное продолжать. Есть гениальная мысль «Праведник, это не тот, кто никогда не падает, а тот, кто быстро встает»

Христос сказал: «праведник семь раз упадет и поднимется». Если вы уже сей час готовы встать на путь профессионального отцовства, начать менять жизнь, поведение в семье и т. д. поймите – никто не ожидает от нас моментального совершенства. Нам придется много раз оступиться, потому что плоть желает противного духу, а дух противного плоти они друг другу противятся, так, что вы не то делаете, что хотели. Просто прошу вас – продолжайте. Например, однажды я решил пить чистую воду 2 литра в день. Через 4 месяца

перестал. Что мне делать сей час через 5 месяце как я не пью воду? Начать снова и позаботится, чтобы мне было проще это делать. Ну что готовы вставать, если упали? Тогда в путь.

# Отец – мужчина

Если вы все еще здесь, значит между нами возникло понимание. Поэтому позволю себе поумничать и разобрать 2 слова. Это ключевые понятия, на которые опирается профессиональное отцовство.

Итак.

Ответственность. Осознанность.

# 1. Ответственность – что это?

Что значит быть ответственным за что-то?

Ответственность от слова отвечать, отвечать за что-то. Мы люди всегда ищем ответственного, того кто будет отвечать. Обычно за ошибки, косяки, провалы. А другими словами, мы ищем. ВНИМАНИЕ... Виноватого!!! Спокойно психологи, борющееся с чувством вины пациентов. Я не про навязанное чувство вины, которым пользуются манипуляторы, часто мамы, бабушки, руководители и другие люди. Я про причинно- следственную связь. Я что-то сделал или не сделал. Я виноват. Я ответственен. Это привело к последствиям. Я что-то могу сделать, и это приведет к другим последствиям.

Если в семье напряженность – я виноват. Я что-то сделал или не сделал. Если дети ведут себя плохо – я виноват, если нет денег, если жена не довольна... И тут я слышу хор детского сада №1. Я не виноват, это она стерва, это они тупые, это клиенты и начальник не такие... Так вот. Если ты не виноват, значит ты жертва. Значит, ничего изменить нельзя. Ты не на что не влияешь. Изменить ничего не можешь. А если я виноват, то... Конечно неприятно, конечно, больно. Конечно, некоторые предпочтут окунуться с головой в само сожаление и депрессию, но мужчина принимает решение изменить причину. Он говорит да это из-за меня. Потому что

я здесь главный, и я отвечаю за благополучие моей семьи. Он ни в коем случае не говорит – я не удачник, я все порчу... Он меняет причину. Он начинает говорить правильные вещи, находит время для детей, начинает больше зарабатывать, везет жену развлекаться...

Взять ответственность – стать источником.

## 2. Осознанность

Что это значит и как относится к отцовству? Я не буду приводить цитаты определений, которые в обилие есть в интернете и словарях. Там все размыто. Дам свой вариант. Осознанность – менять поведение в зависимости от ситуации. Поведение в стиле осознанность – это антоним шаблонному поведению и идеализации моего состояния.

Что такое шаблонное поведение – это должно быть более мене понятно, а вот что такое идеализация, надо пояснить.

Есть такой психологический феномен. Когда человек смотрит на себя, он думает что совершенный. (О да! Как только говоришь слово «психология» проваливаешься в трясину разных смыслов, толкований, концепций, феноменов. Бывает и другое некоторые думают, что они полное ничтожество, но мы не про них.) Он думает, что прямо сей час он в порядке. Даже когда мы идем чему-то учиться, то прежде всего для того, чтобы подтвердить свое совершенство. Вы наверно слышали, как после тренинга люди говорят: о да спасибо вы сказали так, как я думал и подтвердили то, что я правильно делаю. Это всего лишь маленький пример, но он про то, что человек не собирается учиться и меняться. Потому что есть феномен идеализации. Как это выглядит в контексте мужественности и отцовства?

Допустим, у мужчины не было отца, который его воспитывал.

вал. Значит, не было достойного примера, значит, в сердце есть пустота, обида, деформация, но когда он говорит о себе, то говорит следующее: «А при чем здесь отец. Его не было, но посмотрите на меня, я вырос нормальный, у меня все в порядке, я сам хороший отец, я знаю, как правильно поступать».

Другой пример. Мальчик все детство смотрел порнуху или был зависим от игр, а потом вырос, стал директором, женился и говорит: «Ну и что, что я так провел детство. Я же вырос нормальным. С меня можно брать пример». Или мужчина 5 раз разводился, а потом он снова говорит: «Ну что я же нормальный вот моя 6 жена. Я в порядке». Есть люди, которые всю жизнь соряются с другими, а потом пытаются научить детей делать тоже самое.

Так вот ты не в порядке и не нормальный. Ты глубоко деформированный и травмированный человек. Я травмированный и деформированный. Полон страхов, слабостей, ежедневных ошибок. С моего прошлого нельзя брать пример. Там многое нужно переделать. Если я предложу своим детям учиться на моем опыте, они будут несчастны. Но мой опыт и определенная степень самосознания это все что у меня есть. И я начинаю проявлять отцовство, так как я понимаю, так как сложилось. Думая, что я делаю, несомненно, правильно. Это называется неосознанность.

Осознанность – это признать негативные последствия разрушающих факторов. Допустить мысль, что я пока что

не знаю, как правильно воспитывать ребенка, как правильно любить жену. Что пример моего отца не вполне полноценен и требует корректировки в моем применении, что мои ценности и цели отчасти ложные, а поступки через один разрушительные.

Первое-признать. Этого мало, это ничего не даст.

Второе вычленишь, конкретно обнаружить, что не так. Для этого надо изучать, собирать информацию, открыть свой разум и сердце. Возможно, мы не найдем сразу ответ как правильно. Просто найти, как по-другому, сравнить, применить что-то новое, попробовать. Проанализировать и снова попробовать. Третье менять поведение. Это осознанность.

# Экспериментальные проекты

У меня трое детей. Девочка 19 и мальчик 14, мальчик 5 лет (2021 год) Я очень посвящен отцовству. Я изучаю, практикую, провожу время, слежу за развитием, молюсь за них и с ними и т. д. Детальной дальше разберем. Но когда я на них смотрю, то понимаю – это экспериментальные проекты. Я не знаю, как правильно им помочь. Как вырастить успешного, но доброго и смиренного. Как поощрять лидерство и при этом поддерживать дисциплину, как привить любовь к учебе и при этом стимулировать творчество...

Как? Как? Как? Я не знаю. Но у меня есть осознанность. У меня много вариантов, что можно сделать, как сделать. Многие методы пока не проверены. Проверяем, корректируем. Спрашиваем, применяем что-то новое, опять проверяем. Абсолютно готовых решений нет. Все индивидуально. Возраст, пол, тип личности, состав семьи, окружение семьи, школа и т. д. Есть один метод справиться постоянная осознанность.

Итак, два слова, которые должны изменить вас **ответственность и осознанность**.

# Переходим к мужественности

Мужество – это образ жизни.

«Жизнь невероятно прекрасна и благосклонна к сильным – и одновременно крайне жестока к слабым. Если человек не обладает внутренней силой, он всегда будет обслуживать чужую жизнь, не имея своей. Если он не нашел в себе ресурса идти вперед – он навсегда останется позади.

Именно поэтому «жить по-настоящему» и увидеть всю красоту этого мира способен только сильный мужчина. Потому что только он способен заглянуть правде в глаза и найти себя настоящего. Без этого понимания ему не преодолеть всех трудностей, встречаемых на его Пути.

Без преодоления собственного страха его движение на Пути будет подобно терзанию мышки в клетке с удавом. Движение по Пути есть изъятие внутренней силы мужчины. МУЖЧИНА – ЭТО всегда ВОИН. МУЖЧИНА ВСЕГДА ГОТОВ ПРИНЯТЬ БОЙ». (Проект СПАРТА).

Это все напрямую относится к отцам, к жизни в семье.

Почему мужественность так важна в семье?

1. Ваши жены нуждаются в мужчинах. В их силе, мудрости, защите. Если рядом с женщиной сильный мужчина она счастлива просто от этого факта.

2. Ваша дочь или дочери нуждаются в мужчине. Мужская фигура отца формирует правильное восприятие муж-

чин вашей дочерью. Она будет выбирать себе мужа похожего на вас. А от того какой у нее будет муж, зависите ее счастье и жизнь ваших внуков. Помогите дочери увидеть правильного мужчину.

3. Ваш сын, (сыновья) нуждается в вашей мужественности, потому что учиться у вас. На вашем примере. Если вы тряпка, он будет либо тряпкой, либо несчастным бунтарем, компенсирующем в себе не известно что. Если вы не предложите ему правильный пример мужественности, он будет собирать это где угодно, а потом мы говорим, что его воспитала улица, но это значит букет психических деформаций (болезней и проблем).

Давай те перечислим основные критерии мужественности.

# Смелость

Мужчина отличается смелостью. Трусливый мужчина, не может проявить себя. Но что делать, если вы чувствуете страх. Я вас понимаю. Большую часть своей жизни я чувствую страх. С детства он преследует меня. Страх перед плохими ребятами, перед женщинами, перед финансовой неудачей... Расслабьтесь. Все нормальные люди чувствуют страх. Я не говорю о паталогических фобиях, с ними не ко мне а к психиатру, хотя нет тоже ко мне, но об этом отдельно поговорим в другой раз.

Итак, страх испытывают все в разных ситуациях. Если в момент опасности человек не испытывает страх, это по тому, что не осознает реальных последствий. Но если в адекват, то чувство страха – это нормально. В чем же разница между героем и трусом. В реакции на страх. Герой боится, но делает. И постепенно чувство страха ослабевает. Иногда не ослабевает, но все равно он действует. Страшно сказать то что думаешь, но говоришь, страшно встать между обидчиком и жертвой, но встаешь, страшно поступить правильно, но поступаешь. А трус боится и не делает.

Смелость идти на страх и делать то, что правильно.

# Деятельность

Второе по значимости качество мужчины – это деятельность. Это способность и готовность постоянно творить. Мужчина всегда что-то строит, улучшает, придумывает. Такими нас создал Бог.

Мужчина, который бездействует, или стремиться бездействовать. Которого напрягает активная жизнь, который стремится убежать от забот, теряет свою мужскую суть.

Начните делать. Что-то делать по дому, для жены, для детей, для соседей. Не только ремонтировать машину. Начните приносить перемены в работу. Найдите тех, кому нужна помощь и делай те что-то для них. Есть семьи, где улучшением быта озабочена жена, а мужчина от этого страдает и пытается с этого соскочить. Таким образом, он теряет свою мужественность. Становиться домашним овощем. Иногда я так себя веду. Я говорил, что эта книга мое путешествие, опасное путешествие самоанализа.

# Сила. Здоровье

То, что мы уже обсудили и то, что обсудим дальше, вызывает в нас вопрос: где взять силы?

И именно об этом я хочу говорить. Мужчина – сильное существо. Мы были созданы сильнее, чем женщины. В среднем мы крупнее, мышц больше, и они сильнее, мы выносливее. Посмотрите на спортсменов. Мужская планка всегда выше, чем женская. Это не просто нужно использовать, это нужно развивать и поддерживать. Это нам необходимо для исполнения своих мужских обязанностей и отцовских ролей. Даже если вы менеджер или программист, и вам сила и здоровье особо не нужны, они нужны вашим детям и жене. Поэтому все в спортзал. Всем нужно сбросить лишний вес, начать бегать, правильно питаться, лечить свои болячки. А если я с детства худой, хилый или толстый. 3—5 месяцев хороших тренировок и все измениться. Попробуй те. Вы любите здоровый образ жизни.

Я уже не говорю о спиртном и курении. Конечно, это вредит вам, вашим детям, уничтожает вашу мужественность.

# **Твердость- стойкость**

Это про давление и трудности. Мужчина отличается от не мужчины, способностью держать удар, выдерживать давление, переносить неудачи. Женщина может паниковать плакать, истерить, пытаться убежать, напиться. Мужчина нет. Он стоит, терпит, успокаивает жену, детей, вселяет надежду. Продолжает делать то, что правильно под давлением.

# Покрытие – зрелость

Мужчина воплощение полноценности. Он не должен никому ничего доказывать, особенно жене. Он умеет принимать себя и ценить. И это позволяет ему переносить недостатки и сложности характера своих близких. Покрывать их недостатки. Конечно культура, система воспитания вселяет в нас чувство неполноценности. Конечно, жизнь предъясвляет нам высокие требования и часто мы не справляемся. Но ничего не должно сделать нас неполноценными в своих глазах. Я источник. «Я дивно устроен» (это цитата из Библии). Я творец своей жизни, обладаю всем необходимым потенциалом.

Думая так, мужчина может покрывать недостатки, ошибки, слабости своей женщины и детей. Зрелость – что это такое? Например, зрелый плод допустим яблока. Чем отличается от не зрелого. Зрелый плод можно есть! Вот и все. Зрелая личность – та которую можно есть. От зрелого человека можно что-то получить, он отдает и не разрушается. Он живет, чтобы от него откусывали. Например. Костю Дзю, (известный боксер, многократный чемпион мира), подрезает какой -то жирный урод и начинает на него наезжать. Типа ты неправильно ездешь. И лезет на него с кулаками. А что делает Костя. Да он может быстро решить этот вопрос, но он пытается успокоить человека, извиняется. Почему? Потому

что ему не надо доказывать, что он сильный. Ему не надо бороться за свою самооценку, она в порядке. Он зрелый, позволяет откусить от себя. Что откусить? – чувство значимости. Тот другой нуждается в значимости. Он не зрелый. Он хочет есть.

Иисус комментирует эту тему словами: «Ударили по правой, подставь левую». Только сильная зрелая личность на это способна. В этом примере с авторазборками и в других подобных, если вашему здоровью и здоровью жены и детей что-то угрожает, есть ограничения по зрелости. В какой-то момент надо переключиться на роль воина и дать физический, психологический или юридический отпор.

# Стратегическая мудрость

Еще одно качество мужчины. Мудрость. В отличие от женской житейской (хоты вы понимаете, что все разные и встречаются всякие), мужчина стратег. Он думает на будущее. Он просчитывает свои действия из соображений долгосрочных последствий. Вам начинает казаться, что здесь что-то не так. Обычно мы ведем себя по-другому. Обычно эмоции заливают нам мозг. Но я предупреждал, что нам нужна осознанность и готовность меняться.

# Воинственность

Мужчина по природе воин. Так ли это? Кем создан мужчина? Земледельцем, строителем. Воевать нам приходится из-за греховности мира. А если конкретно, то из-за ограниченности легко доступных ресурсов. Некоторые из нас от природы агрессивны, но это не делает нас счастливыми. Некоторым агрессивность и воинственность чужда. Но на сегодня жизнь так устроена, что мы должны быть воинами. Это не относится только к физической борьбе с другими мужчинами. В реальной жизни обычного города это край не редко. В основном такая борьба на тренировках по боксу, борьбе и т. д. В основном мы боремся со страхом, ленью, глупостью, неорганизованность. Нам нужно бороться за обеспечение семьи, за благополучие наших близких, благополучие других людей за которых мы берем ответственность. За свое мнение, за выбранное направление. За правду. Что значит воинственность на практике. Это когда с тобой не согласны, ты не замолкаешь, а продолжаешь настаивать, добиваться. Если тебя посылают, ты приходишь снова. Если тебя не слышат, ты начинаешь громче говорить. Если твоя жена теряет к тебе интерес, ты начинаешь ее добиваться снова. Если дети вышли из-под контроля, и начинают разрушать свою жизнь, ты начинаешь бороться за их жизнь. Если дела в бизнесе идут плохо, ты начинаешь действовать активней. В бой мой друг.

Пора разрывать ограничения и «цепи», которые держат тебя.

# Позитивность

Еще одна черта истинной мужественности. Позитивность. Обычно мужчины ходят угрюмые. Посмотрите на наши лица в магазине, за рулем. Страшно, страшно за будущее этих людей. Мужчины должны улыбаться. Излучать позитив. Внушать позитив своей семье. Всем может быть страшно, но я должен не только себе помочь поверить в лучшее будущее, но и внушить это своей семье. В одной компании провели эксперимент. Наняли группу опытных продавцов и группу не опытных. Не опытные обошли опытных на 50%. Почему? Выяснили. У группы не опытных людей было высокий уровень позитивного мышления, у опытного негативного мышления.

Развивай те в себе позитивное мышление. На одно и тоже явление можно смотреть по-разному. Видеть плохое или хорошее. Однажды в сложное время в 90-х (бандитские разборки) у меня были большие проблемы и выхода видно не было. Однажды ко мне приехал более опытный человек, бизнесмен. Выслушал меня и сказал: «Все нормально, проблемы пройдут». Мне это помогло. Однажды я понял, что некоторые мои высказывания – негативные, я унаследовал от мамы и бабушки, и понял, что мне надо просто перестроить свои высказывания, свои реакции. Мужчина должен излучать позитив. Попробуй те. Перестаньте ворчать на доро-

ги, правительство, систему образования, медицину. Решайте проблемы, которые можете решить, а за остальное будьте благодарны. Подробнее про позитивное мышление вы сможете прочитать в моей книге «Все в голове», а также в книге Евгения Пересветова «Невозможное возможно».

# Как мы учимся быть мужчинами?

Каков путь становления мужчины и формирование отцовской позиции и роли.

Как мальчик становится мужчиной? Он смотрит на папу, на других значимых мужчин, на других мальчиков, которые смотрят на своих пап или значимых мужчин. Вы понимаете, к чему я клоню? Если мальчика окружают деформированные мужчины, он будет деформированным мужчиной. Если отец грубиян и дебошир, эта модель будет влиять на ребенка в будущем, даже если он решит никогда так себя не вести. Если отец тихоня, безвольный – это тоже будет проявляться в вашем характере. Если отец, постоянно менял жен, у сына тоже будут проблемы с постоянством в отношениях.

# 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.