

Владеть собой

Как управлять эмоциями
и действовать обдуманно



А Р И К Е Й Н

Ари Кейн

**Владеть собой. Как
управлять эмоциями и
действовать обдуманно**

«Автор»

2026

Кейн А.

Владеть собой. Как управлять эмоциями и действовать обдуманно
/ А. Кейн — «Автор», 2026

Секунда злости. Неделя извинений. Знакомо? Резкий ответ начальнику, обидная шутка, спор с близким, в котором давно забыли причину. Иногда мы сами портим то, что так долго строили. Эта книга поможет заметить момент, когда характер начинает работать против вас: вы давите, хвастаетесь, лезете с советами или принимаете решение сгоряча. На житейских историях разберите, как выдержать критику, выразить несогласие и не превратить разговор в ссору. Прочтите до того, как снова придётся говорить: «Я не это имел в виду».

© Кейн А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Не стоит быть слишком непринуждённым с друзьями	7
Глава 2. Не будьте слишком легкомысленны в отношениях	21
Глава 3. Не будьте слишком легкомысленными в жизни	36
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Владеть собой. Как управлять эмоциями и действовать обдуманно

Предисловие

Когда книгу уже готовили к печати, мне попалась заметка, в которой Ма Юнь, известный как «крёстный отец китайского молодёжного предпринимательства», так объяснял свой успех: «Успех человека зависит от его эмоционального интеллекта, а не от того, сколько он читал. Однако это имеет большое значение после достижения успеха: если успешный человек перестанет читать, он обязательно пойдёт на спад, причём очень резкий».

И действительно, среди современных китайских предпринимателей немало людей, которые не учились в университете, мало читали и всё же добились успеха. Это показывает, что объём прочитанного сам по себе не гарантирует достижений. Важнейшую роль здесь играет то, о чём говорил Ма Юнь, — эмоциональный интеллект. Под ним понимают способность человека разбираться в своих эмоциях и чувствах, проявлять волю и справляться с неудачами. На нашу жизнь влияют прежде всего характер, мировоззрение, ценности, терпение, уверенность, настойчивость и эмоциональное состояние.

Нередко приходится слышать: «Такой-то особенно умный, просто вундеркинд, когда вырастет, наверняка станет выдающейся личностью». Однако дальнейшая жизнь нередко складывается совсем не так, как ожидали окружающие: такие люди не всегда добиваются выдающихся результатов и порой живут самой обычной жизнью. Почему же так происходит? Некоторые дети при всём своём уме имеют замкнутый, эксцентричный характер, не вписываются в коллектив и не подходят для совместной работы; некоторые страдают от низкой самооценки и уязвимости, не способны справляться с неудачами; некоторые — вспыльчивы, упрямы, самоуверенны, эмоционально нестабильны; а некоторые — холодны, раздражительны, нервозны, и им трудно общаться с окружающими. Они особенно любят ставить себя в центр внимания, постоянно думают лишь о себе, не проявляют заботы о других, не интересуются их делами и всегда хотят, чтобы все вращалось вокруг них. В жизни есть и такие люди, которые, хотя и не отличаются выдающимся интеллектом, не слишком умны и даже, по мнению окружающих, не способны на что-то значительное, впоследствии, однако, совершают великие дела и достигают больших успехов. Причина этого кроется, в первую очередь, в их эмоциональном интеллекте.

Чтобы развивать эмоциональный интеллект, прежде всего нужно научиться владеть собой. Без этого трудно создать условия для успеха. Управлять собой — значит контролировать свои эмоции. Никто из нас не может постоянно пребывать в хорошем настроении: в жизни бывают неудачи и заботы, а значит, неизбежны и негативные эмоции. Психологически зрелый человек — это не тот, у кого нет негативных эмоций, а тот, кто умеет регулировать и контролировать свои эмоции. Если эмоции выходят за пределы того, что вы можете контролировать, лучший способ — не давать им волю и не подавлять их, а действовать «без усилий». Сначала нужно научиться успокаивать ум, потому что, когда плохие эмоции слишком сильны, их высвобождение может оказаться непосильным даже для вас самих и легко повлиять на окружающих. Ум — главный центр управления эмоциями, поэтому для стабилизации эмоционального состояния нужно начинать с ума, изучать методы успокоения ума и становиться хозяином своих эмоций.

Каждый человек, живущий на этом свете, мечтает «поступать по своему усмотрению»: плакать, когда хочется плакать, смеяться, когда хочется смеяться, злиться, когда хочется злиться, и поступать так, как ему заблагорассудится. Однако в реальном мире все это — нереальные фантазии, которые никогда не сбудутся, разве что в мире останетесь только вы одни.

Если человек приучился к капризному поведению, то каждое его действие может подвергаться влиянию собственных эмоций, в результате чего он отклонится от правильного курса, и успех станет лишь далекой мечтой.

Конгрев говорил: «Тот, кто способен владеть своим духом, величественнее того, кто захватывает город». Из этого видно, насколько ценно для человека самообладание: оно заставляет его смело претворять в жизнь разумные решения и контролировать те психологические препятствия, которые мешают достижению законных целей. Самообладание должно стать не только нашей привычкой, но и обязательным качеством каждого человека, стремящегося к успеху. Самоконтроль — это умение сдерживать свои различные желания, которые проявляются не только в материальной сфере; для тех, кто стремится к успеху, не менее важен и душевный самоконтроль. В конце концов, еда, одежда, жилье и передвижение — это вещи, не имеющие отношения к самой сущности человека, и многие способны их сдерживать, но душевный самоконтроль и сила воли доступны далеко не каждому.

Самоконтроль успешного человека проявляется в следующем: когда все делают то, чего по логике вещей делать не следует, он сдерживается и не делает этого; когда все не делает того, что по логике вещей следует делать, он заставляет себя это сделать. Как говорится: «Все пьяны, а я один трезв». Делать или не делать, сдерживаться или заставлять себя — все это выходит за рамки обычного человеческого характера и является фактором достижения успеха.

Современное общество переживает период трансформации, и многие люди и события кажутся весьма поверхностными и нестабильными. На самом деле это тоже проявление недостатка самоконтроля, и его последствия уже дают о себе знать: все чувствуют себя очень уставшими, но вынуждены, преодолевая усталость, продолжать поддерживать социальные контакты...

Поэтому в общении с людьми и в повседневной жизни мы должны по возможности сдерживать себя: не быть слишком своенравными, не действовать слишком произвольно, смотреть на вещи с точки зрения других, больше думать о них, а не ставить себя на первое место; проявлять больше уважения, меньше жестокости; быть более терпимыми, меньше придирааться; тогда вы обретете дружбу, радость и счастье!

Глава 1. Не стоит быть слишком непринуждённым с друзьями

Раздел 1. Найдите друзей, готовых разделить с вами радости и горести

Общество развивается, жизнь прогрессирует. Типы друзей становятся всё более разнообразными: появляются новые термины, такие как «друзья по интернету», «автолюбители», «любители пеших походов», «рыболовы» и т. д. За всю жизнь человек сталкивается с бесчисленным множеством незнакомцев. В этом огромном мире возможность стать «другом по интернету» благодаря общему интересу к общению или «автолюбителем», «любителем пеших походов» и «рыболовом» благодаря общим увлечениям — это не только судьба, но и редкая удача. Друг — как спичка: пусть его свет и слаб, но он освещает твой путь, когда ты блуждаешь в потемках; друг — как спасательный круг, который накидывают на тебя, когда ты барахтаешься и давишься водой; друг избавляет наши сердца от одиночества; друг — как солнечный луч зимой: один его вид наполняет душу теплом и светом. Если в жизни человека нет нескольких душевных друзей, такая жизнь обречена на неполноценность, поэтому, когда ты встретишь таких друзей, обязательно цени их по достоинству.

Кто-то говорит: «Друг — это небо, друг — это земля; с другом можно стоять на ногах и держать небо над головой; друг — это ветер, друг — это дождь; с другом можно призывать ветер и вызывать дождь; богатство не вечно, а друг — это вечное богатство!» Настоящего друга всегда трудно найти, и даже если у тебя есть только один, ты чувствуешь себя богатым! Если это друг, пожалуйста, цени настоящее и не говори легко о расставании!

Жили-были два очень близких друга, которые были неразлучны. Однажды они забрели в пустыню, и жажда угрожала жизни обоих братьев. Бог, желая испытать их дружбу, сказал им: «Впереди стоит дерево, на котором висят два яблока: одно большое, другое маленькое. Съев большое, вы сможете выйти из пустыни». Братья начали спорить, но в конце концов ни один из них не смог убедить другого, и оба заснули от усталости. Спустя неизвестное время один из них проснулся и обнаружил, что друга нет рядом. Он подошёл к дереву, сорвал яблоко и, взглянув на него, увидел, что оно очень маленькое. В тот же миг он почувствовал, что друг его обманул, но когда он наконец догнал друга, тот уже потерял сознание. Он подошёл и поднял его на руки; увидев, что яблоко в руке друга было ещё меньше, чем его собственное, они оба выдержали испытание Бога, в итоге стали лучшими друзьями и вышли из пустыни. В беде проявляется истинная дружба, и только друг в беде — настоящий друг!

Хотя в реальной жизни не так жарко, как в пустыне, условия выживания в ней столь же суровы. Как выбирать друзей в таких условиях? На что нужно обращать внимание при завязывании дружбы? Эти вопросы ставят многих в тупик. Автор попытался найти ответы, опираясь на теоретические знания о межличностных отношениях и собственный практический опыт. Ниже приведены три принципа завязывания дружбы, которые, надеюсь, помогут вам найти настоящих друзей.

Во-первых, не следует заключать дружбу опрометчиво. Мы должны относиться к заведению друзей как к очень серьёзному делу. Когда вы заводите друзей, обязательно относитесь к этому всерьёз, ни в коем случае не действуйте опрометчиво. В процессе общения с собеседником обращайте внимание на его взгляды, интересы, увлечения, качества и поведение, взвесьте, стоит ли с ним дружить. Мудрец Конфуций говорил: «Не дружи с тем, кто тебя не понимает». То есть не стоит дружить с теми, кто уступает тебе. Хотя эта точка зрения и носит весьма односторонний характер, она тем не менее иллюстрирует принцип, согласно которому к дружбе нельзя относиться легкомысленно.

Ведь между друзьями всегда есть взаимные сильные и слабые стороны: у тебя есть преимущества в одном, а у него — в другом. Взаимодополнение сильных и слабых сторон — это одна из преимуществ дружбы. Пожалуйста, не поймите неправильно: Конфуций имел в виду, что нужно дружить с людьми чистых мыслей и высоких нравственных качеств, чтобы брать с них пример. Также следует помнить, что оценка того, стоит ли с кем-то дружить, не означает, что у друга не должно быть недостатков. Никто не идеален, и друзья — не исключение. Достаточно, чтобы ваш друг был честным, искренне помогал вам и не причинял вам вреда. Друзья для нас — это как чтение книг: настоящие друзья никогда не останутся равнодушными к нашему унынию, а всегда будут подбадривать нас, придавая нам мужества.

Во-вторых, к выбору друзей нужно подходить осторожно. При выборе друзей мы, прежде всего, должны четко определить свои критерии, а именно: общаться с людьми, обладающими добропорядочным характером, добрым сердцем, готовыми помочь и стремящимися к самосовершенствованию. Такие друзья — это полезные друзья, которые на протяжении всей жизни будут оказывать вам огромную помощь. Некоторые люди считают единственным критерием совпадение интересов, не обращая внимания на мировоззрение и нравственные качества собеседника, и руководствуются только дружеским долгом: «Если ты хорошо ко мне относишься, я буду относиться к тебе так же хорошо». «Ты уважаешь меня на один чжи, я уважаю тебя на один чжан». «Если ты готов пройти через огонь и воду ради меня, я тоже готов пойти на все ради тебя». А вот о том, выгодно ли это для себя, для других и для общества, они вообще не задумываются. Среди их друзей есть и те, кто увлекается едой и выпивкой, и те, кто любит веселиться и шуметь, и даже те, кто совершает преступления и ведет себя как хулиганы и бандиты. «Кто рядом с красным — тот краснеет, кто рядом с чёрным — тот чёрнеет». В таком случае это неизбежно скажется на тебе самом. Поэтому мы должны тщательно выбирать друзей, ни в коем случае не вступать в беспорядочные знакомства и обязательно избегать общения с людьми с низкими моральными качествами, чтобы не заразиться их дурными привычками.

В-третьих, много друзей — это неизбежно беспорядочные знакомства. В дружбе главное не количество, а качество; много друзей — это неизбежно беспорядочные знакомства — так древние китайцы обобщили свой опыт в области дружбы. Люди часто говорят: «Друзья по всему миру, а сколько же среди них душевных друзей?» Действительно, душевного друга найти трудно. К тому же силы человека ограничены: если не делать выбора и слепо гордиться большим количеством друзей, то придется целыми днями заниматься светскими контактами, тратя большую часть энергии на общение с друзьями, что неизбежно повлияет на нормальную работу, учебу и жизнь. Кроме того, слишком большое количество знакомых неизбежно скажется на способности тщательно оценивать и отбирать друзей: если среди них окажутся люди с низкими нравственными качествами или недобрыми намерениями, это вполне может нанести вам вред. В обществе действительно есть такие люди, которые гордятся тем, что завязывают дружбу со всеми подряд — можно сказать, со всеми слоями общества, не делая никаких исключений. Строго говоря, это не дружба, а всего лишь безответственное общение. Настоящая дружба заключается не во взаимной выгоде, а в общих устремлениях и взглядах, в взаимной помощи, которая приносит радость в жизнь и придает ей дополнительный блеск.

Раздел 2. Сохраните ему лицо, и он будет вам очень благодарен

В народе говорят: «Дереву нужна кора, а человеку — лицо». Эта, казалось бы, простая старинная пословица отражает одну из особенностей человеческой натуры: все люди заботятся о своем престиже. Существует такая точка зрения: сохранить лицо другому — значит сделать себе большой подарок. В межличностном общении многие люди, преследуя различные цели, любят соперничать и не умеют сохранять лицо другим.

Некоторые люди, споря с друзьями по какому-то вопросу, часто перебивают друг друга, не давая друг другу вставить слово, никому не уступая, и спор становится всё более ожесточённым, что в конце концов приводит к тому, что одна из сторон, раздражённая и униженная,

переходит от обсуждения проблемы к личным нападкам, а другая отвечает гневом на гнев, и оба расстаются в недоброжелательном настроении. Общение между друзьями превращается в фитель, разрушающий дружбу. Есть также студенты, которые в повседневном общении с преподавателями не умеют сохранять им лицо: считая, что их мнение по какому-то вопросу превосходит мнение преподавателя, они беззастенчиво рассуждают, критикуют точку зрения собеседника, не заботясь о чувствах преподавателя, а лишь стремясь к сиюминутному удовлетворению собственного самолюбия.

Общей чертой таких людей является неумение сохранять лицо собеседнику. «Оставь собеседнику возможность спасти лицо — так в будущем будет приятно встречаться». На самом деле, независимо от того, в какой стране мира и какова национальная культура, люди всегда заботятся о своем престиже. Так обстоит дело и за рубежом, и в Китае. Каждый человек стремится к ощущению уважения, и одним из основных критериев, по которым он оценивает, хорошо к нему относятся или плохо, является то, уважают ли его окружающие; естественно, лучше, когда к нему относятся с почтением и преклонением.

Икеда Дайсаку — почетный председатель Японского общества Сока, председатель Международного общества Сока, а также всемирно известный буддийский мыслитель, педагог и общественный деятель. Говоря об управлении предприятием, Икеда Дайсаку отметил: «Только соблюдая человеческое достоинство, можно эффективно сдерживать природные инстинкты человека». Икеда считает, что каждый очень ценит свой престиж, но, если вы хотите, чтобы другие уважали вас, вы тоже должны уважать других. Поэтому в повседневной работе начальник обязательно должен сохранять престиж своих подчинённых. Ведь подчинённый — тоже человек, у него есть своё самоуважение, и если не сохранить его престиж, то даже если он в данный момент не спорит с вами, в дальнейшей работе он может не уважать вас.

Икеда также предупреждает руководителей, что ни в коем случае нельзя критиковать или упрекать подчиненных в присутствии клиентов или посторонних лиц, иначе у самого подчиненного возникнет ощущение, что он находится в самой ужасной и позорной ситуации в своей жизни, и его охватит сильное чувство стыда. Поэтому руководитель обязательно должен сохранять лицо подчиненного и не критиковать его в присутствии посторонних — только так можно построить доверительные отношения между ними. Он также подчеркнул, что каждый руководитель должен понимать: человеческое самоуважение нуждается в защите. Мудрый руководитель не только уважает личность подчиненного, но и укрепляет его самоуважение.

Благодаря этому подчиненный будет стремиться к совершенствованию и усердно работать на благо компании; если же самоуважение подчиненного ущемлено, он почувствует себя униженным, и тогда ему будет трудно выполнять указания руководителя с полной самоотдачей. Более того, он может даже начать активно планировать уход из подразделения, что в свою очередь нанесет ущерб репутации руководителя в той или иной степени. Икеда также отметил, что когда руководитель упрекает подчиненного за сегодняшнюю ошибку, неуместно ссылаться на прошлые промахи. Раскрытие старых ран не только доставляет неприятности, но и ни в малейшей степени не решает проблему. Более того, это разочаровывает подчиненного. Поэтому при критике подчиненных необходимо использовать правильные методы и подход, только тогда ваши слова будут восприняты адресатом. В противном случае это не только не поможет решить проблему, но и вызовет у обиженной стороны чувство несправедливости и даже затаенную обиду. В результате, независимо от того, уволится ли он или перестанет сотрудничать на работе, это нанесет ущерб авторитету руководителя. Таким образом, сохранение авторитета подчиненных является необходимостью как для эффективной работы, так и для поддержания авторитета самого руководителя.

В межличностных отношениях «лицо» олицетворяет имидж и самоуважение человека; нет ни одного нормального человека, которому было бы всё равно на своё «лицо», поэтому понимание сути «лица» играет важную роль в межличностном общении. «Лицо» — это про-

пуск китайцев в жизни и общении. При решении любых дел китайцы привыкли уделять особое внимание «лицу». Например, мы часто слышим, как люди говорят: «Я сделал это только ради хх...» или «„Считай, что я сохранил тебе лицо“». Лицо не имеет веса, но занимает чрезвычайно важное место в сердцах людей; оно не имеет объема, но охватывает достоинство и репутацию человека.

Сохранение «лица» — это целое искусство, и тому, кто не умеет этого делать, будет трудно завоевать доверие и симпатию окружающих. Подумайте сами: как может понравиться человек, который постоянно выставляет напоказ недостатки других и не щадит ничьих чувств? На рабочем месте нужно научиться сохранять лицо другим: сохраняя лицо своему начальнику, вы заслужите его признание; сохраняя лицо коллегам, вы заслужите их уважение; сохраняя лицо клиентам, вы заслужите их понимание. Ведь рабочая среда немного отличается от повседневной жизни: на работе люди не так близки друг с другом, но их интересы тесно переплетены. Каждая мелочь — сохранить ли человеку лицо или нет — имеет огромное значение. «Лицо» — это репутация, а интересы — это реальность. В большинстве случаев репутация и реальность неразделимы. Поэтому, если человек чувствует, что вы сохраняете его «лицо» и уважаете его, он будет считать вас своим другом, стоящим с ним на одной стороне, и вы сможете создать с ним сообщество общих интересов — «лицо», хотя и является чем-то поверхностным, на самом деле напрямую связано с стоящими за ним интересами.

Поэтому на работе ни в коем случае не следует ради сиюминутного удовольствия лишать коллег или друзей престижа — это большой промах в межличностном общении и проявление неуважения к другим. Поэтому в повседневной жизни нам следует уделять внимание развитию этой способности, только так вы сможете стать человеком, которого везде принимают с радостью.

Раздел 3. Дружья помогают в беде, но не в бедности

«Небеса непредсказуемы, а судьба человека — как утро и вечер». Живя на этом свете, каждый из нас рано или поздно сталкивается с ситуацией, когда требуется помощь других. Действительно, потребность в помощи неизбежна, но кто может помогать другим всю жизнь, и кто может всю жизнь полагаться на чужую помощь? Развитие событий зависит от внутренних причин; благоприятные и неблагоприятные внешние факторы могут лишь влиять на процесс развития, но в конечном итоге решающую роль играет само явление. Возьмём для примера друзей: они подобны пожарным — к ним обращаются за помощью только в чрезвычайных ситуациях, а всё, что можно сделать самостоятельно, следует делать самому. Друзья — не твоя тень, которая следует за тобой повсюду; друзья — не твои учителя, которые сразу указывают на твои ошибки и отвечают на все вопросы; друзья — не твои родители, которые могут бескорыстно терпеть всё, что ты делаешь; друзья могут лишь протянуть тебе руку помощи, когда у тебя возникнут трудности и они смогут тебе помочь.

Следует понимать, что друзья — это ресурс, которым нужно пользоваться тогда, когда он нужен больше всего. В Китае есть старая поговорка: «Помогай в беде, а не в бедности». «Помощь в беде» означает, что когда человек сталкивается с чрезвычайной ситуацией (в этом случае речь идет о нехватке денег), ему нужна помощь со стороны других. А «не спасать бедных» означает, что, по мнению большинства людей, из бедности можно выбраться только собственными силами, а с помощью посторонней поддержки это невозможно. «Помощь в беде, а не бедным» — это, прежде всего, денежные проблемы. Вот одна реальная история:

Лю Мин — владелец девелоперской компании, богатый и очень добрый человек. Цзян Шань и Лю Мин учились вместе с начальной школы до университета и были хорошими друзьями. Прошло тринадцать лет, и положение обоих резко изменилось: Цзян Шань работал учителем в средней школе одного из уездных городов, но это, конечно, не мешало им оставаться друзьями. Как могут уживаться друг с другом учитель, у которого нет ни гроша за душой, и богатый предприниматель? Жена Цзян Шаня — уволенная с работы работница, у них вось-

милетный сын, который учится в начальной школе, и расходы на него довольно большие. Им приходится прожить на одну зарплату Цзян Шаня в 1000 юаней в месяц, и жизнь дается им нелегко.

Цзян Шань не стал просить у Лю Мина денег не только потому, что это была небольшая сумма, которая в глазах Лю Мина не считалась деньгами и не стоила того, чтобы обращаться к нему с просьбой о займе, но и потому, что одна ссуда не решила бы проблему: если одолжить в этом месяце, что делать в следующем? А как быть в дальнейшем? Продолжать так одалживать? К тому же финансовое положение Цзян Шаня не улучшится в одночасье, и если он возьмет деньги в долг, когда же сможет их вернуть? Но, к несчастью, член семьи попал в ДТП, и операция обошлась примерно в 40 000 юаней. В этот момент у Цзян Шаня не осталось выбора, кроме как одолжить деньги у Лю Мина. У кого же найдётся столько друзей, которые могут сразу выложить 40 000 юаней, и при этом это не повлияет на их жизнь?

С точки зрения Лю Мина, если бы Цзяншань время от времени одалживал у него небольшие суммы на повседневные расходы, то, конечно, для Лю Мина эти деньги не имели бы большого значения, но отношения между друзьями с этого момента перестали бы быть равноправными: «кто ест у другого, тот у него в долгу», «кто принимает подарок, тот теряет независимость». Цзян Шаню было бы трудно и дальше относиться к Лю Мину как к равному; неизбежно возникли бы чувства недовольства, зависти и комплекса неполноценности: «В те времена мы были примерно на одном уровне, а то и ты был хуже меня. Почему же теперь ты можешь зарабатывать целые кучи денег, а я вынужден жить за счёт твоих займов?» Цзян Шань постепенно утратит самоуважение перед Лю Мином и начнёт испытывать чувство неполноценности.

Человек, лишённый самоуважения, способен на всё что угодно. Лю Мин одалживает деньги из добрых побуждений, но это не обязательно приведёт к хорошему результату. Если бы Цзян Шань одолжил деньги у Лю Мина из-за несчастья, произошедшего с его семьёй, эти деньги имели бы для него огромное значение, и он, естественно, испытывал бы к Лю Мину искреннюю благодарность. Правило «помогай в беде, а не в бедности» не ограничивается только деньгами; оно означает, что, помогая другу, нужно дать ему костыль, чтобы он сам смог встать на ноги, а не постоянно поддерживать его. Когда дети в детстве учатся ходить, родители не держат их за руку постоянно, а подхватывают их только тогда, когда они собираются упасть. То же самое должно быть и в дружбе.

Если друг «беден», а не находится в «бедственном положении», он не будет ценить то, что вы для него делаете; в таком случае друг станет лишь обузой, висящей на вас, и это только усилит его склонность мириться с «бедностью» в своих чувствах и мыслях. Только когда друг испытывает острую нужду, то есть находится в «бедственном положении», он будет ценить то, что вы для него делаете. Как друг, ты не обязан и не должен избавлять друга от «бедности» раз и навсегда; роль друга заключается в том, чтобы помочь в «критической ситуации». Помогая другу, нужно помогать в критической ситуации, а не избавляться от бедности; когда ты сам просишь друга о помощи, ты тоже просишь о помощи в критической ситуации. Если ты всегда будешь просить друга «избавляться от бедности», он может из-за этого начать смотреть на тебя свысока. Он будет относиться к вашим просьбам о помощи с пренебрежением, а ваши просьбы будут становиться всё более частыми. Когда же вам действительно понадобится «помощь в чрезвычайной ситуации», друг посчитает, что вы по-прежнему просите «помочь с бедностью» — это и есть история «Волк пришёл» в отношениях между друзьями. Как друг, вы должны действовать как пожарный: «помогать в чрезвычайной ситуации, а не с бедностью»; просить друга «помочь с бедностью» — значит растрачивать его ресурсы.

Мы должны понимать, что друзья — это ресурс, которым можно пользоваться, но который ни в коем случае нельзя исчерпать до конца. Самым реальным и распространенным аспектом отношений между друзьями зачастую являются денежные вопросы. «Помогать в чрезвычай-

чайной ситуации, а не в бедности» относится не только к деньгам, но и означает, что, помогая другу, нужно дать ему костыль, чтобы он смог встать на ноги, а не постоянно поддерживать его. Даже если это ваш лучший друг, нельзя обращаться к нему за помощью по каждому поводу. Если вы будете понемногу и по мелочам исчерпывать ресурсы друга, это разрушит ваши отношения.

Раздел 4. Доброжелательная ложь, благие намерения

На протяжении всей жизни человек часто бьётся в поисках баланса между идеалами и реальностью, и только после многих испытаний находит своё направление, после чего каждый идёт по своему пути, следуя сделанному выбору.

Будь честен в жизни, будь трудолюбив в делах. С тех пор, как мы стали понимать мир, родители, учителя и книги повторяют нам одни и те же слова. Помню, как родители часто наставляли нас: «Будь честным ребенком, будь честным человеком!» Многие и следуют этим наставлениям. Но, выйдя в общество и начав ориентироваться в работе, жизни и межличностных отношениях, мы обнаруживаем, что многие вещи противоречат тому, чему нас учили. В реальной жизни быть «по-настоящему честным» человеком просто невозможно, ведь бывало, что «честные» слова не только ранили друзей или коллег, но и причиняли боль самому себе; напротив, когда говоришь не то, что думаешь, все остаются довольны. Постепенно мы понимаем, что в некоторых ситуациях в жизни нужна «доброжелательная ложь», чтобы обмануть и утешить себя, поэтому нам нужно научиться лгать в подходящих случаях. Возможно, многие считают, что ложь — это аморальное поведение, но в межличностных отношениях иногда все же нужна «доброжелательная ложь». «Честность» без учета обстоятельств может ранить не только других, но и самого себя. Доброжелательная ложь не преследует корыстных целей; такая ложь, сказанная в подходящий момент, полна искренности, излучает тепло и позволяет как тому, кто лжет, так и тому, кого «обманывают», разделить радость.

Жили-были два слепца, которые зарабатывали на жизнь рассказыванием историй и игрой на трёхструнной гитаре. Старший из них был учителем, ему было за 70; младший — учеником, ему ещё не было и 20. Учитель уже перетянул 999 струн, и до 1000 оставалась всего одна. Учитель учителя перед смертью сказал ему: «У меня есть рецепт лекарства, возвращающего зрение. Я заложу его в паз твоего инструмента. Только когда ты порвешь 1000-ю струну, ты сможешь достать этот рецепт. Запомни: каждый раз, когда ты порвешь струну, ты должен вкладывать в это всю душу и все силы. Иначе даже самое чудодейственное лекарство утратит свою силу».

Тогда мастер был еще молодым парнем лет двадцати, а теперь у него уже седые волосы и серебристая борода. На протяжении 50 лет он стремился к этой мечте о восстановлении зрения. Он знал, что это был секретный рецепт, передаваемый из поколения в поколение. Раздался чёткий звук — мастер наконец перервал последнюю струну, и он сразу же поспешил в аптеку в центре города. Когда он, полный благоговения и надежды, собрался забрать лекарственные травы, аптекарь сказал ему: «Это был чистый лист бумаги». В голове у него загудело, но, успокоившись, он всё понял: оказывается, учитель обманул его, сказав, что, переломав 1000 струн, он получит рецепт, возвращающий зрение, — это была лишь искренняя, доброжелательная ложь, и именно благодаря этой доброжелательной лжи он обрёл мужество жить. Вернувшись домой, он торжественно сказал своему маленькому ученику: «У меня есть рецепт, возвращающий зрение. Я заложу его в паз твоей цитры. Только когда ты порвешь 1200-ю струну, ты сможешь открыть его. Помни: играть нужно от всей души. Учитель ошибся в счёте и сказал, что нужно порвать 1000 струн...» Маленький ученик благоговейно обещал, и он, как и его учитель, жил в этой доброжелательной лжи.

Эта ложь давала ему надежду и побуждала стремиться к самым прекрасным моментам жизни. Если бы учитель не сказал этой лжи, смог бы его ученик с радостью смотреть в будущее? «Если отбросить моральные нормы, ложь — это форма мудрости». Прекрасная ложь рожда-

ется из доброты и искренности, она не противоречит морали. Правда порой ранит сильнее, чем ложь, и нам нужно научиться говорить неправду в нужный момент. Зачастую искренняя ложь обладает большей силой, чем что-либо другое. Искренность — это добродетель, необходимая каждому. Она не исключает доброжелательной лжи: если вы будете придерживаться определённых принципов, ваша ложь сможет завоевать сердца людей даже больше, чем ваша искренность. В некотором смысле ложь стала жизненной необходимостью в общении и взаимодействии людей. Однако нельзя превращать благонамеренную ложь в привычку, произносить её бездумно и безответственно; это приведёт к обратному результату: вы превратитесь в настоящего обманщика, утратите доверие окружающих и лишитесь основ человечности.

У каждого человека есть свои принципы поведения в жизни. Если, будучи несовершенным человеком, вы не можете быть абсолютно честным, то станьте человеком, который держит слово и обладает честностью. Чрезмерная честность, лишает нас гибкости и адаптивности, что приводит к неудачам в межличностном общении и вызывает неизбежные недоразумения и конфликты; однако приверженность честности и добросовестности этого не допускает. Если мы будем твердо придерживаться принципов честности и добросовестности, то обязательно сможем построить хорошие межличностные отношения и завоевать доверие и симпатию окружающих. Итак, как же найти золотую середину в использовании «доброжелательной лжи»? Мы можем попробовать действовать в пяти направлениях:

Во-первых, говорить «доброжелательную ложь». Иногда, исходя из заботы о благе другого человека и движимые добрыми намерениями, мы придумываем некую ложь. Например, мы можем сказать больному раком, что у него не рак, чтобы не травмировать его и не усугубить течение болезни. Больному ребенку мы говорим, что лекарство не горькое, чтобы он его принял и выздоровел; пожилому человеку мы говорим, что он молод, чтобы удовлетворить его психологические потребности и придать ему жизненную энергию; а жене, чье блюдо нам кажется немного пересоленным, мы говорим, что оно очень вкусное, чтобы оценить ее труд и поддержать ее энтузиазм в приготовлении еды.

Во-вторых, ложь в чрезвычайных ситуациях. Или же мы лжем из страха перед упреками, чтобы избежать неприятностей, или, оказавшись в затруднительном положении, придумываем оправдания, чтобы вежливо отказать другу. Например, если вам нужно пойти с женой по магазинам или на свидание с возлюбленной, вам приходится придумать оправдание, чтобы вежливо отказать другу — это и есть использование лжи как средства отказа, не нарушая при этом настроения друга.

В-третьих, шутивая ложь. В разговоре, чтобы подчеркнуть ситуацию, о которой идет речь, намеренно вплетают в рассказ события, которых на самом деле не было, чтобы оживить атмосферу беседы. Известный английский писатель и драматург Шекспир говорил: «Мой способ шутить — это выдумывать правду. Выдумывать правду — самая забавная шутка в этом мире».

В-четвертых, социальная ложь. Социальная ложь играет в жизни роль «смазки». Например, если ребенок гостя разбил чашку, мы скажем: «Ничего страшного, я и так давно хотел заменить её на новую». На самом деле это не обязательно так, но мы говорим это лишь для того, чтобы снять психологическое напряжение у гостя. Принимая гостей, хозяин может страдать от сильной головной боли, но при этом улыбается, чтобы не портить всем настроение и дать гостям возможность побыть подольше, хотя на самом деле он уже давно ждет, когда гости разойдутся, чтобы наконец отдохнуть. Такая ложь служит для того, чтобы пожертвовать своими интересами ради блага других.

Здесь следует отметить: ваша ложь должна преследовать цель «содействовать благородным поступкам, избегать подозрений, проявлять терпимость и приносить пользу другим». Ложь должна быть естественной и правдоподобной; любая натянутость, искусственность и преувеличение вызовут у других подозрения и отвращение. Если вы способны, руководствуясь

искренностью, придумать ложь, которую другим будет легче принять и которая не нанесёт ущерба интересам других людей, — это свидетельствует о вашей мудрости, и вам совершенно не нужно упорствовать в «абсолютной честности». Напротив, если вы перепутаете главное с второстепенным, даже ваша «искренность» будет встречена с презрением.

Раздел 5. Не выпытывайте личную информацию у друзей

Сколько ты зарабатываешь в месяц? Где учился? Женат? Есть дети? Сколько тебе лет? Чем занимаются твои родственники? Эти вопросы часто звучат в ушах каждого из нас. На самом деле ответить на них несложно, но не каждый готов делиться с посторонними своими личными секретами.

Согласно теории иерархии потребностей американского психолога Маслоу, потребность в безопасности занимает второе место после физиологических потребностей; у каждого человека есть личная жизнь, которую он не хочет раскрывать посторонним. Чтобы не допустить раскрытия личной информации, которое может повлиять на нормальную жизнь, все мы — сознательно или бессознательно — во время расспросов о личной жизни других людей одновременно создаем для себя психологический барьер.

Кто-то однажды пошутил: «У китайцев нет личной жизни». На самом деле это скорее не шутка, а чистая правда. Тем, кто любит постоянно вынюхивать чужие секреты, автор хотел бы задать вопрос: какую пользу вам приносит вынюхивание сплетен о том, что происходит в чужих семьях? Помогает ли это вам успешно работать, сохранять гармонию в семье или жить счастливо? Разве вам не надоедает вынюхивать все это? Разве вам не надоедает, что в голове столько дел, которые к вам не имеют никакого отношения? А когда вы все это вынюхаете, а потом передаете дальше — от одного к десяти, от десяти к ста — вы хоть раз задумывались о чувствах самих героев этих историй? Как бы вы себя чувствовали, если бы ваша личная жизнь стала темой для обсуждений за чашкой чая? Любовь к вынюхиванию чужих секретов — это, по сути, неуважение к другим! Поэтому мы должны руководствоваться простой логикой: не лезьте в дела, которые вас не касаются, если только близкие вам люди сами не обратятся к вам за помощью.

Один мудрец однажды сказал: «Расстояние рождает красоту». В межличностных отношениях поддержание надлежащего расстояния — это и проявление вежливости, и способ защитить свою личную жизнь. Но всегда найдутся люди, которые с удовольствием вынюхивают чужие секреты, как будто это самое важное дело в их жизни. Психологи отмечают, что люди, любящие вынюхивать чужие секреты, как правило, обладают сильным стремлением к контролю и всегда пытаются управлять собеседником, узнавая его личные дела.

Хао Ци — продавщица в отделе одежды одного из торговых центров. Помимо того, что она обычно продает одежду покупателям, больше всего на свете она любит вынюхивать чужие секреты.

Однажды Ван, работающая на соседнем прилавке, случайно рассказала Хао Ци, что Даньдан, работающая на прилавке с обувью напротив, — мать-одиночка, а отец её ребёнка неизвестно куда пропал. С тех пор Хао Ци при любом удобном случае подходила к Даньдан, чтобы поболтать, и, казалось бы, с искренней заботой интересовалась, как дела у ребёнка. Сначала Даньдан была довольно благодарна Хао Ци за заботу — в конце концов, мало кто о ней заботился. Постепенно Даньдан заметила, что Хао Ци задает всё больше вопросов: она спрашивала не только о том, как она познакомилась с отцом ребёнка, но и о том, почему он исчез, и в чём же причина. Даньдан считала, что это очень личные дела, и не стала рассказывать Хао Ци. Хао Ци, несколько раз получив отказ, разозлилась и рассказала о ситуации с Даньдан нескольким другим людям.

Даньдан, опасаясь, что её история станет достоянием общественности, поспешила позвать Хао Ци и попросила её больше ничего не рассказывать. Хао Ци сказала Даньдан: «На самом деле я просто беспокоюсь о тебе. Если не хочешь, чтобы я рассказывала, ладно, но тогда

скажи мне, почему отец ребенка бросил вас обеих?» Не имея выхода, Даньдан с трудом выпалила часть подробностей, и, что удивительно, Хао Ци действительно больше не разглашала подробности о Даньдан. Но вскоре Хао Ци снова начала расспрашивать: «А чем сейчас занимается отец ребенка? Вы с ним еще общаетесь?» Увидев, что Хао Ци задает всё больше вопросов, Даньдан решила просто не обращать на неё внимания, но, как ни странно, Хао Ци раздула из этого целую сенсацию. Разгневанная Даньдан, сожалея о своём поступке, была вынуждена уволиться и уйти из этого места, где постоянно возникали скандалы.

Под личной жизнью понимаются скрытые, не подлежащие обнародованию личные дела. Хао Ци, постоянно расспрашивая Даньдан об отце ребёнка, затронула её личную жизнь, а Даньдан из-за неправильного поведения была вынуждена уволиться.

Если на работе вы столкнётесь с коллегой, подобным Хао Ци, который любит выпытывать личную информацию, будьте начеку: такие люди часто, сознательно или бессознательно, выпытывают информацию о вашем семейном происхождении, ходе вашей работы и ваших отношениях с другими коллегами. В итоге ваша семейная история станет темой для ежедневных разговоров за чашкой чая, ход вашей работы превратится в «секрет», известный всем коллегам и даже руководству, а ваши отношения с другими сотрудниками будут преувеличенно обсуждаться и раздуваться до громких слухов. Хотите заставить его замолчать? Есть только один способ: стать его «душевным другом», беспристрастно поддерживать его на работе, безвозмездно помогать ему в жизни, а также время от времени подкидывать ему несколько новых подробностей из личной жизни, чтобы «подбодрить» его. Стоит только вызвать у него недовольство, как вся ваша личная информация будет разглашена на весь мир.

Поэтому, столкнувшись с такой коллегой, лучший выход — «держаться от неё подальше»: держитесь от неё на расстоянии, игнорируйте её, постарайтесь, чтобы между вами не было никаких пересечений, не обсуждайте с ней личные дела и не слушайте, как она обсуждает личные дела других. Конечно, не стоит и идти до конца, порвать с ней отношения и четко разграничить границы, чтобы невинные коллеги не посчитали вас неприятным человеком, а она не стала повсюду клеветать на вас и распространять слухи — это действительно не стоит таких усилий.

Раздел 6. Неумеренность в речи: пустые разговоры ранят

«Беда исходит из уст» — это глубокий урок, извлечённый древними китайцами на протяжении нескольких тысячелетий, но трагедии, порождаемые этим уроком, продолжают повторяться. Причина в том, что те, кто еще не заплатил за это, самонадеянно полагают: «Ну, это же всего лишь несколько слов, без всяких доказательств, кто же поверит?» или «Он (она) же мой лучший друг, он (она) никому не расскажет». Именно такая психология заставляет многих говорить без оглядки и не проявлять осторожности, пока беда не обрушится на них, и только тогда они приходят в себя.

Человек — существо эмоциональное, а язык служит средством общения с другими людьми. В разных ситуациях люди по-разному воспринимают и понимают слова собеседника, а также демонстрируют разную психологическую устойчивость. Именно из-за ограничений, налагаемых конкретной ситуацией, некоторые слова лучше произносить в определённой обстановке, а в другой — не обязательно. Одна и та же фраза, сказанная здесь и там, будет восприниматься по-разному. Одним словом, при разговоре необходимо учитывать обстановку и собеседника. Ни в коем случае нельзя «говорить без оглядки, без сдержек и высказывать всякие беспочвенные утверждения».

Цзинь Линлин — сотрудница одной из риэлторских компаний, а также умная и сообразительная девушка. У неё много идей, она быстро соображает, говорит остро, считает себя обладательницей чувства юмора и часто, не обращая внимания на обстановку, шутит с начальством. Она так и не могла понять, почему, несмотря на свои выдающиеся способности, не пользуется благосклонностью руководства.

Действительно, Цзинь Линлин очень усердно работала. Иногда, чтобы успеть, она выходила раздавать листовки ранним утром, но когда она возвращалась в компанию в измученном виде, руководство не только не проявляло к ней понимания, но и, не вникая в суть дела, упрекало Цзинь Линлин за опоздание. Цзинь Линлин чувствовала себя особенно возмущённой и обиженной, поэтому обратилась за советом к опытным коллегам в компании. Коллега спросил её: «Ты обычно не выражаешься неуважительно по отношению к начальнику?» Услышав этот вопрос, Цзинь Линлин вдруг всё поняла. Дело в том, что она обычно любила переругиваться с другими, а потом, увидев, что у начальника очень спокойный характер и он всегда улыбается сотрудникам компании, осмелела и стала обращаться с ним без должного уважения. Однажды руководитель пришёл на работу в новом костюме: серый пиджак, серые брюки, серая рубашка и серый галстук. Увидев это, Цзинь Линлин с преувеличением воскликнула: «Шеф, вы сегодня в новом костюме!» Руководитель, услышав это, слегка улыбнулся, но ещё не успел порадоваться, как Цзинь Линлин добавила фразу, от которой его лицо тут же помрачнело: «Прямо как серая крыса».

Ещё одна история: клиент пришёл в компанию, чтобы руководитель поставил подпись, и не переставал хвалить его: «Ваша подпись выглядит по-настоящему величественно». В этот момент в кабинет как раз вошла Цзинь Линлин, услышала это и громко рассмеялась: «А как же иначе? Наш руководитель тренировался несколько месяцев».» Едва Цзинь Линлин закончила эту фразу, как лица руководителя и клиента мгновенно застыли, и в воздухе повисла неразрешимая неловкость. Помимо того, что Цзинь Линлин не соблюдала иерархию в отношениях с руководителем и говорила без оглядки, она вела себя очень неформально и с коллегами: как только замечала, что кто-то из коллег легко поддается убеждению, начинала командовать им, приказывая выполнять свои поручения. В обращении она тоже говорила всё, что приходило на ум: обращаясь к более опытным коллегам, она без исключения добавляла к их фамилии слово «маленький», не задумываясь, уважительно ли это. К тому же её кокетство и капризы делали её ещё более неприятной.

Иногда уместные шутки действительно могут сблизить с руководством и сгладить напряжение в отношениях, но если с начальством разговаривать без оглядки, «высказывать всё, что на душе», и без учета ситуации подшучивать над ним в шутовском тоне, это уже выглядит как умышленность — это и есть «чёрный юмор». Чёрный юмор наносит значительный ущерб межличностным отношениям, но Цзинь Линлин этого совершенно не осознаёт.

Умение говорить — это сложная наука, которая также может раскрыть слабые стороны человека. Некоторые люди, сталкиваясь с кем-то или с чем-то, невольно начинают искать недостатки и выражать их словами; хотя они и действуют прямолинейно и искренне, это часто ранит других — и это очень плохая привычка на рабочем месте. На рабочем месте люди, которых не любят, часто страдают «недостатком» — «слишком прямой речи». Они неосознанно увлекаются поиском недостатков и считаются людьми, «не умеющими держать язык за зубами», что легко вызывает неприязнь у окружающих. Они перечат начальству, унижают коллег, считая себя прямолинейными, но на самом деле не уважают других.

В жизни есть ещё такие люди, которые любят публично обсуждать чужие ошибки и раздувать скандалы. Не обращая внимания на обстановку и собеседников, они стремятся лишь удовлетворить свою потребность высказаться, что зачастую ставит их в очень неловкое положение.

Однажды на банкете Ли Ган за столом рассказал сидящей рядом даме секретную историю о директоре местного педагогического училища, при этом выразив крайнее недовольство подлым поступком директора и, преисполненный праведного гнева, высказал целую череду оскорбительных замечаний в его адрес.

Пока он говорил, сидевшая рядом дама все время молчала, а остальные гости смотрели на него с удивлением, и никто не поддержал его. Только позже, когда все занялись тостами за другими столами и остались только он и эта дама, она спросила его: «Сэр, вы знаете, кто я?»

«Я ещё не спросил, как вас зовут», — ответил он.

«Я и есть жена того самого директора, о котором вы говорили».

Мужчина тут же растерялся, и ситуация стала крайне неловкой.

Эта дама была очень воспитанной и не стала упрекать его в лицо, но бесцеремонность Ли Гана произвела на окружающих крайне плохое впечатление.

Эти примеры показывают нам, что выбор формы высказывания должен соответствовать ситуации, и нужно соблюдать меру в речи. Если слова не обдуманы до конца, лучше промолчать. Говоря, следует соблюдать меру, быть осторожным в высказываниях и избегать лишних слов, а также учитывать ситуацию, место и собеседника, не говоря всего подряд без разбора; Кроме того, следует уделять внимание содержанию и манере речи, говоря то, что нужно, и не произнося ни слова лишнего. Неумеренность в речи может привести к тому, что «кто много говорит, тот обязательно оговорится». Иными словами, если человек постоянно говорит без умолку, то, говоря слишком много, он естественным образом раскрывает множество проблем.

Неосторожность в высказываниях приводит к тому, что «беда исходит из уст». Особенно в многолюдных местах: если вы не будете осторожны и допустите оплошность, ваши слова могут оскорбить или ранить кого-то. В конечном итоге это продемонстрирует вашу невежественность, поверхностность, мелочность, узколобость или лицемерие, а также вызовет у окружающих неприязнь или даже отвращение. Кроме того, это может навлечь на вас беду. На пути к успеху в карьере каждое слово и каждое действие влияют на личный успех, неудачу, честь и позорище, поэтому к своим словам и поступкам нужно относиться с особой осторожностью.

Раздел 7. Как правильно говорить в неловких ситуациях

Однажды я прочитал анекдот о супружеской паре, которая ехала на автобусе с четырёхлетним мальчиком. Ребёнок очень любил болтать и с самого начала поездки не переставал говорить. В тот день в автобусе было не так много пассажиров, и у всех были места. Он спросил: «Почему сегодня не все места заняты? Может, водитель не умеет водить?» Сидевшая рядом мама поспешила отчитать его: «Ещё немного поболтаешь — водитель высадит тебя». Мальчик ответил: «А водителя тоже высадит?» Затем мама, видимо, что-то шепнула ему на ухо, и он вдруг громко заявил: «У водителя, как и у меня с папой, есть маленький пенис, он настоящий мужчина!» Все в автобусе обернулись в его сторону. Мама при этом покраснела до ушей.

Детские слова не знают границ — этот малыш просто ещё не понимает, что такое приличия! Однако эта небольшая история также показывает, что в реальной жизни есть много неловких фраз, которые нельзя произносить напрямую; по крайней мере, их нужно формулировать тактично. Неловкие слова не обязательно нужно произносить чётко и ясно, но и просто уклоняться от них — тоже не выход. Здесь необходимо применять навыки общения, выражая мысли косвенно, чтобы неловкая тема перестала быть неловкой. Ниже приведены несколько способов ведения разговора на неловкие темы:

1. Говорить от его имени

«Говорить от его имени» — это искусственное создание дистанции между темой разговора и текущей ситуацией, создание буфера между сторонами. Накануне «Сианьского инцидента» Чжан Сюэлян и Ян Хучэн часто встречались, и оба намеревались выступить против Цзяна. Однако в таком важном деле, затрагивающем их жизнь и судьбу, а также будущее страны, никто не осмеливался заговорить, пока другой не выразил свою позицию. Время приближалось, обе стороны все еще не решались заговорить. У Ян Хучэна в подчинении был известный коммунист по имени Ван Биннань, с которым Чжан Сюэлян также был знаком.

Во время очередной встречи Ян Хучэн решил прощупать его мнение, сказав: «Ван Биннань — радикал, он выступает за задержание Чан Кайши!» Чжан Сюэлян тут же подхватил:

«По-моему, это неплохой вариант». Итак, два умных генерала приступили к обсуждению плана действий. В то время силы Чжан Сюэяня значительно превосходили силы Ян Хучэна, к тому же он был клятвенным братом Цзяна. Если бы Ян Хучэн прямо высказал Чжану свою точку зрения, а тот с ней не согласился, последствия были бы весьма плачевными. Поэтому он решил выразить свои мысли устами третьего лица, которого не было на месте: даже если план не сработает, он сможет уйти с честью и придумать другой выход.

2. Скрытый смысл в явных словах

Накануне битвы за переправу через Янцзы переговоры между Гоминьданом и Коммунистической партией зашли в тупик, и правительство Гоминьдана стояло на грани краха. Чжоу Энлай настойчиво убеждал представителей Гоминьдана на переговорах остаться в Пекине и работать вместе с ними, а не возвращаться, чтобы стать жертвами династии Цзян. Представители также утратили доверие к прежнему правительству, но не знали, сможет ли Мао Цзэдун терпеть таких представителей оппозиционной партии, и хотели выяснить это, чтобы обеспечить себе путь к отступлению. Однако прямой вопрос явно выглядел бы как просьба о пощаде, и никому не хотелось терять лицо. Один из членов делегации, играя в маджонг, небрежно спросил Мао Цзэдуна: «Лучше собрать полный набор одной масти или сыграть вничью?» Мао Цзэдун сразу уловил намек и без колебаний ответил: «Лучше сыграть вничью, я люблю играть вничью». Так незаметно была передана важная информация, и все представители остались. Спрашивающий, безусловно, проявил ум, но и ответ был неординарным. Если бы Мао Цзэдун выразил этот скрытый смысл прямо, похлопав себя по груди и заверив всех в безопасности, то, во-первых, это показалось бы недостаточно глубоким, а во-вторых, неловкость с обеих сторон всё равно была бы неизбежна.

3. Правда и вымысел

Быть честным человеком и говорить правду — это, безусловно, один из принципов жизни, но «прямолинейность» не всегда приветствуется, особенно когда сам человек не понимает, говорит ли он правду или нет. Что же делать в таком случае? Недавно некий Ли попросил своего хорошего друга, директора Чжана, помочь ему в одном деле, но вдруг услышал слухи о том, что тот «попал в тюрьму», и, не зная, правда это или нет, отправился навестить семью Чжана. Действительно, дома была только жена директора, и на её лице было видно глубокое огорчение. Ли открыл разговор: «Старик Чжан, что же с тобой случилось?» И действительно, жена Чжана вздохнула: «Эх! У него снова обострилась болезнь желудка, вчера его отвезли в больницу...» Так вот в чем дело. А если бы Ли прямо спросил, действительно ли начальник Чжан был арестован, как бы тогда сложилась ситуация? Ли представил себе следующее: если бы начальник Чжан действительно был арестован, то ему, естественно, рассказали бы правду; если же с начальником Чжаном всё в порядке, она бы, не понимая, в чем дело, спросила: «А что случилось?» Тогда он мог бы перевести разговор в другое русло: «Слышал, он хочет перевестись? Всё у него и так хорошо, зачем же...» Истина и вымысел, переключение с одного на другое — всё это происходило непринуждённо и без малейшей назойливости.

4. Серьёзные темы в шуточной форме

Легкие и юмористические темы часто поднимают настроение; а серьёзные и торжественные темы заставляют людей напрягаться и проявлять осторожность. Если есть возможность, лучше всего обсуждать серьёзные и торжественные темы в лёгкой и юмористической форме — так собеседнику, возможно, будет легче их принять. В наши дни каждый мечтает о высокой зарплате и высокой должности. Но разве не будет слишком неловко открыто просить у начальника повышения зарплаты или повышения по службе? Один молодой работник успешно преодолел эту проблему и показал нам пример. Он работал в иностранной компании и за короткий промежуток времени дважды подряд внес рационализаторские предложения, благодаря которым производственные затраты снизились на 30 % и 20 % соответственно. Начальник с «большим носом» был очень доволен и сказал ему: «Молодой человек, работай так же хорошо,

и я тебя не обделю». Молодой человек, конечно, понимал, что эти слова могут означать как многое, так и ничего, но ему хотелось чего-то конкретного, поэтому он легко улыбнулся и сказал: «Я надеюсь, что вы положите эти слова в мой конверт с зарплатой». Иностраный начальник улыбнулся в ответ и бодро ответил: «Конечно, обязательно». Вскоре он получил большой красный конверт и премию в виде повышения зарплаты.

Если бы молодой человек, столкнувшись с поощрением в виде повышения зарплаты со стороны босса, не проявил такого остроумия, а всерьёз и с серьёзным видом выдвинул требование о повышении зарплаты, приведя ряд доводов, разве это не испортило бы всю атмосферу и даже не привело бы к обратному результату?

Раздел 8. Некоторые табу, которых нельзя нарушать

На жизненном пути помощь и поддержка друзей делают нашу жизнь более гладкой и позволяют нам осознать ценность дружбы. Друзья должны научиться искренне общаться друг с другом — только так наша жизнь наполнится радостью. В отношениях с друзьями нужно всегда с благодарностью относиться к своему нынешнему положению, а также с уважением и признательностью воспринимать всё, что другие делают для тебя. Своевременно отвечая на доброту других и не завидуя чужим успехам, ты не только завоеешь необходимую и мощную поддержку, но и сможешь избежать ненужных неприятностей. Как ты относишься к другим, так и они будут относиться к тебе. Поведение порождает поведение: если ты добр ко мне, я буду добр к тебе; если ты недобр, я не смогу относиться к тебе доброжелательно — это закон взаимности в психологии.

За свою жизнь ты встретишь много разных людей: одни станут твоими хорошими друзьями и братьями, а другие — незнакомцами и даже врагами. Важно то, задумывался ли ты когда-нибудь, что именно привело к такому результату? На самом деле, некоторые небольшие табу в повседневной жизни могут изменить твои отношения с друзьями. Возможно, ты считаешь их незначительными, однако именно эти мелочи заложили семена разрыва вашей дружбы. Ниже приведены несколько табу, которые часто встречаются в жизни. Ты можешь, исходя из своего опыта, выбрать из них то, что тебе подходит, и бережно относиться к своей драгоценной дружбе.

1. Не думайте, что вещи друга — это ваши, а ваши — это его! На самом деле, лучше четко разграничивать вещи друзей, иначе в конце концов, когда вещь сломается, вам будет неловко просить друга возместить ущерб, и вы просто смиритесь с потерей, но в душе у вас естественным образом сформируется чувство отторжения.

2. Не думайте, что, если вы с другом в таких хороших отношениях, то куда бы вы ни пошли, кто-то обязательно вызовет вас такси или угостит вас. Как хорошие друзья, вы, возможно, сможете терпеть это один-два раза, но со временем это станет невыносимым для любого. Поэтому перед тем, как отправиться развлекаться, лучше заранее договориться: расходы на бензин делите поровну, а остальные затраты сначала оплачивайте все вместе, а после развлечения подсчитывайте и возвращайте излишнее. Так вы не только весело проведете время, но и укрепите дружеские узы.

3. Не думайте, что вы настолько близки с друзьями, что можете свободно входить в их кухню и спальню. На самом деле, чем ближе друзья, тем больше нужно уважать друг друга, ведь это не ваш дом — с какого права вы свободно входите на чужую территорию? Такое поведение только заставит человека почувствовать, что вы его не уважаете, поэтому, если это возможно, старайтесь этого избегать. Не думайте, что в этом нет ничего страшного — возможно, у собеседника уже давно возникло к вам неприязненное отношение.

4. Не думайте, что, поскольку вы с другом очень близки, можно вести себя более неформально и, даже придя к нему домой, не обращать внимания на этикет. Чем ближе друзья, тем важнее соблюдать этикет. Если вы сегодня идете к нему в гости, ни в коем случае не приходите с пустыми руками! Обязательно принесите небольшой подарок, пусть даже пакет фрук-

тов. Как говорится, «подарок небольшой, но внимание большое» — именно в этом и заключается смысл, а также в пословице «вежливость не бывает лишней»! Поэтому ни в коем случае не приходите без «небольшого подарка».

5. Не думайте, что, поскольку вы друзья, вы должны быть неразлучны. Время от времени давайте друг другу немного свободного пространства — это расширит кругозор обоих!

6. Не думайте, что дружба — это когда в случае трудностей можно сбежать из дома и укрыться у друга. Возможно, он сможет помочь вам на время, но, с другой стороны, он не обязан брать на себя ответственность за ваше пребывание у него, и со временем у него может возникнуть чувство раздражения! Поэтому чем ближе друг, тем больше вам нужно научиться понимать его настроение и его трудности! Свои проблемы нужно решать самому, ни в коем случае не стоит долгое время доставлять неудобства другим! Говорят: «Длительная болезнь не оставляет сына-сына», но на самом деле это можно перефразировать так: «Длительные хлопоты не оставляют верного друга».

7. Не думай, что дружба — это когда вы постоянно проводите время вместе и считаете, что ваши отношения очень крепкие. Чем ближе друзья, тем больше время, проведённое вместе, помогает тебе забыть о проблемах, но не забывай: нужно постоянно развиваться, чтобы всегда оставаться «свежим» в глазах друга. Иначе это будет как если бы тебе каждый день давали на обед одно и то же блюдо — разве тебе не захочется рвать? Самосовершенствование — главная причина, привлекающая друзей.

8. Не думайте, что дружба — это когда вы можете каждый день долго-долго болтать и чувствуете дискомфорт, если не видите. Настоящий друг — это тот, кто позвонит вам в особые праздники или в день рождения, чтобы поздравить вас, и не забудет о вашем существовании только потому, что вы не часто общаетесь! Дружба не меняется из-за временной разлуки!

9. Не думайте, что друг — это тот, кому можно доверить всё и на кого можно возложить ответственность за принятие решений вместо вас. Если вы часто предъявляете к нему такие ожидания, это принесёт ему чувство удовлетворения лишь на время, а со временем он не выдержит, потому что, принимая решения за вас, он будет нести ответственность за их последствия, а этот давление на самом деле гораздо сильнее, чем если бы он принимал решения самостоятельно! Поэтому настоящий друг — это тот, кто даёт тебе совет сбоку, когда ты уже принял решение или принимаешь его, а не тот, кто решает за тебя, как тебе поступать!

10. Не думайте, что друзья автоматически помогут вам, если у вас возникнут финансовые затруднения. Даже родные братья ведут чёткие счёты! Тем более что вы — посторонний человек, поэтому тем более нужно вести чёткие счёты: если вы у кого-то в долгу, быстро возвращайте его. Не думайте, что, если нет письменного обязательства, можно тянуть с возвратом. Подумайте: человек одолжил вам деньги именно потому, что доверяет вам! Разве вы хотите сами разрушить свою репутацию? В реальности, когда речь заходит о деньгах, отношения часто портятся — это нельзя отрицать! Поэтому чем ближе друзья, тем четче нужно решать финансовые вопросы — это самое большое табу в дружбе.

Соблюдая вышеперечисленные пункты, вы обязательно найдете самых близких друзей. Каждый из нас не может обойтись без друзей: они могут стать вечными душевными друзьями, а могут и превратиться во врагов. Начинать нужно с мелочей — чем незначительнее кажется мелочь, тем сильнее она влияет на дружбу. Внимательно проанализируйте, в чём вы не дотягиваете! Не теряйте хорошего друга из-за таких мелочей! Дружба — это дело всей жизни, которым нужно заниматься с душой!

Глава 2. Не будьте слишком легкомысленны в отношениях

Раздел первый: Личная жизнь мужчины и душевные переживания женщины

«Должна ли быть личная жизнь между супругами? Моё мнение таково: должна быть, и нужно уважать право партнёра на личную жизнь; не должна быть — не должно быть слишком много фактической личной жизни. Личная жизнь обладает особой особенностью: она готова раскрыться тому, кто её уважает. В хорошем браке, пронизанном атмосферой доверия, именно потому, что супруги уважают право друг друга на личную жизнь, фактической личной жизни, как правило, бывает меньше всего. Возможно, кто-то спросит: не способствуют ли доверие и терпимость пагубному развитию человеческих слабостей и даже разрушению основ любви? Мой ответ таков: то, что может быть разрушено доверием и терпимостью, ни подозрения, ни придирчивость ни в коем случае не спасут, так что пусть разрушается то, что должно разрушиться. В конечном счёте, любовь, которую могут разрушить доверие и терпимость, изначально хрупка, тогда как подозрительность и придирчивость способны разрушить даже самую прочную любовь. Мы идём на первый риск, но избегаем второго, гораздо худшего исхода, и это, в конце концов, того стоит».

Вышеприведённый отрывок представляет собой размышления современного философа Чжоу Гопина о вопросе личной жизни супругов.

Личная жизнь — это как личный счёт, запрятанный в глубине чувств, — патент на право человека, изобретённый современным человеком. Личную жизнь нельзя афишировать, и её нельзя нарушать. Говоря о личной жизни, естественно вспоминают о женщинах — о женской целомудрии, чувствах, ранах и боли, любви и ненависти, — но люди крайне редко связывают личную жизнь с мужчинами. На самом деле у мужчин тоже есть много тайных дел, связанных с телом и душой, которые часто скрываются под их решительной, смелой и сильной внешностью. Помимо личных тайн, общих с женщинами, таких как любовные отношения, у мужчин есть ещё такие секреты, как личные сбережения, некоторые болезни и страдания; а сугубо мужские тайны отражаются в их тревогах по поводу карьеры, сокрытии собственной эмоциональной зависимости, беспокойстве, связанном с желанием противоположного пола, и страхе перед собственной неспособностью выжить. Многие мужчины считают карьеру и профессиональные достижения критерием оценки своего имиджа. Перед женой или подругой мужчина всегда выглядит уверенным в себе и хвастается своими успехами, но втайне беспокоится о своей истинной сущности.

Мужчины часто чувствуют себя под угрозой, сталкиваются с каким-то кризисом; в браке и любовных отношениях, когда в некоторых аспектах они уступают женщинам, они принимают вид глубокомысленности, скрываясь за молчаливостью, но в душе их переполняет бесконечная горечь. На самом деле мужчины по своей природе очень сильно зависят от женщин, но они не готовы легко обращаться к ним за помощью или просить о пощаде. В этот момент за холодным лицом мужчины скрываются раздражение и беспомощность. Некоторые мужчины, не обладая достаточными достоинствами, не могут обрести счастливую любовь, но при этом целыми днями погружены в мечты — как бы им хотелось, чтобы девушка, которой они восхищаются, обратила на них внимание. Конечно, он сам лучше всех понимает, что это несбыточная мечта, о которой никому, кроме него, нельзя знать. Особенно нельзя, чтобы девушка, в которую он влюблён, заметила хоть малейший намек на это, иначе ему будет стыдно до глубины души. Мужчина не стонет, когда ему больно, не изливает душу, когда ему тяжело, и не раскрывает своих «слабостей». Те секреты, которые мужчина «запирает» в убежище своей души, и есть его личная жизнь.

Личная жизнь мужчины скрыта гораздо глубже, чем у женщины. В семье мужчина — отец, муж, сын; он — как воздвигнутый памятник в сердцах детей, жены и стариков, как стройное дерево. Своими крепкими руками и широкой грудью мужчина поддерживает над семьей голубое небо и возводит высокий образ самого себя. Мужчина никогда не проявит слабости и растерянности перед семьей, он не может раскрыть свои слабости и утратить свой образ в глазах близких, иначе этот памятник непременно рухнет. Мужчина — человек из железа, с медным разумом и волей, твердой как крепость; он не похож на женщину, чьи эмоции могут прорваться как дамба от букета цветов или нескольких ласковых слов. Даже если он проговорится в нетрезвом состоянии, он не раскроет свои самые сокровенные секреты. Личная жизнь мужчины тяжелее, чем у женщины. Каждый мужчина изо всех сил старается продемонстрировать мужественность, и чем сильнее эта демонстрация, тем ярче проявляется его внутренняя эмоциональная уязвимость. Это противоречие делает мужчину сильным снаружи и слабым внутри, и всякий раз, когда он остается наедине с собой, его душа наполняется страхом. Беспомощность и уязвимость мужчины остаются скрытыми, а женщина, не подозревая об этом, не может их понять. Личная жизнь мужчины — это душевная боль, шрам, минное поле. Женщине необходимо относиться к этому с осторожностью.

Женщина может прослезиться, а её парень — раниться. Личные тайны любви — это подводные течения жизни, это бочка вина, которую нельзя открыть. Хорошие мужчины, как правило, не заикаются на прошлом; они смотрят в будущее, так зачем же оглядываться на то, о чём лучше не вспоминать? Личные тайны в значительной степени обусловлены не собственными поступками, а внешними факторами. Некоторые тайны формируются врожденно, присущи человеку с рождения, им невозможно противостоять, и они сопровождают его всю жизнь; некоторые тайны, напротив, являются сладостью, контрабандой юности, которую можно смаковать только в одиночестве; некоторые тайны могут быть прошлыми ошибками, но даже если эти ошибки навсегда останутся в глубине души, в этом тоже есть своя красота.

Кто-то говорит: «Современные мужчины в гонке за карьерой, деньгами и межличностными отношениями живут в быстром темпе, испытывают всё больший психологический давление и чувствуют, что „жить слишком утомительно“». На самом деле эта «усталость» во многом обусловлена «тайнами». Некоторые женщины советуют мужчинам: «Если расскажешь, станет легче». Но личная жизнь защищена законом, и хочет ли мужчина об этом говорить — это его личное дело. Зачем же женщинам знать о своих мужчинах все до мелочей? Впрочем, если избавиться от лишних личных пристрастий и посторонних мыслей, мужчина, несущий на себе тяжелый груз, сможет жить более естественно, непринужденно и легко; без «личного» не нужно будет ничего «скрывать», и душа перестанет чувствовать усталость. Как бы то ни было, жена должна уважать личную жизнь мужа и, более того, нести ответственность за то, чтобы избавить его от тяжелого груза личных переживаний и облегчить его душу — тогда он будет больше полагаться на вас.

Современное общество постоянно развивается, круг общения людей постоянно расширяется, представления непрерывно меняются, и от супругов требуется не только иметь общее пространство, но и личное пространство, то есть между супругами существует право на частную жизнь. Право на частную жизнь — это более высокий уровень взаимного уважения, взаимного доверия и взаимной верности в брачных отношениях, это право, которое человек должен иметь в браке в качестве противовеса своим обязанностям. К этим правам относятся: право распоряжаться частью своих доходов, право на участие в соответствующих общественных мероприятиях, право распоряжаться личным дневником и частной перепиской, а также право хранить некоторые свои секреты.

Раздел 2. Сохраняйте в себе немного загадочности

Будь то мужчина или женщина, у подавляющего большинства людей от природы заложена собственническая психология: чем недоступнее что-то, тем сильнее хочется это заполнить.

чить, а то, что даётся легко, часто не ценится, а порой даже остаётся без внимания. С точки зрения любовных отношений, многие влюблённые пары, живущие вместе до брака, либо вступают в брак из-за беременности, либо расстаются, и у них больше не возникает сильного чувства страсти.

Хотя во время романа и до вступления в брак следует иметь о партнере достаточно объективное и всестороннее представление, между полами необходимо в меру сохранять интригу. Если понимание противоположного пола становится слишком глубоким, и даже то, что следует узнать после свадьбы, становится известно заранее, то исчезновение взаимной интриги не идет на пользу любви. Каждый влюблённый мужчина и каждая влюблённая женщина должны сохранять свои тайны и не раскрывать партнёру слишком рано свой скрытый мир, неизвестный посторонним. В период страстной любви души двух людей могут сближаться, но тела должны сознательно сохранять надлежащую дистанцию — только так между влюблёнными сохранится максимальная свежесть отношений и притягательность.

Конечно, в отношениях нелегко постоянно давать партнёру почувствовать свою загадочность: для этого нужно постоянно сдерживать свои первобытные порывы, а также вовремя «охлаждать» первобытные инстинкты партнёра; кроме того, необходимо постоянно обогащать себя знаниями и мудростью. Многие красивые, но лишённые внутреннего содержания женщины в обществе часто могут на время порадовать партнёра, но в конечном итоге не могут добиться брака. Причина в том, что по мере длительного общения партнёр прозревает поверхностность и неглубокость мыслей, и, утратив таинственность, теряется и привлекательность. После свадьбы супруги живут вместе изо дня в день, повторяя рутину быта с кастрюлями, мисками, маслом, солью, соусами и уксусом; со временем оба начинают испытывать скуку и неизбежно вступают в споры из-за мелких бытовых мелочей. В то же время между ними постепенно возникает усталость от привычности. Роман Ролан сказал: «После разлуки магия любимого человека становится ещё сильнее». Конечно, такая разлука должна быть кратковременной, ведь слишком длительное расставание ослабляет супружеские чувства.

В любви бывают моменты бурного подъёма и взлета, а бывают и периоды затишья и покоя; любовь тоже нуждается в отдыхе, и этот перерыв нужен для того, чтобы подготовиться к следующему всплеску. Психологи бывшего Советского Союза, в том числе Зацебин, в ходе одного исследования обнаружили: у супругов, отношения которых основаны на чувствах, периодически наступают «периоды любовного затишья». После некоторого времени страстного и сладкого общения у супругов могут возникнуть чувства усталости, равнодушия и даже враждебности. В этот момент лучший выход — не предпринимать никаких действий: не задавать вопросов, не жаловаться, не подозревать и не обвинять партнёра, а дать ему время и пространство для самостоятельной перестройки. По окончании периода «спячки» отношения супругов естественным образом перейдут в следующий период сладости. Американские учёные, супруги Нина О'Нил и Джордж О'Нил, написали совместную книгу под названием «Открытый брак», в которой они говорят: «В брачной жизни каждому нужно немного пространства — не только физического, например, небольшой комнаты, где можно уединиться, но и психологического, которое можно представить как маленькую комнату в душе человека. Без этого пространства человек не может развиваться, а без развития даже самые любящие супруги в конце концов устанут друг от друга».

Влюблённые мужчина и женщина оба хотят узнать друг о друге как можно больше. Хотя это вполне естественное желание, оно может привести к неблагоприятным последствиям. Как только партнёр узнает о вас всё до мелочей, его интерес к вам быстро охладеет. Поэтому, чтобы каждое свидание оставалось свежим и он продолжал проявлять к вам интерес, во время романа обязательно сохраняйте в себе немного загадочности, чтобы между вами постоянно сохранялась таинственная притягательность.

Во-первых, не рассказывайте слишком много о себе. Если вы расскажете ему всё до мельчайших подробностей — от самого рождения и до сих пор — то для него вы перестанете быть загадкой. Поэтому, когда речь заходит о вас, старайтесь не упоминать об определённом периоде жизни или некоторых темах, создавая впечатление, будто у вас есть «белые пятна» в биографии. Например, намеренно не говорите о своих сестрах. Когда он спросит, есть ли у тебя сестры, ты можешь с притворным удивлением ответить: «Разве я не говорила об этом?»

Во-вторых, ни в коем случае не позволяйте ему провожать вас до самого дома. После свидания мужчина обычно провожает девушку до дома. В этот момент вы можете специально попросить его проводить вас только до остановки или до входа в переулок, при этом ни в коем случае не объясняя ему причину. Такой подход также создает ощущение загадочности. Спустя некоторое время вы можете найти повод, чтобы объяснить ему, что боитесь, что около дома о вас будут сплетничать.

В-третьих, придумайте несколько вещей, которые вам не нравятся. Если у вас есть какие-то особые причуды, например, вы ни за что не пойдете в какой-то парк или не будете гулять по какой-то оживленной улице, и не будете объяснять почему, это заставит его считать вас загадочной и не понимать, что с вами происходит. Такие особые причуды, конечно, можно придумать, главное, чтобы они не выходили за рамки приличия, а потом достаточно будет дать небольшое объяснение.

В-четвертых, всегда прощайтесь в одно и то же время. Если вы всегда прощаетесь с партнером в одном и том же месте и в одно и то же время, это тоже создает ощущение загадочности. Например, во время вечернего свидания, как бы весело вам ни было вдвоем, как только наступает девять вечера, вы говорите, что пора домой. Если так будет происходить постоянно, партнер начнет недоумевать и считать это непостижимым.

В-пятых, создавайте иллюзию частых случайных встреч. Супермен из американского фильма «Супермен» обычно не раскрывает свою супергеройскую сущность, но всегда внезапно превращается в Супермена перед девушкой, в которую тайно влюблен. Конечно, обычному человеку не под силу внезапно сменить личность и появиться перед возлюбленным, но если вам удастся неожиданно оказаться рядом с ним, это тоже будет своего рода загадкой. Притворитесь, что случайно встретили его, когда он возвращается с работы домой, создав у него иллюзию «частых случайных встреч». Если благодаря этому он почувствует, что между вами, кажется, пролегает красная нить судьбы, всё пойдет как по маслу.

Раздел 3. Прощай, «девушка», привет, «женщина»

«Нежность» — это слово, специально предназначенное для описания женщин, но в реальном обществе ситуация постепенно меняется. Один ученый китайского происхождения, проживающий в США, приехал в Китай с лекционным туром. Журналист попросил его поделиться впечатлениями о современных китайских женщинах, и он ответил: «Я заметил, что среди молодых женщин в Китае некоторые считают, что чем дерзче, тем лучше, а другие ведут себя грубо и безжалостно, утратив женственность. Женственность — это нежность, доброта, внимательность...»

Красота женщины заключается в нежности, подобной воде, а женская нежность, подобная воде, заключается именно в мягкости. Для мужчины такая женская нежность — это очаровательная красота, а также сила, которую можно покорить. Эта мягкость проистекает из воспитанности и характера женщины; женская мягкость — это мягкость, в которой таится сила, гибкость с меру, и именно поэтому она так очаровательна и привлекательна. Нежность, подобная воде, — это соблазнительное очарование женщины, огромная сила, способная покорить мужчину.

Творец использовал самые гармоничные эстетические принципы при создании человечества: он наделил мужчин мужественной красотой, а женщин — женственной. Именно благодаря тому, что оба пола обладают своими уникальными чертами, образуя яркий контраст, муж-

чины и женщины в единстве противоположностей составляют восхитительный и совершенный мир человечества. Женская красота — это самая основная черта женского очарования, суть которой заключается в нежности. Нежность подобна весеннему ветерку и мелкому дождю, пению птиц среди ив, плавно разворачивающимся облакам, яркому луну и, прежде всего, колышущейся воде. Красота женщины заключается именно в «нежности, подобной воде». Использование слова «вода» для описания женской нежности действительно точно передаёт всю её тонкость. Цзя Баоюй из романа «Сон в красном павильоне» говорил: «Девушки — это плоть и кровь, сотканные из воды». Поэтому, глядя на них, человек чувствует свежесть. Он считал, что сестры и служанки в Дагуаньюане, подобно прозрачной воде, отражают душу человека, и каждая из них казалась ему высокой, чистой, невинной, нежной и изящной. В его глазах эти девушки раскрывали мир, чистый, как хрусталь. Писательница Мэй Юань в своей статье «Красавица, подобная воде» говорит, что только обладая нежной женственностью, подобной воде, женщина обретает истинную женственность. Это действительно великолепное и мудрое замечание.

Очевидно, что привлекательность женщины заключается именно в нежности, подобной воде, именно в мягкости. В мире не найдётся ни одного мужчины, которому понравились бы грубость, дикость, дерзость, агрессивность, вульгарность и простота в женщине. Нежность женщины, подобная воде, для мужчины — это очаровательная красота, а также сила, которой он может поддаться. Один поэт сказал: «Когда женщина идет в наступление на мужчину, „нежность“ зачастую является самым эффективным стандартным оружием». Нежность женщины должна проявляться в следующем: в понимании, терпимости, смирении, уважении и изящных манерах. Она выражается не только в утончённости, покладистости и сдержанности, но и в нежности, глубине, чистоте чувств и страсти. Некоторые женщины безгранично ласковы, нежны, как олени; другие — словно журчащий ручей, наполненный нежностью изнутри и снаружи... В общем, женская нежность бывает самой разной, но все её проявления подобны ярким цветам, которые радуют душу и опьяняют сердце.

Женская нежность — это прекрасная скульптура, высеченная понемногу из уверенности, юмора, терпимости и щедрости; женская нежность подобна кристально чистому драгоценному камню, излучающему ослепительный блеск, который озаряет весь мир. Женщина становится милой благодаря своей нежности, а жизнь — яркой и разнообразной благодаря нежным женщинам. Этот мир так прекрасен именно потому, что его украшают нежные женщины. Будучи женщиной, ты можешь не быть красивой, можешь уже не быть молодой, но обязательно должна обладать нежностью, подобной воде. Ведь нежность придаст тебе неотразимое очарование, поможет добиться успеха в карьере, а главное — позволит насладиться всем счастьем жизни и стать богиней для любимого на всю жизнь.

Женщина, обладающая изящными манерами, непременно обладает очаровательным и непреходящим шармом. Умная женщина не отказывается от зеркала, а умеет выйти за его пределы, не поддаваясь мирским предрассудкам и не слепо копируя так называемую красоту манер других людей. Элегантность подобна осязаемому и в то же время неосязаемому духу, который крепко захватывает чувства людей, незаметно проникает в их души и оставляет неизгладимое впечатление. Женщина, обладающая каким-то очарованием, не обязательно обладает очарованием, проистекающим из элегантности. Элегантность — это кристалл, сформированный культурным образованием, эстетическими представлениями и духовным миром человека, поэтому сияние, которое она отражает, наиболее наполнено рациональностью и обладает сильнейшей заразной силой. Женщина может обладать очарованием роскошных нарядов, очарованием красивой внешности или очарованием изящных манер, но не обязательно обладать элегантным поведением; однако женщина, обладающая элегантным поведением, непременно обладает очаровательным и непреходящим шармом.

Умная женщина понимает, что красота манер и обаяния зависит от «внутреннего наполнения», то есть простоты души, и от «внешнего проявления», то есть искренности. Первое находит отражение в красоте манер, делая поведение человека величественным, а второе — в искренности и прямолинейности, без всякой напускной манерности. «Простота» — это объективное отношение к самопознанию и самооценке. Простые женщины всегда умеют правильно выбирать формы выражения своего шарма и изящества, вызывая у окружающих доверие; они остаются самими собой и не пытаются выставить себя в выгодном свете или приукрашивать себя, опираясь на чужие образы. Поэтому красота их манер часто несет в себе черты простоты.

«Искренность» — это честное, правдивое и практичное отношение к жизни. Они не лицемерят и не обманывают ни людей, ни обстоятельства, а готовы дарить другим доверие. Искренняя женщина не скрывает и не приукрашивает свою внутреннюю красоту, не завидует и не осуждает красоту других. Напротив, она относится к этому спокойно, позволяя окружающим ощутить подлинную красоту непринужденности.

Нежность проистекает из самосовершенствования женского характера. Умная женщина умеет в повседневной жизни укреплять свой характер и развивать женскую нежность. Для этого женщине особенно следует избегать гнева и буйства, заботиться о красоте речи, полностью преодолевать те негативные черты характера, которые мешают проявлению нежности, чтобы цветы нежности расцвели во всей красе, подчеркивая женское очарование. Однако женская нежность — это не слабость, не мягкость и не покорность; это не утрата собственной независимой личности и индивидуальности, и это ни в коем случае не является женской добродетелью. Женская нежность — это мягкость, в которой таится сила, и упругость, знающая меру, — именно поэтому она так очаровательна и привлекательна. Нежность, подобная воде, — это соблазнительное очарование женщины, огромная сила, способная покорить других.

Раздел 4. Столкнувшись с изменой, важно сохранять хладнокровие

«Измена» и «роман на стороне» — термины, которые в последние годы стали довольно распространёнными, а для некоторых они отражают реальный опыт или личные переживания. Эти два слова означают одно и то же. Если один из супругов находит в жизни «новую любовь», это приводит к разладу в браке и семье. Независимо от того, мужчина это или женщина, такое поведение наносит другому партнёру огромную боль. Чья душа способна выдерживать такое оскорбление?

Как только один из супругов изменяет или заводит роман на стороне, это причиняет глубокую душевную боль. Многие супруги, узнав о неверности партнера, испытывают сильную эмоциональную реакцию. Сначала они могут прибегать к самым разным методам: драки, ругань, слежка, расследование, но, как правило, у них не хватает смелости высказаться открыто. Душевная боль достигает предела, и действительно не знаешь, что делать. Многие думают о семье, о детях, о себе. Почему мужчины изменяют? На самом деле мужчины по своей природе не являются неверными существами.

Что касается мужской неверности, то, по словам двух опытных редакторов известного американского журнала «Cosmopolitan» — Дайан Баруни и Бетти Келли: «На самом деле есть слишком много того, о чём трудно говорить!» Поэтому в своей совместной книге «Верни мужчину, которого любишь» они подробно проанализировали причины измен мужчин с разных точек зрения. Во-первых, не все мужчины изменяют — это не вызывает сомнений. Кроме того, измена — не прерогатива только мужчин: среди женщин, изменяющих своим партнерам, тоже немало. Измены бывают разные: сознательные и бессознательные, физические и душевные. На самом деле причин измен у мужчин много, и ситуация довольно сложна. В большинстве случаев измены сопровождаются внебрачными сексуальными отношениями. А сексуальное поведение само по себе является инстинктом, присущим как людям, так и животным. Поэтому измены — не прерогатива мужчин. В современном обществе явление измен широко распространено, то есть изменяют не только мужчины, но и женщины. Измены не знают пола, поэтому

не стоит чрезмерно заикливаться на понятиях «женатый» и «пол». По мнению автора, существует четыре основные причины, по которым женатый мужчина ищет любовницу: во-первых, в поисках острых ощущений; во-вторых, из-за чувства пустоты; в-третьих, в поисках замены; и, в-четвертых, из-за возникновения чувств.

Для любого человека измена — это очень неприятная ситуация. Иногда человек кажется очень сильным, но на самом деле в душе он сильно зависит от семьи, от мужа или от жены. Как же в этом месте, которое когда-то было для него или для неё уютной гаванью, могли разразиться такие бури? Практически все сначала не верят, затем начинают подозревать, а в конце концов, столкнувшись с фактами, окончательно убеждаются. В этом процессе ваши чувства сопровождаются душевной болью, гневом и перенесением обиды на партнёра. В порыве эмоций вы можете совершить необдуманные поступки. В такой момент человеку очень трудно успокоиться. Это своего рода психологическое мучение: вы уже не верите его словам и поступкам, а всю вину за ошибки возлагаете на партнера. В этот момент вы считаете, что имеете полное право упрекать и ругать его, мстить ему и даже выгнать из дома. Вы готовы всеми силами защищать своё уже раненое сердце и принимаете боевую позу. В этот момент брак становится похожим на сражение, а семья — на поле битвы.

В такой критической ситуации вышеперечисленные действия явно являются довольно опрометчивыми. Умная жена должна сделать более рациональный выбор: в первую очередь она сохранит хладнокровие. Как жена, вы должны успокоиться. Перед вами лежит трудноприемлемый факт, и боль и отчаяние неизбежны, но хладнокровие — самое мощное оружие. Проступок мужа серьезен, в этом нет сомнений. Поскольку правда на вашей стороне, а вы не хотите, чтобы семья распалась, не следует прибегать к классическому поведению: сначала плакать, потом кричать, а потом угрожать самоубийством. Поживите отдельно, успокойте свои эмоции, дайте своим физическим показателям прийти в норму — только так вы сможете правильно и разумно обдумать следующие шаги, а также принять верное решение и сделать правильный выбор. Затем следует обдумать ситуацию. Это один из ключевых шагов. Важнейший вопрос, над которым должна задуматься жена: что именно привело мужа к измене? Лучше всего начать размышления с себя самой, чтобы найти правильное решение и разработать разумные меры по спасению брака.

Также необходимо тщательно оценить степень внебрачной связи: является ли это просто дружбой между людьми противоположного пола или же настоящими любовными отношениями. Подумайте о том, как вы с супругом любили друг друга, оцените, насколько сильны ваши чувства и насколько глубоко вы проникли друг в друга в интимной сфере. Поймите, что отражает ваши истинные чувства — как в поединке, найдите его уязвимые места и слабые стороны.

После таких размышлений сделайте свой выбор и примите окончательное решение. Если у вас позитивный настрой, то не теряйте времени, воспользуйтесь шансом и поскорее дайте понять, что вы по-прежнему любите его и нуждаетесь в нём. Скажите ему, что в вашей жизни даже самоуважение не важнее брака и не может сравниться с важностью семьи и детей. Дайте ему ещё один шанс, чтобы он передумал и изменился. Как можно скорее устраните недоразумения и разлад. Разжигайте факел любви пламенем своего разума, чтобы супруги помирились и вновь обнялись.

Если же вы настроены пассивно, то можете возложить надежду на него. На что именно? Надеяться, что он извинится перед тобой и покается, прося твоего прощения и понимания. Но тебе придется ждать, время от времени утешая себя и воодушевляя себя представлениями о прекрасном будущем. Можно также говорить себе что-то вроде «посмотрим, пожалеешь ли ты», чтобы подбодрить себя, но это может заставить тебя почувствовать всю тяжесть жизни, и жизнь, кажется, теряет смысл.

Есть ещё один психологический подход, который наносит огромный вред обеим сторонам. Это представление о том, что супруг принадлежит тебе лично, и даже если ты не можешь

завоевать его сердце, ты ни за что не позволишь ему быть счастливым. Такое отношение приведёт к тому, что вы оба останетесь в проигрыше. Ещё один серьёзный минус — это влияние на ребёнка. Супруги, как родители, являются кумирами в глазах ребёнка. Ребёнок всегда смотрит на вас с восхищением. Когда этот кумир рушится, душевная боль, нанесённая ребёнку, запоминается надолго. Те преследующие кошмары остаются психологической тенью в душе ребёнка даже после того, как он вырастёт.

Раздел 5. Серьёзно относитесь к каждой встрече

Люди говорят: «Если судьба свела, то встретятся даже за тысячу ли; если нет, то, встретившись, не узнают друг друга». Быть вместе — это судьба, встретиться — это судьба. Известная писательница Чжан Айлин говорила: «Среди тысяч и сотен людей ты встречаешь того, кого тебе суждено встретить; среди тысяч и сотен лет, в бескрайней пустыне времени, двое людей — ни на шаг раньше, ни на шаг позже — просто так встречаются, и им нечего сказать, только тихо произнести: „О, ты тоже здесь?“» Вот что такое судьба — это судьба встречи! А поэт Сюй Чжимо же говорит миру: судьбу, которую так упорно ищут, нельзя вынудить, её не унесёт лодочка на реке Шанси, её невозможно взять с собой в путь. Поэтому он пишет в своей статье: «В бескрайнем море людей я ищу душевного друга — его можно встретить, но нельзя искать; найду ли я его — это моя удача; не найду — такова моя судьба». Такая величественность, такая судьба вызывают восхищение!

В любви, если ты не любишь человека, отпусти его, чтобы у другого появился шанс полюбить. Если тот, кого ты любишь, отказался от тебя, отпусти себя, чтобы у тебя появился шанс полюбить другого. Есть вещи, которые, как бы ты их ни любил, никогда не будут твоими, а есть вещи, к которым, как бы ты ни привязывался, тебе суждено отказаться. В жизни бывает много видов любви, но не позволяй любви стать причиной боли. Некоторые связи обречены на потерю, а некоторые никогда не приведут к хорошему исходу. Любить человека не обязательно значит обладать им, но если человек у тебя есть, то обязательно люби его по-настоящему.

Есть такая небольшая история: когда-то жил один ученый, который договорился со своей невестой пожениться в определенный год, месяц и день. Но когда наступил этот день, невеста вышла замуж за другого. Ученый так сильно пережил этот удар, что тяжело заболел. Семья испробовала всевозможные способы, но ничего не помогло, и ученый находился на грани смерти. В этот момент мимо проходил странствующий монах. Узнав о случившемся, он решил просветить молодого ученого. Монах подошёл к его постели, достал из-за пазухи зеркало и предложил ученому посмотреть в него. Ученый увидел бескрайнее море, а на берегу лежала убитая девушка. В этот момент подошёл человек, бросил взгляд, покачал головой и ушёл... Потом подошёл ещё один человек, снял с себя одежду, накрыл ею женщину и ушёл... Потом подошёл ещё один человек, выкопал яму и осторожно похоронил тело... В момент его недомогания картинка сменилась, и ученый увидел свою невесту в брачную ночь — в тот самый миг, когда её муж поднял ей фату... Ученый не понял, что это значит.

Монах объяснил: «Тот женский труп на пляже — это прошлая жизнь твоей невесты. Ты был вторым прохожим, который дал ей кусок одежды. В этой жизни она влюбилась в тебя только для того, чтобы отплатить тебе за любовь. Но в конечном счёте она должна отплатить тому, с кем проживёт всю жизнь, — тому, кто в конце концов похоронил её; этот человек и есть её нынешний муж». Учёный внезапно всё понял, сел на кровати и выздоровел!

Чему же прозрел ученый?

«Судьба» начинается с искренности, а «разлука» — с добродетели. Смысл этой истории не в том, чтобы мы верили в так называемые прошлые и нынешние жизни, а в том, чтобы мы серьёзно относились к судьбе. «Судьба» начинается с искренности — это означает случайность: когда мы встречаем его или её, я верю, что в начале отношений все исходит из искренних чувств, но в итоге многие истории заканчиваются разрывом. «Разлука» начинается с добродетели — это означает бережное отношение к нашей «судьбе», которую так нелегко обрести,

и необходимость совместных усилий для её поддержания; «разлука» — это добросовестное выполнение своего долга.

Судьба удивительна — она должна быть приправой, придающей жизни особый вкус. Зачастую судьба начинается, протекает и заканчивается незаметно. На самом деле, судьба между людьми не зависит от географического положения, пола или возраста. Например, в интернете можно встретить человека, с которым сразу же находит общий язык, хотя вы и не знакомы друг с другом — в таком случае вы действительно следуете своим чувствам и полагаетесь на искренность. Поэтому, раз судьба сложилась, значит, она сложилась; раз она существует, значит, она существует — не стоит специально избегать её. Искать свою судьбу, придавать жизни изюминку и наполнять её радостью — это тоже своеобразное удовольствие. Когда у вас ещё есть самая чистая, неописуемо прекрасная судьба, пожалуйста, обязательно цените её! Цените каждую встречу, цените каждого встреченного друга, цените каждое приветствие между друзьями, цените каждую улыбку, полную взаимопонимания, цените и сладкое, и горькое. Цените природу — и небо всегда будет чистым и лазурным; цените дружбу — и путь жизни станет всё шире; цените любовь — и у вас появится источник счастья. Вчерашний день ушёл, завтра мы не обязательно увидимся, но больше всего стоит ценить именно сегодняшнюю связь. Конечно, если эта связь не суждена вам, не стоит настаивать — лучше пусть всё идёт своим чередом, по крайней мере, вы отнеслись друг к другу искренне.

Иногда мы воспринимаем судьбу слишком просто, но на самом деле она — нечто очень таинственное и глубокое. В безбрежном море людей есть множество людей и множество путей, а ты и я как раз выбрали среди всех этих путей единственный, как раз среди всех этих людей признали друг в друге того единственного, с кем проведём всю жизнь. Как это нелегко! Разве это не заслуживает того, чтобы мы ценили это по-настоящему?

Иногда мы слишком усложняем понятие счастья, хотя на самом деле оно очень просто: тихое утро, ранний подъём, чтобы приготовить для семьи скромный завтрак — чашку горячего соевого молока, несколько белых мягких булочек, тарелку хрустящих и освежающих соленых овощей. Взамен мы получаем восхищённые взгляды и улыбки близких, и какое же нежное чувство наполняет тогда душу! Это так просто, что в нём нет никаких украшений, но при этом ощущается роскошь счастья.

В этом запутанном и сложном мире между людьми всегда возникают так называемые «судебные связи». Если вам действительно посчастливилось встретить искреннюю связь, настоящего друга, обязательно цените это!

Раздел 6. Отпустить — потому что люблю её

За свою жизнь человек встречает множество людей. Когда связь исчерпана, не нужно удерживать — это принесёт лишь бесконечную тоску; когда связь распадается, не нужно грустить — за грустью последует лишь безграничное одиночество. Что такое «вечность»? Что такое «до конца времён»? Судьба — всего лишь случайный эпизод в жизни.

Зачастую любовь двух людей не обязательно приносит результат, но в жизни слишком много того, с чем ничего не поделаешь. Хорошо известно, что между двумя людьми существует препятствие, которое никогда не удастся преодолеть, например, реалии жизни; нужно понимать, что некоторые вещи никогда не будут принадлежать тебе. Судьба приходит и уходит, остановки на пути жизни давно определены, и даже пятьсот раз оглянувшись назад, ты не сможешь обменять это на новую встречу.

В определенные моменты человек действительно чувствует беспомощность, опустошение, растерянность и боль. Любовь может согреть, омолаживать и заставлять терять голову. Но она же может приносить горе, ускорять появление седых волос и лишать человека самого себя. Так трудно заботиться о ком-то, а отпустить человека — ещё труднее. Когда любовь превращается в боль, отпустить становится единственным выбором. Даже уходя, я благодарю Небеса за то, что они дали нам возможность познакомиться; даже если мы станем чужими в

этой жизни, я не буду жалеть и не буду испытывать обиды, потому что в твоём мире я когда-то побывал, а в реке моих воспоминаний остались твои следы. Уходя, не говори «прощай» — ведь «прощай» может означать, что мы больше никогда не увидимся.

Любить человека — это не значит владеть им силой; иногда нужно отпустить его руку, дать ей (ему) свободное небо, позволить ей (ему) свободно летать и искать своё собственное счастье. Отказаться от человека, которого очень любишь, — нелегко. Ты отказываешься именно потому, что любишь его (её) и хочешь видеть его (её) счастливым, но когда понимаешь, что любимый человек не счастлив рядом с тобой, нужно дать ему (ей) свободу. В этот момент дальнейшее насилие отношений принесёт только боль — любви уже нет! Иногда отказ — это тоже форма любви: смотреть издали на счастье любимого человека — разве это не любовь? Любовь — это не обладание, но и не полный отказ. В любви нет обмана, нет чувства вины. И тем более нет того, кто кому-то должен извиняться. Но задумывался ли ты о словах, которые говорил, когда добивался её (его) руки? «Я обязательно буду любить тебя, обязательно сделаю тебя счастливой». Сколько людей действительно выполняют свои обещания? Если ты не выполнил то, что обещал, то единственный способ выполнить свое обещание — это отпустить её (его) в свободное небо, чтобы она (он) могла улететь без угрызений совести и без груза на душе. Это любовь, другая форма любви. Спустя много лет, когда вы снова встретитесь, ты сможешь сказать: «Я сдержал своё обещание».

Встреча — это судьба, и я стараюсь ценить её, изо всех сил пытаюсь изменить твоё настроение и спасти дружбу, которая балансирует на грани, но все мои усилия так бессильны — они лишь ускорили твоё ухождение. Ты не сказал «до свидания», возможно, ты тоже знаешь, что «до свидания» может означать «никогда больше не увидится». Я всегда верила, что в мире существует такая любовь: она основана на дружбе, но отличается от романтической любви — это то, что люди называют «душевым другом». Кто бы мог подумать, что настоящего душевного друга так трудно найти? В конце концов, остаётся только пустота и душевные раны. Если мы не можем стать любовниками, что нам остаётся? Ничего. Мы можем только стать чужими, помахать рукой на прощание и, возможно, больше никогда не увидится.

В жизни самое трудное — это «прощание». Мы с вами встречали множество разных людей, но в конце концов всем приходится говорить «до свидания». Постарайтесь, насколько это возможно, представить расставание как начало новой встречи, чтобы оно стало легче. Превратите грусть этого мгновения в надежду на новую встречу. Такова жизнь: встречи, расставания, встречи, снова расставания... Нужно уметь отказываться от того, что тебе не принадлежит, даже если сердце болит, словно его медленно разрезают тупым ножом. Отказ — это красота, это облегчение. Раз не можешь дать, не стоит беспочвенно требовать.

Каждый человек хочет жить в окружении любви, постоянно наслаждаясь её теплом. Неразлучность и вечная верность — это любовь; разлука на расстоянии и взаимная забота — это любовь; глубокая привязанность и взаимные взгляды, проверяющие истинность любви; провожающий взгляд и сердце, разрываемое на части, оценивающее глубину любви; а отпустить — это тоже любовь, любовь другого рода, великая и бескорыстная любовь. Отпустите, позвольте ему взлететь. Любовь — это не узы, любовь — это дарование свободы. Отпустите, позвольте ему отправиться в плавание. Любовь — это не подчинение, любовь — это дарование надежды. Только любовь, которая научилась отпускать и осмеливается отпустить, является поистине вечной. Подумайте, сколько мужества и силы духа требуется, чтобы отпустить, сколько печали и бессилия нужно перенести?

Тот, кто умеет отпустить, либо обладает духовным уровнем, достойным святого, либо обладает огромной стойкостью. С древних времён все, кто совершал великие дела, учились отказываться от чего-то, чтобы получить гораздо больше. Небеса всегда справедливы к людям: лишая вас чего-то, они дают вам нечто другое в замену, если только вы готовы это принять. То же самое касается и чувств. Отпустить — мы не хотим, но попробуем сделать это хоть раз. Ни

одно торжество не длится вечно, рано или поздно придётся расстаться, рано или поздно придётся отречься. Не стоит пассивно смиряться с этим и с беспомощностью заканчивать отношения. Отпусти, скажи «береги себя» — в этих словах заключена моя безграничная скорбь, которая будет сопровождать тебя до самых дальних краёв земли и даже в иной мир. Вот что такое вечность, вот что такое бессмертие, вот что такое настоящая любовь. Скажи тому, кого любишь: «Иди первым, а я пойду следом». Потому что, когда ты уйдешь, печаль останется со мной, я буду хранить её в одиночестве, не желая, чтобы ты её нес. Я не надеюсь на встречу с тобой в следующей жизни, не верю в следующую жизнь, но верю в вечность. Пусть мы с тобой после расставания застынем в картине, где наши силуэты изящно танцуют. Если любимый человек счастлив, то и ты счастлив.

Именно из-за любви я выбираю отпустить. Некоторые чувства настолько прямы и жестоки, что не оставляют места ни для каких извилистых проявлений тепла. Уйти с теплом в душе лучше, чем с бледной правдой — ведь чистые чувства умирают слишком быстро. Быть понятым в любви — это счастье, а ждать, пока тебя поймут, — это одиночество. Отпусти меня: ты взлетишь, ты отправишься в далекий путь, и я пожелаю тебе быть счастливее меня — только тогда я стану счастливее.

Раздел 7. Для брака нужно найти подходящего человека

Думаю, многие в детстве играли в игру под названием «в домик». В эту игру можно играть как в одиночку, так и в компании. Когда играют вместе, кто-то становится «папой», «мамой» или «младшим братом»; кто-то «ходит за продуктами», кто-то «готовит еду», а кто-то «качает куклу» и т. д. Бывают также игры, имитирующие сельскохозяйственные работы и другие виды производственной деятельности, в которых дети воспроизводят сцены из повседневной жизни взрослых.

Спустя несколько лет, когда каждый из нас действительно становится тем персонажем, которым играл в детстве, жизнь оказывается не такой простой, как казалось в воображении — всё изменила социальная реальность. Согласно данным «Статистического бюллетеня по развитию социальных услуг», опубликованного органами гражданских дел нашей страны, ежегодно в Китае в установленном законом порядке оформляется 2 874 000 разводов, что составляет рост на 7,3 %. Из них 2 207 000 разводов зарегистрировано органами гражданских дел, а 667 000 — оформлено судами. Как известно, число разводов в нашей стране растёт уже девятый год подряд.

Современные браки и разводы, похоже, отражают разрыв в чувстве ответственности и моральных ценностях между поколениями. Так называемые жизненные взгляды, ценности и прочее полностью заменила так называемая «открытость». Принимая решение о разводе, люди в большинстве случаев исходят из личных соображений, но задумывались ли вы когда-нибудь, что иногда одно решение может разрушить не только жизнь одного человека, но и целую семью, а то и больше? Брак заключается не только ради так называемого продолжения рода и не для того, чтобы справиться с давлением со стороны семьи или избавиться от него, а скорее для того, чтобы ответить на вопрос: зачем вообще нужно жениться? Брак нужен для того, чтобы лучше защитить взаимную любовь, а не из-за сиюминутного порыва, и не просто для того, чтобы поразвлечься, влюбиться или доказать свою любовь. Сейчас многие вступают в брак просто потому, что достигли соответствующего возраста, или же хотят пройти через тот этап жизни, который считается обязательным и естественным — завести ребёнка и стать родителями. Сейчас много людей вступают в «мгновенные» браки, есть и те, кто проходит через «марафонские» браки, а также те, кто объединяется из соображений «равного социального положения». Конечно, разводов тоже немало. Особенно те, кто вступает в «мгновенные» браки и так же быстро разводится — это как есть фаст-фуд: быстро и бездумно, безответственно.

Брак в народе называют «созданием семьи». Семья — это место, где человек должен чувствовать себя расслабленно, но если вы не готовы к долгосрочной совместной жизни со

своей второй половинкой, ни в коем случае не вступайте в брак. Ведь после свадьбы придётся столкнуться с повседневной жизнью: дровами, рисом, маслом, солью, соусом, уксусом и чаем, а сейчас, по всей видимости, проблем станет ещё больше. Этих бытовых мелочей не избежать: кто будет заниматься домашними делами, как экономить на воде и электричестве, кто будет управлять финансами — все эти хлопоты необходимо учитывать. Если вы не готовы к совместной жизни, пожалуйста, не говорите, как сильно любите друг друга. Ведь любовь заставляет человека меняться: научиться готовить несложно, научиться вести хозяйство тоже несложно. Вопрос в том, есть ли у вас на это желание. В любой сфере полно людей, которые лучше говорят, чем делают.

Если вы хотите жениться только для того, чтобы кто-то помогал вам по дому, то просто купите бытовую технику в магазине. Посудомоечная машина, стиральная машина, утюг... их можно найти повсюду. Если вы женитесь только для того, чтобы кто-то помогал вам с домашними делами, просто обратитесь в агентство по уборке. Брак — это не игра, это когда двое людей готовы отказаться от своей самостоятельной свободной жизни, терпеть недостатки друг друга и взять на себя ответственность за жизнь другого на всю оставшуюся жизнь (независимо от бедности или болезни), чтобы вместе пройти через все испытания. Помните: брак — это не игра. Не забывайте клятвы любви — слова «я люблю тебя» не стоят ни слова «я согласен». Я готов отдать свою жизнь, чтобы любить тебя; ради тебя я буду бережно относиться к себе, чтобы и дальше любить тебя. Я клянусь своей жизнью: в бедности и в богатстве, в болезни и в здравии, любя и уважая друг друга, мы не расстанемся и не оставим друг друга, пока смерть не разлучит нас.

Итак, как же выбрать свою вторую половинку в этом изменчивом и непредсказуемом обществе? Вот несколько советов, которые могут вам пригодиться:

Во-первых, вы и ваш партнёр должны подходить друг другу. Что значит «подходить друг другу»? У вас должны быть общие взгляды, идеалы и стремления. Тогда в будущей семейной жизни вы сможете поддерживать и воодушевлять друг друга, вместе преодолевая трудности. Если ваша вторая половинка хочет сосредоточиться на карьере и заработать как можно больше, пока молода, а вы очень хотите ребенка, то вы не совсем подходите друг другу. Такие вопросы нужно согласовать ещё до свадьбы, поэтому очень важно заранее обсудить планы на совместную жизнь.

Во-вторых, задайте себе вопрос: могу ли я быть откровенным с этим человеком? Если вы можете открыто говорить с ним (с ней) о своих мыслях и без стеснения демонстрировать свои сильные и слабые стороны, не беспокоясь ни о чём, то поздравляю — вы нашли настоящую любовь. Если же вам приходится притворяться в присутствии этого человека и показывать только свои лучшие стороны, то это слишком наивно: после свадьбы все ваши вредные привычки и периодические вспышки гнева рано или поздно выйдут на поверхность. Лучше объяснить всё заранее, чем потом вступать в ссоры.

В-третьих, выходите замуж или женитесь только на том, кого вы действительно цените. Если вам нравятся целеустремленные и стремящиеся к успеху люди, вы не можете выйти замуж или жениться на ленивом человеке, который легко сдаётся. У этого человека должна быть, по крайней мере, яркая личность, достойная того, чтобы вы провели с ним всю жизнь. Красота увядает, а только благородство души выдерживает испытание временем.

В-четвертых, выходите замуж за того, кто хорошо относится к другим. Люди, которые хорошо относятся к другим, будут так же хорошо относиться и к вам. Вы можете понаблюдать за ним (или ней) в повседневной жизни и посмотреть, как он (или она) обращается со своими родными и друзьями. Человек, который щедр по отношению к родным, искренен с друзьями и с таким же уважением относится к незнакомцам, после свадьбы будет так же заботлив и внимателен к вам. Чаще спрашивайте мнения своих родных и друзей: если они тоже в восторге

от него (или неё) и очень любят вашего партнёра, значит, он (или она) — хороший кандидат на брак.

В-пятых, не пытайтесь изменить партнера. Как только вы станете парой, помните: никогда не пытайтесь изменить другого человека. Если у вашего партнера есть недостатки или вредные привычки, с которыми вы не можете смириться, то не стоит выходить за него (или за неё) замуж. Брак означает полное принятие человека — с его достоинствами и недостатками — на всю жизнь.

Найти спутника жизни нелегко. Влюблённые пары могут в полной мере наслаждаться радостями, которые дарит им любовь. Но когда вы решаете пожениться, необходимо анализировать ситуацию головой, чувствовать сердцем и делать выбор взвешенно. Чтобы прожить с этим человеком вторую половину жизни, вам потребуется совместная работа и общие усилия, поэтому убедитесь, что он (или она) — именно тот человек, который вам подходит. Не стоит упрощать свой брак только из-за простоты формальностей. Двое людей, которые находятся вместе из-за любви и вступают в брак, потому что не могут жить друг без друга, — в этом нет ничего предосудительного. Однако есть ещё один фактор, который необходимо учитывать, — это социальная реальность. И любовь, и семья нуждаются в определённой материальной основе для своего существования, поэтому, принимая решение о браке, нужно быть предельно осторожными.

Раздел 8. Любовь, зародившаяся из-за одиночества, чаще всего приносит горькие плоды

Каждый боится одиночества, это одиночество, будь то глубокое или поверхностное, нападает на нас в какую-нибудь одинокую и тихую ночь; проникающее до самой кости одиночество постепенно, шаг за шагом, пожирает душу, заставляя человека теряться, особенно женщин, ведь у них нежное и хрупкое сердце, и женщины легче подвергаются ранениям от одиночества, легче совершают ошибки из-за одиночества и причиняют вред самим себе.

В Библии сказано: «Любовь долготерпелива и милосердна. Любовь не завидует, не хвастается, не гордится...» Научитесь наслаждаться одиночеством, дружбой и работой — тогда одиночество перестанет быть страшным. Одиночество — это не то, что заканчивается, когда человек обретает настоящую любовь; даже вступив в брак, одиночество по-прежнему может настигнуть вас. На каком бы этапе жизни вы ни находились, вам нужно бережно относиться к себе, ведь из-за одиночества наша любовь порой уплывает из изначально уютной гавани; из-за любопытства наш путь может невольно свернуть на каком-нибудь перекрестке. Разумный человек должен вооружиться душевным задвижкой против пустоты и одиночества, а также уметь понимать, когда открывать двери сердца, а когда задвигать задвижку и плотно закрывать дверь.

Каждый человек испытывает одиночество, поэтому нам нужны любовь, дружба, семейные узы и общее дело. Для женщины любовь, без сомнения, является одним из лучших способов преодолеть одиночество. Однако до встречи с настоящей любовью ошибочная любовь и случайные связи только усугубят чувство одиночества. Любовь может победить одиночество, но ни в коем случае нельзя использовать любовь, чтобы просто отвлечься от одиночества. Каждая девушка мечтает надеть хрустальный башмачок, подаренный принцем, но никогда не задумывается, подходит ли ей этот башмачок по размеру. Не устояв перед соблазном хрустальной туфельки, надев её, ты, конечно, будешь танцевать великолепно, но, похоже, она подходит только для танцев. В конце концов тебе останется только танцевать без остановки, пока не потеряешь всё. В начале любви тебе хотелось всего лишь объятий, но неожиданно появился поцелуй, а потом ты обнаружила, что тебе нужна ещё и романтика, немного тщеславия... И только когда пришло время расстаться, ты поняла, что изначально хотела всего лишь объятий.

Жадность, тщеславие — человек всегда не может избавиться от этих «зл». В буддизме есть поговорка: «Всё начинается с жадности». Поэтому попробуй задуматься: не являются ли

твои неудачи, падение и раны следствием именно этой «жадности»? Любовь сама по себе — это искушение, от которого трудно отказаться; не выдерживая одиночества, ты становишься его пленником. Хотя мы и хотим удержаться на духовном дне, не желая стать предателями морали, мы всё же падаем в бездну бесконечных страданий. Но эти чувства не имеют отношения ни к искушению, ни к любви — их корень называется одиночество. Одиночество — это пустой город, и только войдя в него, мы обнаруживаем, что остались там совершенно одни. Карл однажды сказал: «Роскошь подобна вину: она одновременно возбуждает и ослабляет». Одиночество — это вино, а искушение — яд. Чем больше сопротивляешься, тем сильнее одиночество; чем больше пустота, тем труднее скрыть рану одиночества и тем легче проглотить яд искушения. «Цветок, погибающий из-за гордости и ненависти к самому себе, и увядший лист, умирающий из-за нежелания сдаваться и надежды на возрождение» — это тот же принцип, не так ли?

Хорошо зная, что пути больше нет, всё равно идёшь вперёд, потому что так привык. Хорошо зная, что влюбился, всё равно отказываешься, потому что нет конца. Шаг вперёд — обрыв, шаг назад — пустыня, конца которой не видно. Выбрать ли прыжок в неизвестную глубину обрыва или в одиночку бродить по пустыне в поисках выхода? Возможно, самое большое расстояние в мире — это не расстояние между жизнью и смертью, а то, что, хотя вы любите друг друга, не можете быть вместе. Кто почувствует твоё сердце? Кто, кроме тебя самого, знает, что ты постоянно мучаешь себя? Кто сможет понять твоё одиночество? Одиночество — это не страшно, его можно развеять книгой, песней или лунным светом. Но как только одиночество постучится в дверь, оно оставит на тебе свой отпечаток, и никому не удастся от него убежать. В любой ночь одиночество вернется — тихо и незаметно, и ты не сможешь ему противостоять.

В глубине души каждого человека таятся тайны, о которых никто не знает — это твой личный уголок. Обычно именно в таких щелях зарождается искушение. Искушение — это мак, расцветший в глубине души: яркий и манящий своим ароматом, но стоит лишь прикоснуться к нему, сделать один неверный шаг — и ты окажешься на краю обрыва, откуда нет возврата, а когда оглянешься назад, возможно, пройдет уже целая вечность.

Искушение само по себе — лишь предлог. Все эти «за» и «против» в любви, если говорить честно, не имеют отношения ни к искушению, ни к любовным интригам — все они связаны с одиночеством. Виноваты не те искушения, что прикрываются блестящей оболочкой, а внутреннее одиночество и беспокойство. Только когда всё возвращается к обыденности и мы снова становимся простыми собой, мы обнаруживаем, что на этом пути никто не учил нас, как не любить, и никто не мог утешить душевную одиночество; единственный, кто может управлять своей судьбой, — это мы сами. На самом деле, искушение не знает того, что творится в глубине души; лучше всего свои сокровенные мысли знаем мы сами. Сохраняя самообладание и внутреннее спокойствие, мы можем в полной мере ощутить счастье, которое дарит удовлетворённость.

Недостижимые чувства — это одиночество, невидимые пейзажи — это одиночество, необратимые решения — это одиночество. Одиночество не знает ни времени, ни места, оно всегда незаметно проникает в наши сердца, и мы не можем от него избавиться. Но когда человек воспринимает одиночество как заложенную в жизни красоту и встречает его с спокойствием и уравновешенностью, тогда одиночество в истинном смысле этого слова исчезает.

Человек часто из-за одиночества теряет себя в собственном сознании, а ещё чаще из-за одиночества создаёт любовные отношения, которых изначально не должно было быть! В моменты одиночества человек не способен противостоять внешнему миру и не устоять перед соблазнами. Находясь в одиночестве, из-за одиночества хочется найти кого-то, кто согреет тебя, даже если это человек из вымышленного мира, даже если он не соответствует тому типу, который тебе действительно нравится! Потому что в одиночестве нужно лишь тепло, нужно лишь чувство, что тебя любят и о тебе заботятся!

Не создавайте любовь из одиночества! Любовь — это на самом деле священное чувство. Когда вы одиноки и хотите найти кого-то, кто согреет вас, это всего лишь потребность, всего лишь тоска, возникающая в моменты одиночества! Любовь, рождённая из одиночества, не будет долговечной. Когда люди встречаются в момент одиночества, чувствуя внутреннюю пустоту, они просто хотят найти кого-то, кто будет рядом и согреет их остывшее сердце — это всего лишь проявление одиночества!

В моменты одиночества нужно сбалансировать своё настроение, найти чем себя занять и наполнить жизнь смыслом. Ни в коем случае нельзя создавать любовь из-за одиночества! Такие отношения нестабильны и обречены на провал, ведь их основой является одиночество. Люди собираются вместе из-за потребности, а не из-за искренней любви друг к другу, поэтому всё заканчивается горем, и в итоге оба остаются с разбитым сердцем!

Глава 3. Не будьте слишком легкомысленными в жизни

Раздел первый: с кем общаешься — так и говори

В повседневной жизни каждому приходится просить кого-то об одолжении. Существует множество способов обратиться с просьбой, и в большинстве случаев это делается устно. Несложно заметить, что при одинаковом содержании просьбы разные люди, выражая её разными способами и словами, часто получают разные результаты. Так как же эффективно общаться с разными людьми в разных ситуациях?

Ниже приведены восемь типов людей, с которыми в повседневной жизни бывает непросто общаться. Освоив навыки общения с ними, вы сможете с легкостью удерживать инициативу, когда обращаетесь к кому-то с просьбой, и тем самым добиваться большего результата с меньшими усилиями.

Во-первых, негибкие люди. Люди этого типа довольно сдержанны: даже если вы очень вежливо поздороваетесь с ними и поболтаете о пустяках, они неотреагируют так, как вы ожидаете. Обычно они не обращают внимания на то, что вы говорите, и вам даже может показаться, что они вас вообще не слушают. Вы тоже сталкивались с такими людьми? Когда обращаетесь к таким людям, вначале вы, скорее всего, будете чувствовать себя несколько неловко, но с этим ничего не поделаешь. В такой ситуации вам придётся потратить некоторое время, внимательно наблюдая за каждым его движением, и по его словам и поведению выяснить, что его действительно волнует. Можно непринуждённо поболтать с ним на нейтральные темы — главное, чтобы он ответил или как-то отреагировал, и тогда дело пойдёт легче; далее вам нужно умело использовать такие темы, чтобы дать ему возможность в полной мере выразить своё мнение.

Во-вторых, высокомерные и невежливые люди. Некоторые люди считают себя выше всех, никого не замечают и часто ведут себя так, будто «только они и существуют». Такие люди с невежливыми манерами и высокомерным отношением — самые нелюбимые типы, но как с ними общаться, когда вам приходится обращаться к ним за помощью? Не стоит думать, что, если такой человек «вежлив», вам тоже следует отвечать ему взаимностью — на самом деле, чаще всего он не искренен. Лучше всего, не оскорбляя собеседника, выразиться как можно «лаконичнее». Такие люди давно пробиваются в обществе и обладают глубокой хитростью, поэтому, несмотря на то что они не пользуются благосклонностью начальства, они всё равно будут вежливо обмениваться любезностями с другими, чтобы «защитить себя». Поэтому не стоит обращать внимания на их высокомерие — просто говорите как можно проще и лаконичнее.

В-третьих, молчаливому человеку очень трудно добиться внимания у того, кто не любит много говорить, ведь собеседник, словно немой, полчаса не может вымолвить ни слова, и вы не можете понять его мысли, а тем более узнать, испытывает ли он к вам симпатию. С такими людьми лучше всего действовать прямо и четко, заставляя их ясно отвечать «да» или «нет», «можно» или «нельзя», и по возможности избегать окольных разговоров. Можно выложить перед ним все варианты и прямо спросить: «Из двух способов — А и Б — какой, по-твоему, лучше? Может, способ А лучше?» Это заставит его дать конкретный ответ.

В-четвёртых, люди, скрывающие свои мысли. Вокруг нас много таких людей, которые не хотят легко раскрывать свои мысли или давать понять, о чём они думают. Иногда они даже говорят о посторонних вещах, а как только речь заходит о главном, «уводят разговор в сторону», проявляя сильную защитную позицию. Добиться от таких людей чего-либо — задача вдвойне сложная, и зачастую это ставит окружающих в тупик. Столкнувшись с таким человеком, который скрывает свои мысли, вам остаётся только показать ему заранее подготовленные материалы и предложить принять окончательное решение на их основе. Большинство людей не

желают раскрывать свои слабости; даже когда вы просите их дать ответ или вынести суждение, они намеренно уклоняются от ответа или умышленно уходят от темы, говоря не по существу, что создает у вас ощущение их «непостижимой загадочности». На самом деле это всего лишь способ собеседника замаскировать себя.

В-пятых, люди, принимающие поспешные решения. На первый взгляд такие люди кажутся очень быстрыми в реакции: когда вы обращаетесь к ним с просьбой, они принимают решение, даже не до конца поняв, чего вы от них хотите, создавая впечатление, будто это произошло «быстрее, чем гром среди ясного неба». Поскольку такие люди, как правило, слишком поспешны, то иногда, стремясь продемонстрировать свою «решительность», они ведут себя небрежно и опрометчиво. Характерной чертой таких людей является отсутствие терпения дослушать высказывания других; они часто «вырывают фразы из контекста» и самонадеянно принимают поспешные решения. Такие поспешные решения чаще всего приводят к негативным последствиям и вызывают непредвиденные осложнения. Если вы столкнетесь с таким человеком, лучше разбить разговор на несколько частей: после завершения каждой части сразу же спрашивайте его согласия и только после получения подтверждения продолжайте дальше. Только так можно избежать ошибок и ненужных проблем, возникающих из-за непродуманной структуры разговора.

В-шестых, люди, медлительные в действиях. В общении с такими людьми больше всего требуется терпения, ни в коем случае нельзя торопиться, поскольку их темп всегда не соответствует вашему, иными словами, им очень трудно соответствовать вашим стандартам работы. Поэтому лучше сдерживать эмоции, проявить терпение, никогда не давать понять в разговоре, что вы раздражены, и по возможности подстраиваться под их ритм.

В-седьмых, эгоистичные люди. В этом мире немало эгоистичных людей, куда бы вы ни пошли, вы всегда встретите нескольких таких. У таких людей в сердце есть только они сами, во всём они ставят свои интересы на первое место, и если попросить их сделать что-то, что не принесёт им выгоды, они ни за что не согласятся. Встретив такого человека, нужно временно сдерживать своё отвращение, говорить так, чтобы поддержать его, и пойти ему навстречу. Когда он увидит, что его интересы получили признание, он естественным образом проявит удовлетворение.

Во-восьмых, люди с бесстрастным выражением лица. Настроение и эмоции человека часто отражаются на его лице. Однако у некоторых людей выражение лица совершенно бесстрастно, то есть их радость и гнев не отражаются на лице. Такие люди либо глубокомысленны, либо безразличны. Когда вам приходится общаться с таким человеком, лучший способ — обратить особое внимание на его глаза и подбородок. Как гласит пословица: «Глаза — зеркало души»; «взглянув в его глаза», вы естественным образом сможете понять его мысли. Наблюдайте за реакцией собеседника, не пугайтесь его бесстрастного выражения лица, обязательно оставайтесь расслабленными и невозмутимыми.

«Умение говорить» зависит не только от красноречия, но и от реальных способностей. С разными людьми нужно обращаться по-разному — это обязательное качество гибкого человека. Одним словом, при общении с людьми нужно не только учитывать их статус, но и внимательно наблюдать за их характером, а главное — понимать, к какому типу они относятся. Тогда общаться с ними станет гораздо проще: нужно действовать в зависимости от ситуации и от конкретного человека.

Раздел 2. В комплиментах нужно соблюдать меру

Известный американский философ Дьюи однажды сказал: «Самым глубоким побуждением человеческой природы является „желание быть значимым“, то есть стать важной личностью». Другими словами, каждый человек стремится получить признание окружающих и заслужить их уважение. Как проявляется уважение? Конечно же, через отношение к нему со стороны других. Если даже хорошего отношения нет, о каком уважении может идти речь?

Хорошее отношение — это приятные слова в его адрес. Поэтому в повседневном общении многие часто используют лестные выражения, то есть так называемую «вежливую речь». Психологи говорят нам: умелое использование лести может порадовать человека.

Если вы скажете кому-то лестные слова и сделаете это в меру, собеседник обязательно будет очень рад. Чем высокомернее человек, тем больше он любит слушать лестные слова. Конечно, найдутся и те, кто с высокомерной серьезностью заявляет, что не любит похвалы, а наоборот, предпочитает критику. Но если вы поверите в это и без церемоний выскажете критику, собеседник, даже если внешне ничего не покажет, в душе будет очень недоволен, и его симпатия к вам снизится. Поэтому лестные слова играют важную роль в межличностном общении и поддержании хороших отношений. Они не только служат «смазкой» для душевных отношений, но и, доставляя удовольствие собеседнику, не умаляют вашего достоинства. Поэтому умение правильно хвалить других — важная составляющая общения.

Как гласит пословица: «Речь — это мерило психологической дистанции между собеседниками». Поэтому лестные слова, вызывающие дискомфорт, не только невольно увеличивают дистанцию между людьми, но и носят характер защиты от посягательств со стороны других. Если злоупотреблять лестью или переусердствовать с ней, она будет казаться приторной и неприятной, а лестные слова, сказанные не от души, естественно, не принесут никакого положительного эффекта в общении.

В современном общении люди, несомненно, любят слышать добрые слова, но лесть не равнозначна добрым словам — только умеренная лесть является добрым словом. Если ошибочно принимать лесть за добрые слова, не учитывая собеседника, момент и меру, и в общении всегда изо всех сил, выкручиваясь, придумывать кучу лестных фраз и похвал, а то и вовсе принимать подхалимство за доброжелательность, то результат часто будет противоположным ожидаемому.

Безусловно, у каждого человека есть психологическая потребность в похвале со стороны других, желание получить одобрительные отзывы. Умеренная лесть в общении просто необходима. Однако мы не должны забывать, что люди гораздо больше стремятся к искренности и открытости, к тому, чтобы к ним относились с искренностью, и предпочитают общаться со скромными и честными людьми. Это требует от нас правильного понимания того, что добрые слова не то же самое, что лесть, но в то же время добрые слова не могут существовать без лести. Умеренная похвала и есть добрые слова, а добрые слова позволяют новым знакомым почувствовать себя старыми друзьями, а старым друзьям сохранить дружбу; они являются незаменимым «смазочным материалом» в общении.

Каждому человеку нравится слышать приятные слова, а не правду — это самый большой недостаток человеческой натуры. Поэтому, когда мы говорим, если не добавить уместной похвалы, собеседник просто не станет нас слушать. В первую очередь, речь должна быть воспринята собеседником, иначе все слова будут напрасными. Если собеседник не готов слушать, то ваши слова, какими бы правильными и правдивыми они ни были, бесполезны. Являются ли лестные слова синонимом подхалимажа? Если да, то разве не все люди тогда стали бы подлецами, любящими, когда им льстят? Лестные слова не равнозначны подхалимажу; обычно люди смешивают эти два понятия, не различая их, что приводит к серьёзным недоразумениям и убеждению, будто хвастовство и подхалимаж являются необходимыми условиями успеха. На самом деле успешные люди не хвастаются и не подлизываются, но притворяются, будто хвастаются и подлизываются. Другими словами, они используют форму хвастовства и подлизывания, чтобы сказать правду, подкрепленную фактами. Честный совет неприятен на слух, а лесть очень опасна, так как собеседник легко может воспринять её как язвительность. Истинный путь к успеху заключается в том, чтобы объединить честный совет и лесть, произнеся комплимент, основанный на фактах, который собеседник сможет принять и который будет ему приятен.

Итак, как правильно дозировать комплименты, чтобы они были уместными и не переходили границ, становясь настоящими добрыми словами, которые приносят двойной результат с минимальными усилиями?

1. Учитывайте особенности собеседника

В межличностном общении следует учитывать возраст, культурный уровень, профессию, характер, увлечения и особенности собеседника. Поскольку люди разные, нужно соблюдать меру и не лелеять и не льстить собеседнику без разбора, особенно если речь идет о новом знакомстве — в этом случае следует проявлять особую осторожность. Например, если вы скажете девушке, которая переживает из-за избыточного веса: «У тебя просто потрясающая фигура», — она наверняка посчитает, что вы над ней смеетесь, и сильно расстроится. Однако если сказать эти слова девушке, которая гордится своей хорошей фигурой, это, напротив, усилит её симпатию и доверие к вам. В реальной жизни есть также некоторые просвещённые люди, которые любят общаться с «друзьями, вызывающими уважение», с которыми можно «взаимно вдохновлять друг друга на добродетель и исправлять ошибки». Они ценят «прямоту и открытость»: чем больше вы указываете на их недостатки, тем больше они вас любят, а чем больше вы их хвалите, тем больше они вас ненавидят. Общаясь с такими людьми, с похвалой нужно быть крайне осторожным.

2. Умение выбирать подходящий момент

В общении очень важно точно уловить момент и сказать правильные слова в нужный момент. Особенно это касается лести: она должна соответствовать атмосфере и условиям момента и иметь определённый «срок годности». Когда вы замечаете в собеседнике что-то, достойное похвалы или лести, умейте своевременно и смело выразить это — ни в коем случае не упустите подходящий момент. Неуместная похвала — это все равно что идти в противоположном направлении; в результате вы получите не то, что хотели, не добьётесь ожидаемого эффекта и даже можете вызвать определённые негативные последствия.

3. Соблюдайте меру в похвалах

Умение соблюдать меру в похвалах зачастую напрямую влияет на их эффективность. Умеренная, ненавязчивая и уместная похвала — секрет успеха. А чрезмерное использование витиеватых выражений, чрезмерная лесть и пустые комплименты могут только вызвать у собеседника чувство дискомфорта, неловкости, а то и смущения, приторности и отвращения, что приведет к обратному результату. Представьте, что вы скажете другу, у которого красивый почерк: «Твой почерк — самый красивый в мире!» Ваша похвала, скорее всего, поставит собеседника в неловкое положение, но если вы скажете: «У тебя очень красивый почерк!», ваш друг наверняка обрадуется и, возможно, даже расскажет о том, как он тренировался и какого опыта при этом накопил!

Конечно, если похвала недостаточно выражена, её нельзя назвать похвалой, и в таком случае она не достигнет желаемого результата. Похвала также должна быть искренней и ненавязчивой. Искренность — залог успеха в общении. В общении необходимо стремиться продемонстрировать искренность похвалы, показать, что она исходит из глубины души и проникнута искренними чувствами. Помните: лучше промолчать, чем хвалить то, что не заслуживает похвалы. Похвала — это отличительная черта хорошего оратора, и умение правильно и тактично похвалить, несомненно, является первым шагом на пути к успешному общению.

Раздел 3. Будьте прямы, когда нужно, и мягкими, когда нужно

В жизни многие сталкиваются с такой проблемой: развитие событий часто оказывается неожиданным, а из-за значительного разрыва между полученными знаниями и реальной ситуацией люди чувствуют себя беспомощными. Поэтому некоторые, механически применяя имеющиеся знания, терпят неудачу. Безусловно, мы должны признать, что сила знаний безгранична, но при условии, что для превращения знаний в силу необходим правильный подход. Только гибко применяя знания, не прибегая к их механическому копированию, и активно задействуя

свой ум, можно добиться успеха. Не стоит намеренно подражать другим — лучший способ — в полной мере проявить свой ум и талант.

В работе и в жизни многие люди допускают такие ошибки, как упрямство, импульсивность, склонность к крайностям и нерешительность. По прошествии времени, успокоившись и обдумав ситуацию, они понимают, что на самом деле не было необходимости поступать именно так; но к этому моменту уже поздно сожалеть, поскольку эти опрометчивые поступки нанесли им непоправимый ущерб. Как же избежать вышеперечисленных ситуаций? Для этого нужно проявлять гибкость и адаптироваться к обстоятельствам, учитывать индивидуальные особенности людей и специфику дел, анализировать каждую ситуацию конкретно. В частности, можно попробовать действовать следующим образом:

Во-первых, не будьте слишком упрямыми. Слишком упрямые люди всегда считают себя правыми; легко придя к какому-то выводу, они считают его абсолютной истиной, а если у других есть иное мнение, то, по их мнению, проблема обязательно в них. Слишком упрямые люди также легко пренебрегают другими и отрицают их. Слишком упрямые люди легко поддаются предвзятости. В их глазах, если человек совершил ошибку, это обрекает его на то, что он будет ошибаться всегда; а плохое первое впечатление означает, что этот человек никогда не станет лучше. Слишком упрямые люди с трудом принимают новое. Они всегда считают, что их собственный подход — лучший; на самом деле они вообще не понимают нового, но при этом выдвигают массу вымышленных ограничений и недостатков. Чтобы изменить этот плохой характер, в первую очередь нужно попытаться понять людей, посмотреть на проблему с их точки зрения. Придерживайтесь следующего принципа: не делайте поспешных выводов, пока не поймете человека или вещь.

Во-вторых, не впадайте в крайности. Либо всё очень хорошо, либо очень плохо; либо полны решимости, либо полностью разочарованы; при малейшем поощрении ваша уверенность в себе удваивается, а при малейшем ударе вы впадаете в уныние. Хотя жизнь и является спектаклем, не стоит намеренно превращать её в череду крайних эмоций — это очень вредно для тела и духа. Люди с крайними взглядами часто бывают перфекционистами или, можно сказать, идеалистами. Ещё до начала дела они всегда представляют себе его исход в самых радужных тонах. А как только всё идёт не так, как хотелось бы, они испытывают невыносимую боль; резкий контраст в сочетании с полной неподготовленностью к такому повороту событий неизбежно приводит к тому, что они на некоторое время впадают в уныние. Нам нужно постараться изменить такой подход к мышлению. Во-первых, нужно настроиться на то, что неудачи и поражения — это нормально. Ещё до начала дела нужно быть готовым как к успеху, так и к провалу. Во-вторых, не стоит заранее представлять себе результат слишком идеальным, чтобы избежать ситуации, когда чем выше ожидания, тем сильнее разочарование. Мы также можем сказать себе: при выполнении дел нужно больше внимания уделять процессу, и достаточно просто приложить все усилия.

В-третьих, возможно, стоит посмотреть на ситуацию с другой стороны. Существует бесчисленное множество способов сделать что-либо, но только один из них является оптимальным, а тот, который пришёл вам в голову, может оказаться самым плохим. Проявите изобретательность, попробуйте подойти к делу по-другому — и вы почувствуете, как всё становится ясным. С таким подходом — «поиск другого пути» — вы откроете для себя множество оптимальных решений. Умные люди всегда думают о том, как «полегче обойтись»: если у других это обошлось в 10 000 юаней, смогу ли я потратить меньше? Если у других это заняло два дня, смогу ли я справиться за полтора? Решения придумывают люди, и даже если вы немного тупее других, просто потратив больше времени на размышления, вы сможете добиться лучших результатов. Когда мы обнаруживаем, что этот подход не работает, нужно попробовать другой. В общем, обнаружив, что «не получается», вы должны изменить свой подход, а обнаружив,

что «получается», вы должны сделать так, чтобы «получалось ещё лучше». Чтобы добиться успеха, нужно постоянно думать: «А можно ли поступить по-другому?»

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.