

ЭЛЕГАНТНОСТЬ МЯГКАЯ БРОНЯ

КАК СОХРАНИТЬ
ДОСТОИНСТВО И БЫТЬ СОБОЙ



МИА ВАН

Миа Ван

**Элегантность - мягкая
броня. Как сохранить
достоинство и быть собой**

«Автор»

2026

Ван М.

Элегантность - мягкая броня. Как сохранить достоинство и быть собой / М. Ван — «Автор», 2026

Не позволяйте одной грубости испортить вам целый день. Есть особое удовольствие в том, чтобы спокойно ответить, вовремя уйти и вечером не репетировать ссору перед зеркалом. В этой книге элегантность начинается именно там: в умении ценить себя, переживать разочарования и сохранять достоинство, когда вас пытаются задеть. 106 коротких глав о сравнении с другими, ревности, любви, отказах и собственной ценности удобно читать по одной. Сегодня найдётся нужная мысль для трудного разговора, завтра для момента, когда снова захочется заслужить чьё-то одобрение. Подарите себе эту книгу, если устали доказывать, что достойны хорошего отношения. Ваше спокойствие заслуживает гораздо больше внимания, чем чужая колкость.

© Ван М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
Часть 1. Мир прекрасен, и мне посчастливилось это увидеть	6
Часть 2. Если ты в порядке, то и мир в порядке	20
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Миа Ван

Элегантность - мягкая броня. Как сохранить достоинство и быть собой

Предисловие

Любая женщина в этом мире неизбежно балансирует между элегантностью и вульгарностью. Никто, конечно, не хочет быть вульгарной, а элегантность — идеал, к которому женщины издавна стремятся. Более того, мужчины тоже мечтают видеть женщин благородными, изящными и очаровательными; сколько мужчин вздыхают о том, что женщины рядом с ними утратили эту элегантность.

В глазах мужчин хорошая женщина обязательно должна быть элегантной, и элегантность действительно является основой женского очарования. Женщина, утратившая элегантность, подобна цветку, лишившемуся аромата, или луне, утратившей свой чистый свет: она остается лишь пустой оболочкой, лишенной блеска; а женщина, обретшая элегантность, может словно превратить три балла привлекательности в восемь. Элегантность — это то, к чему стремятся женщины и чем опьяняются мужчины. На самом деле, то, чем женщина по-настоящему покоряет мужчину, — это не лицо и не фигура, а именно та аура элегантности, которая исходит изнутри и непрерывно излучается наружу.

В жизни те женщины, которых можно назвать элегантными, представляют собой нечто исключительное; исходящая от них элегантность способна очаровать окружающих, привлекая не только мужчин, но и женщин. Где бы они ни появлялись, они мгновенно приковывают к себе взгляды окружающих; даже если у них нет потрясающей внешности или они уже не молоды, они по-прежнему производят впечатление элегантных, уравновешенных и очаровательных. Элегантность — это их самая нежная броня, самое мощное оружие в борьбе со временем.

Элегантность не является привилегией какой-то одной женщины: каждая женщина, стремящаяся к ней и усердно работающая над собой, может стать элегантной и благодаря этому придать своей жизни безграничную ценность. Элегантность должна быть делом личным, подобно распустившемуся цветку: он расцветает не только для того, чтобы его видели другие, не для того, чтобы соперничать с другими цветами, и уж тем более не ради чьих-то лестных слов, а как естественная сила жизни, как проявление внутренней радости. Будь то широкое поле или глубокая долина, будь то цветочные горшки или глиняные кувшины, будь то бурная толпа или безлюдные места — ничто не может повлиять на него: я сама считаю свои распустившиеся лепестки самыми прекрасными, а свой естественный аромат — самым опьяняющим; каждый такой цветок — воплощение элегантности.

Элегантность — это союз душевного спокойствия и простой жизни; она не зависит ни от возраста, ни от социального положения, ни от статуса. Даже в пожилом возрасте женщина может сохранять элегантность, идущую из глубины души.

Эта книга прежде всего посвящена внутренней красоте элегантной женщины, а язык, которым она написана, по-настоящему поэтичен и изящен. Содержание книги богатое, тёплое и душевное; оно помогает нам в этом суетливом мире вновь обрести себя и вернуться к жизни без спешки и суеты. Эту небольшую книгу мужчины захотят подарить женщинам, а женщины — посоветовать подругам; это тёплая, практичная и трогающая душу книжка; это по-настоящему подходящее для восточных женщин чтение об элегантности. Прочитав её, многие восклицают: «Оказывается, женщина может жить именно так!»

Часть 1. Мир прекрасен, и мне посчастливилось это увидеть

Когда жизнь протекает легко и плавно, как песня, улыбаться легко; однако те, кто способен сохранять улыбку даже тогда, когда всё идёт очень плохо, — именно они живут наиболее элегантно и полноценно.

Глава 1.

Хорошая жизнь не терпит придирчивости

Большинство жизненных ситуаций подвержены субъективной оценке: у каждого своё мнение. Если же не допускать ни малейшей тени, то это уже слишком придирчивый подход к жизни! Вы сами страдаете, а окружающих втягиваете в уныние. Некоторые люди всегда чрезмерно преувеличивают неприятности, что приводит к узкому кругозору и ограниченности мышления — «лист перед глазами, и горы Тайшань не видно» — и не позволяют уловить и насладиться прекрасными моментами и яркими картинками реальности. Это особенно верно в отношении женщин с тонкой душевной натурой! Красивая женщина, если она слишком придирчива, быстро стареет; талантливая женщина, если она слишком придирчива, легко теряет друзей. Придирчивая женщина с удовольствием обсуждает за спиной чужие дела, придирается к мелочам в поведении других. Но к своим собственным недостаткам она относится с полным безразличием.

Саша — именно такая проницательная личность.

У Саши есть всё. У неё идеальная семья, она живёт в вилле с видом на море и никогда не беспокоится о деньгах. К тому же она молода, красива и умна.

Выходить с ней в свет — одно удовольствие. В ресторане вы заметите, как мужчины за соседним столиком то и дело бросают на неё взгляды, а дамы за соседним столиком шепчутся о ней... В её компании вы чувствуете себя великолепно. Она заставляет вас искренне поверить, что быть мужчиной — это прекрасно.

Однако, когда все светские разговоры затихают, происходит следующее: Саша начинает рассказывать вам о своей трагической жизни — о том, как она танцует лимбо, чтобы похудеть, о своих усилиях по поддержанию фигуры, о своей анорексии.

Вы просто не можете поверить своим ушам! Эта прекрасная девушка искренне и глубоко убеждена, что она толстая и уродливая, и не заслуживает ничьей любви. Конечно, вы скажете ей, что, возможно, она ошибается. На самом деле, половина людей в этом мире готова пойти на что угодно, чтобы иметь такую же внешность, такую же удачу и такую же жизнь, как у неё. «Нет, нет», — печально машет она рукой, — «она и раньше слышала подобные слова. Она знает, что это просто вежливость, всего лишь бесполезное утешение». Чем больше вы пытаетесь убедить её, что она — счастливая девушка, тем сильнее она сопротивляется.

Возможно, жизнь действительно дала ей слишком много, из-за чего она, напротив, считает всё само собой разумеющимся, и поэтому её ожидания от жизни становятся всё выше, до такой степени, что она не может терпеть даже малейших недостатков. Сейчас ей нужно понять: жизнь не идеальна, и жизнь никогда не должна быть идеальной. Будет ли жизнь прекрасна, как на картинке, зависит от того, как ты живёшь.

Многие слышали историю о «Супермене» Кристофере Риве. Когда-то он был высоким, красивым, крепким, известным и богатым. Но однажды он неудачно упал с лошади и сломал шею. С тех пор он не может свободно передвигаться. Сейчас он сидит в инвалидном кресле...

Однако Ривз отличается от Саши: он благодарит Бога за то, что тот сохранил ему жизнь, позволив заниматься действительно значимым делом — вносить вклад в дело помощи инва-

лидам. А Саша то радуется, то грустит из-за того, что толщина жирового слоя на её животе увеличилась или уменьшилась на несколько миллиметров.

Жизнь не идеальна, но и не трагична. Человек приходит в этот мир не для того, чтобы наслаждаться жизнью или испытывать страдания. Нельзя, потому что кто-то говорит, что мы живем для удовольствий, отказываться от жизни при встрече с бедой; и нельзя, потому что кто-то говорит, что человек живет для того, чтобы испытывать страдания и переживать испытания, презирать хорошие дни. На самом деле, разве это не жизнь? Разве это не жизнь?

Печально это или нет, счастливо или нет — всё это лишь ощущения. Какую жизнь — печальную или радостную — мы будем иметь, зависит от того, как каждый из нас настроит себя в душе.

Глава 2.

Красота — это сила духа

Красота — это отношение, желание быть красивой.

Внешняя красота человека, особенно женщины, и то, насколько она выглядит молодой, во многом зависят от её внутреннего настроения. Когда человек находится во власти негативных эмоций, его внешность теряет блеск. Наверное, мы все видели, как у некоторых красивых женщин, когда их душа полна страданий, лицо искажается и деформируется. И наоборот, когда человек в хорошем настроении, даже самая обычная внешность может излучать свежесть и бодрость благодаря внутреннему равновесию и удовлетворенности.

Есть одна небольшая история, которая очень хорошо иллюстрирует эту мысль:

Жил-был один мастер-скульптор, который очень любил лепить яша и всевозможных демонов и чудовищ, и делал это с поразительной точностью. Но однажды, глядя в зеркало, он вдруг обнаружил, что его лицо становится всё уродливее. Уродливость заключалась не в изменении цвета кожи или черт лица, а в выражении и манере поведения, которые стали коварными, злобными и странными. Тогда он обошёл всех известных врачей, но ни один из них не смог его вылечить.

Позже, совершенно случайно, во время посещения одного храма, он рассказал о своей беде старцу, обитавшему там. Старец сказал: «Я могу вылечить тебя, но не бесплатно. Сначала ты должен выполнить для меня небольшое поручение — изваять несколько статуй Гуаньинь с разными выражениями лица». Скульптор, услышав это, согласился на эти условия. Поскольку в традиционной китайской культуре Гуаньинь является воплощением милосердия, доброты, мягкости, великодушия и честности, скульптор в процессе работы постоянно изучал и обдумывал добродетели и поступки Гуаньинь, непрерывно имитируя её выражение лица, вплоть до полного погружения в творчество.

Постепенно он с удивлением обнаружил, что его лицо стало свежим и бодрым, а черты — правильными и величественными. Он поблагодарил старейшину за излечение от болезни. Старейшина ответил: «Нет, ты сам излечил себя».

Внешность — отражение душевного состояния. Плохое настроение — это болезнь, которая лишает нас красоты.

Идя по улице, мы часто видим женщин с резким выражением лица, в глазах которых читаются только недовольство и жалобы, а их слова заставляют людей ошеломлённо раскрывать рот. В их сердцах, кажется, всегда таятся неудачи: карьера, муж, дети... Кажется, что в каждой сфере жизни есть повод для жалоб, и в этих жалобах на их лицах отражается не мудрость и интеллект, отточенные годами, а отталкивающая мещанская пошлость. Можно сказать, что их красоту лишает не время, а длительное плохое настроение.

Современное общество даёт женщинам слишком много возможностей для красоты: мода, косметика, пластическая хирургия, фитнес. Женщины не жалеют денег на красоту, но редко кто уделяет хоть немного внимания своему душевному состоянию. Некоторые пробуют практически все способы стать красивее, но не только не поражают окружающих, но и сами

всё больше не нравятся себе, до такой степени, что некоторые пластические хирурги с сожалением замечают: «Вам нужно заняться психологической пластикой».» Это означает, что без прекрасного внутреннего настроя никакая пластическая хирургия не сделает вас красивой.

Тем, кто по-настоящему любит красоту, нужно начинать с духовного и душевного ухода за собой.

Глава 3.

Кто до сих пор сам себе доставляет страдания?

Старая история. Речь идет об одной матери, у которой было две дочери: одна торговала солью, а другая — зонтиками, и у обеих дела шли неплохо. Однако мать ни дня не могла радоваться жизни. Почему? В дождливые дни она беспокоилась, что соль старшей дочери не высохнет, что повлияет на продажи. В солнечные дни она беспокоилась, что зонтики младшей дочери не раскупятся. Так она каждый день была недовольна.

Разные люди, услышав эту историю, извлекают из неё разные уроки. Для женщин этот урок должен быть особенно глубоким: чтобы похудеть, приходится отказываться от еды и сидеть на диете — и это голод! Удовлетворяя аппетит, набираешь вес — и это досадно! Почему ни в коем случае не удаётся радоваться жизни, почему всегда приходится жить в беспокойстве? Почему беспокойство постоянно окутывает меня, и нет ни минуты покоя и радости? Это потому, что вы никогда не смотрели на проблему с высоты, а всегда погружались в свои переживания.

Психологи, чтобы исследовать проблему «беспокойств», провели один очень интересный эксперимент:

В воскресный вечер участники эксперимента записывали все свои «беспокойства» на предстоящие семь дней, а затем опускали записки в специально отведенный «ящик для беспокойств». Через три недели психологи открыли этот «ящик» и предложили всем участникам поочередно проверить каждую из записанных ими «проблем». Оказалось, что 90 % из них так и не произошли. Затем психологи попросили участников снова опустить в «ящик для беспокойств» записки с описанием своих реальных «беспокойств». Ещё через три недели психологи вновь открыли этот «ящик для беспокойств» и предложили всем участникам ещё раз поочередно проверить каждое из записанных ими «беспокойств». В результате выяснилось, что подавляющее большинство прежних «беспокойств» уже не являлись «беспокойствами». Участники эксперимента на собственном опыте убедились, что беспокойства — это то, о чём мы много думаем, но что редко происходит. На основании этого психологи получили следующие статистические данные и сделали следующий вывод: из «проблем», о которых беспокоятся обычные люди, 40 % относятся к прошлому, 50 % — к будущему, и только 10 % — к настоящему. При этом 92 % этих «проблем» так и не произошли, а с оставшимися 8 % в большинстве случаев можно легко справиться. Таким образом, проблемы мы создаем себе сами — это и есть то, что называется «проблемы не ищут человека, человек сам ищет проблемы».

Другими словами, только мы сами можем решить, будем ли мы страдать. Раз так, раз право выбора у нас самих, почему же мы постоянно заставляем себя страдать десять дней, полмесяца, а то и целые годы, не желая «отпустить» эти переживания? Некоторые люди застревают на мелочах, лишая себя счастья, и при этом с полным убеждением жалуются на то и на сё. На самом деле всё это они навлекают на себя сами.

Если вы сами не создадите себе беспокойства, другие никогда не смогут его вам навязать. Потому что в глубине души вы не можете отпустить это. Зачем наполнять ту же самую бутылку ядом? Зачем наполнять то же самое сердце страданием? Даже если вы не можете изменить реальность, вы, по крайней мере, можете не жаловаться на внешних людей и обстоятельства, потому что только тогда, когда мы готовы взять на себя ответственность за всё, что происходит с нами, у нас появляется возможность избавиться от страданий.

Сейчас ты недоволен, потому что находишься в эпицентре своих переживаний, но через некоторое время, оглянувшись назад, ты, возможно, будешь смеяться над собой: «Да что это такое?»

Глава 4.

В жизни мы всегда проигрываем из-за своего настроения

Между счастливой и несчастной женщиной на самом деле нет большой разницы; возможно, самое главное отличие — это их внутреннее состояние. Женщина с хорошим настроением везде несет с собой солнечный свет, а женщина с плохим настроением, даже находясь в счастье, не знает, что такое счастье. Цвет настроения может повлиять на цвет всего мира человека.

Самолет парит над белыми облаками. В салоне стюардесса с улыбкой разносит пассажирам еду. Чэнь Цзюань с удовольствием наслаждается блюдами, а молодая девушка, сидящая рядом, с хмурым лицом смотрит в иллюминатор.

Чэнь Цзюань, проявив любопытство, заботливо спросила: «Красавица, почему ты ничего не ешь? Питание здесь неплохое, и на вкус тоже неплохо».

Молодая девушка медленно повернула голову и с некоторой неловкостью ответила: «Спасибо, приятного аппетита, у меня нет аппетита».

Чэнь Цзюань по-прежнему радушно завела разговор: «Что случилось? У тебя что-то не так?»

Услышав искренний вопрос Чэнь Цзюань, девушка с легкой долей беспомощности ответила: «У меня небольшие неприятности, настроение не очень, надеюсь, это не испортит вам аппетит».

Чэнь Цзюань не только не рассердилась, но и стала ещё более радушной: «Если не возражаешь, расскажи, может, я смогу помочь тебе решить эту проблему».

Молодая девушка взглянула на часы: до места назначения оставалось ещё больше часа, так что почему бы и не поболтать.

Она сказала: «Вчера вечером мне позвонил парень и сказал, что ему нужно срочно со мной поговорить. Я спросила, в чём дело, а он ответил, что расскажет, когда мы увидимся».

Услышав это, Чэнь Цзюань улыбнулась: «Чего же тут переживать? Разве не станет всё ясно, когда вы встретитесь?»

Девушка сказала: «Но он никогда так со мной не разговаривал. Либо произошло что-то серьёзное, либо случилось какое-то несчастье, а может, он хочет со мной расстаться, но по телефону об этом неудобно говорить».

Чэнь Цзюань рассмеялась: «Ты ещё такая юная, а мыслей у тебя уже столько. Может, всё не так сложно, просто ты слишком много думаешь».

Девушка вздохнула: «Я вчера всю ночь не сомкнула глаз, у меня всё время было какое-то зловещее предчувствие. Эх, ты же не в моей шкуре, как ты можешь понять, что я сейчас чувствую? Если бы у тебя были проблемы, ты бы так не радовалась».

Чэнь Цзюань по-прежнему улыбалась: «Откуда ты знаешь, что у меня нет проблем? Может, твоё суждение не совсем верно». С этими словами Чэнь Цзюань достала договор: «Я еду в Гуанчжоу на судебное разбирательство. У нашей компании возникли беспрецедентные проблемы, и пока неизвестно, удастся ли нам выиграть дело».

Девушка с недоумением спросила: «Вы, похоже, совсем не волнуетесь».

Чэнь Цзюань улыбнулась: «Было бы неправдой сказать, что я совсем не волнуюсь, но какая польза от волнения? Посмотрим, когда приедем — никто не знает, какие уловки применит противная сторона. Возможно, мы выиграем, а возможно, потерпим полное фиаско».

Девушка невольно почувствовала некоторое восхищение перед этой элегантно одетой дамой с изысканными манерами. Пролетело несколько десятков минут, и они прибыли в пункт

назначения — Гуанчжоу. Перед расставанием Чэнь Цзюань вручила девушке визитную карточку, предложив связаться с ней, если будет время.

Через несколько дней девушка позвонила Чэнь Цзюань по номеру, указанному на визитке: «Спасибо вам, госпожа Чэнь! Как вы и предполагали, никаких проблем не возникло. Мой парень просто хотел увидеться со мной, поэтому и пошёл на такой шаг. А как проходит ваше судебное дело?»

Чэнь Цзюань ответила изящным голосом: «Так же, как и у вас, никаких серьезных проблем. Противная сторона уже отозвала иск, мы урегулировали вопрос мирным путем. Красавица, я ведь не ошиблась: о многих вещах стоит говорить только после того, как с ними столкнешься, а заранее переживать — это только мучить себя».

Девушка ещё больше восхитилась этой женщиной, с которой встречалась всего один раз.

Есть пословица «сам себе создаёшь проблемы», которая, по сути, предупреждает нас: многие беспокойства и печали — это веревки, которыми мы сами себя связываем, это беспочвенная трата душевных сил, ничем не отличающаяся от того, как будто мы сами устроили себе виртуальную душевную ловушку. Если правильно относиться к настоящему, в любой ситуации может наступить перелом. Точно так же, сталкиваясь с бедами, не стоит считать их чем-то ужасающим; иногда стоит просто позволить событиям развиваться естественным ходом, и, возможно, всё разрешится само собой, незаметно для нас.

Создать себе хорошее настроение — лучший подарок, который можно сделать себе в жизни. Всякий раз, когда мы чувствуем печаль, не стоит без конца жаловаться на свою судьбу. Попробуйте расслабиться и представьте себе, что то, что вмещает боль и беспокойство, — не стакан воды, а целое озеро. Тогда вы обнаружите, насколько прекрасна жизнь.

Глава 5.

Просто смотрите на вещи шире — и всё будет хорошо

Мы часто слышим новости о том, что женщины ломаются: кто-то начинает употреблять наркотики, кто-то бросается с крыши, кто-то заболевает психическим расстройством, а кто-то отрекается от мира. Почему женщины ломаются легче, чем мужчины? Возможно, дело действительно в том, что женская душа слишком чувствительна и не способна выносить обиды так же, как мужчины.

Женщинам действительно стоит быть сильнее. Этот мир, безусловно, причиняет женщинам много боли, но степень этой боли зависит от нас самих. Боль, нанесённая другими, временна, а та, которую мы причиняем себе сами, безнадежна. Если в твоём сердце всегда остаётся рана, жизнь будет причинять тебе боль бесконечно. Поэтому, когда ты жалуешься на судьбу, хорошенько подумай: не ты ли сама дала себе повод для страданий?

Две сестры-близнецы в подростковом возрасте потеряли обоих родителей в автокатастрофе. С помощью окружающих они постепенно повзрослели, и их жизнь начала налаживаться. Однако в результате несчастного случая — пожара — их изначально милые лица были изуродованы до неузнаваемости, и они превратились в уродцев, от которых все старались держаться подальше.

И без того небогатые, сестры не могли позволить себе огромные расходы на пластическую хирургию, да и отсталые на тот момент методы пластики не могли гарантировать значительных изменений, поэтому им оставалось только стиснув зубы смириться со своим уродливым обликом. После того пожара их жизнь кардинально изменилась: они больше не были теми популярными красавицами, которыми были раньше. Презрительные взгляды со всех сторон подорвали их и без того хрупкую уверенность в себе, и жизнь для них превратилась в безмолвное мучение.

Старшая сестра не выдержала ударов судьбы и, воспользовавшись моментом, когда никто не замечал, тайно выпила пестицид и ушла из этого мира, который приносил ей столько унижений. Младшая сестра была в глубокой скорби: единственный человек на свете, с которым

она была связана узами крови, тоже ушел, и в одно мгновение её мир словно обрушился наполовину. В ту ночь ей приснились папа, мама и старшая сестра. Они сказали: «Иди к нам, присоединяйся к нам, давай воссоединимся всей семьёй». Ей действительно хотелось быть с ними, но какой-то голос всё время напоминал ей: «Ты ещё не реализовала ценность своей жизни, не упусти шанс, который дал тебе Небесный Отец, чтобы пройти этот путь на земле». Она вздрогнула и проснулась, заливаясь слёзами.

Позже, с помощью Союза инвалидов, она стала водителем мусоровоза и каждый день вела однообразную и одинокую жизнь. Однажды, когда она возвращалась в город, пошел дождь, дорога стала скользкой, и ей пришлось вести машину очень осторожно. В этот момент она заметила человека, стоящего неподалеку и просящего о помощи. Поколебавшись, она всё же остановила машину. Оказалось, что у того человека сломалась машина, но никто не хотел остановиться и помочь.

Позже она узнала, что спасла местного влиятельного предпринимателя. Он очень высоко оценил эту добрую молодую девушку, несмотря на её внешнюю уродливость. Он передал ей управление своей логистической компанией, и благодаря своей честности и способностям она постепенно завоевала рынок. У неё появились деньги, и она дожила до эпохи развитой медицины: после нескольких операций она наконец обрела внешность нормального человека и стала вести нормальную жизнь.

В день своего 50-летия, глядя на мужа и детей, лица которых сияли счастьем, и вспоминая все, что произошло за эти годы, она вновь залилась слезами.

Если женщина не может избавиться от мрака в душе, она не способна ощутить красоту жизни, и её мир неизбежно погрузится в полную тьму. На самом деле каждая женщина должна быть своим собственным психологом: в моменты жизненных падений напоминать себе, что нельзя идти на компромисс с реальностью, и убеждать себя не ворчать и не жаловаться на судьбу — ведь эти жалкие попытки вызвать сочувствие не принесут вам любви окружающих. Женщины, лучше относитесь ко всему проще: ничего страшного. В конце концов, если мужчина ушел, можно найти другого; если не получается танцевать диско, танцуйте янго — в любом случае, лучше всего жить с улыбкой.

Глава 6.

Старайтесь смотреть на вещи с положительной стороны

Каждая женщина сталкивается с препятствиями и трудностями, точно так же, как в детстве мы не научились бы ходить, не упав несколько раз. Чтобы повзрослеть, человек должен пройти через эти испытания. Многие женщины, столкнувшись с неприятностями, загоняют себя в тупик, считая, что в их жизни случается только несчастье и что судьба к ним слишком несправедлива. А некоторым женщинам всегда удаётся преодолеть трудности и обрести счастье. Вам может показаться, что это провидение слишком к ним благосклонно, но на самом деле они сами к себе благосклонны: они всегда смотрят на вещи с положительной стороны, с улыбкой встречают даже самые неприятные события и всегда видят надежду, поэтому надежда никогда не покидает их.

Две девушки из одного и того же родного города ехали сдавать выпускные экзамены, и по дороге они наткнулись на похоронную процессию. Увидев тот чёрный гроб, у одной из девушек сразу «защемило» в груди, и она подумала: «Все, конец. Какая неудача — в день экзамена наткнуться на этот проклятый гроб». Её настроение резко ухудшилось, и, войдя в экзаменационный зал, она не могла избавиться от образа того «чёрного гроба». В результате мысли запутались, и она сдала экзамен просто ужасно.

Другая девушка тоже увидела этот гроб. Сначала у неё тоже «замерло» сердце, но тут она подумала: гроб, гроб... О! Разве это не означает «чиновника» и «богатство»? Отлично, хороший знак! Похоже, сегодня мне улыбнется удача, я обязательно сдам экзамен на отлично.

Она вошла в экзаменационный зал в приподнятом настроении, мысли текли как из источника, и действительно показала результаты выше среднего.

Вернувшись домой, обе девушки сказали своим родным, что этот «гроб» действительно сработал.

На самом деле, причина того, что первая девушка сдала экзамен так плохо, заключалась в том, что в экзаменационном зале у неё были спутанные мысли, а спутанные мысли были вызваны плохим настроением, которое, в свою очередь, возникло из-за того, что она увидела гроб, который показался ей «приносящим несчастье». А причина того, что вторая девушка показала результаты выше среднего, заключалась в том, что в экзаменационном зале мысли у неё текли как из источника, а это было вызвано приподнятым настроением, которое, в свою очередь, возникло из-за того, что она увидела гроб, который показался ей «хорошим предзнаменованием».

Это очень похоже на нашу реальную жизнь: в реальной жизни одни люди бросаются с крыши из-за неудач, а другие, преодолев неудачи, достигают ещё больших успехов; одни испытывают страх перед сильными соперниками, а другие, осмелившись бросить вызов гигантам, сами быстро становятся гигантами; одни жалуются на продукт, компанию или клиентов из-за того, что товар не продаётся, а другие, столкнувшись с тем же проблемой, создают новые продукты и услуги, которые пользуются огромным успехом на рынке; кто-то, не выдерживая строгости начальника, постоянно меняет работу, а кто-то, руководствуясь принципом «строгий учитель воспитывает выдающихся учеников», становится способным выполнять более сложные задачи и в итоге непрерывно продвигается по карьерной лестнице до высоких должностей.

Такова жизнь: стоит вам изменить образ мышления, как мир вокруг вас преобразится до неузнаваемости. Люди часто говорят: «Во всем ищите хорошее». Мы, безусловно, не хотим, чтобы наша жизнь прошла в пессимизме и унынии. Но если ваш разум переполнен недовольством миром и негативными установками по отношению к жизни, как же тогда можно обрести больше радости в жизни? На самом деле жизнь у всех примерно одинакова: всем приходится суетиться, чтобы заработать на жизнь, всем приходится стараться, чтобы обеспечить себе три полноценных приема пищи в день, и все сталкиваются с теми или иными трудностями. Если мы будем принимать всё это с позитивным настроем и стремиться изменить ситуацию к лучшему, то наша жизнь обязательно наполнится новыми впечатлениями и радостью.

Глава 7.

Трудности — это всего лишь процесс

Самая счастливая женщина не считает, что всё прекрасно, но довольна тем, что у неё уже есть; самая счастливая женщина не считает, что жизнь всегда идёт гладко, но относится к ней с позитивным настроем. Жизнь — это не безысходность, а то, что можно контролировать и регулировать своими собственными усилиями, а настрой — это диспетчерская, управляющая жизнью. Какой у человека настрой, такова и будет его жизнь и судьба.

В те времена из-за низкой рентабельности текстильная фабрика, на которой работали мои родственники, решила сократить персонал. Среди уволенных были две женщины, обе около сорока лет: одна — выпускница университета, инженер фабрики, другая — рядовая работница.

Женщина-инженер оказалась без работы! Это стало горячей темой для обсуждения на всем заводе: люди обсуждали и перешептывались. Женщина-инженер испытывала глубокую обиду из-за этого поворота в жизни. Она злилась, ругалась и ссорилась, но все это не приносило никакой пользы. Ведь число уволенных продолжало расти, и других инженеров тоже уволили. Несмотря на это, в душе она по-прежнему не могла смириться с ситуацией и продолжала считать увольнение позором. Она целыми днями сидела дома в угрюмом настроении, не желая выходить на улицу и встречаться с людьми, и даже не думала о том, чтобы начать жизнь заново. Одиночество и депрессия подавляли всё в ней, включая её интеллект. У неё и без того

было высокое давление и слабое здоровье, к чему добавился удар в виде увольнения. Вскоре депрессия взяла верх, и она в одиночестве ушла из жизни.

А та обычная работница спокойно и с достоинством приняла реальность. При поддержке родных и близких она открыла небольшой ресторанчик, специализирующийся на горячих горшках. Благодаря её усердию дело пошло очень хорошо, и всего за год с небольшим она погасила все долги. Сейчас её ресторан разросся в несколько раз и стал довольно известным заведением в городе, а сама она живет теперь лучше, чем когда работала на заводе.

В жизни всегда происходят самые разные события, и никто не может предсказать, что случится завтра, но мы можем воспринимать жизнь с позитивным настроем и верить, что именно мы сами являемся хозяевами своей судьбы.

Положительный настрой — это зеркало, отражающее красоту души. Подавляющее большинство женщин, столкнувшись с вопросом «Чего ты больше всего хочешь в жизни?», без колебаний ответят: «Счастья»! Да, счастливая женщина обладает крепким здоровьем, счастливым браком, успешной карьерой, близкими друзьями, радостной жизнью... Если женщина может наслаждаться таким обилием счастья, как можно не завидовать ей? Однако счастье не падает с неба — женщине нужно самой заботиться о нём, и ключ к успеху в этом — правильный настрой.

Глава 8.

Пролитое молоко — это не конец света

Когда ты грустишь из-за того, что упустила звезду, ты упускаешь и луну.

Умные женщины хорошо это понимают: они не плачут из-за пролитого молока и не мучаются угрызениями совести из-за прошлых ошибок, потому что прекрасно знают: раз молоко пролито, его уже не собрать и не выпить, но жизнь должна продолжаться.

Лиза часто переживает по поводу многих вещей, она постоянно упрекает себя за совершенные ошибки: сдав экзаменационную работу, она часто не может заснуть посреди ночи, грызет ногти, боясь, что не сможет сдать экзамен; она постоянно думает о том, что сделала, и жалеет, что поступила именно так; постоянно размышляет о сказанных словах и жалеет, что не смогла выразиться лучше.

Однажды утром Лиза и все одноклассники пришли в кабинет естествознания. Учитель, доктор Пол Брандвелл, поставил бутылку молока на край стола. Ученики сели и устали на бутылку, не понимая, какое отношение она имеет к уроку гигиены. Затем доктор Пол Брандвелл внезапно встал, разбил бутылку молока ладонью об раковину — и громко воскликнул: «Не плачьте о пролитом молоке».

Внезапно учитель попросил всех подойти к раковине и внимательно посмотреть на разбитую бутылку с молоком. «Посмотрите внимательно, — сказал учитель, — потому что я хочу, чтобы вы запомнили этот урок на всю жизнь. Этого молока больше нет — вы видите, что оно все вытекло, и как бы вы ни торопились, как бы ни жаловались, ни одной капли уже не спасти. Если бы вы сначала немного подумали и приняли меры предосторожности, эту бутылку молока можно было бы спасти. Но теперь уже слишком поздно — всё, что мы можем сделать, это забыть об этом. Отбросьте эту историю и сосредоточьтесь только на следующем».

Этот небольшой спектакль запомнился ему надолго, даже после того, как Лиза забыла всю геометрию и латынь, которые она выучила. На самом деле, этот случай научил её в реальной жизни большему, чем всё, чему она научилась за долгие годы обучения в старшей школе. Он иллюстрирует следующую истину: по возможности не проливай молоко, а если оно всё-таки пролилось и полностью вытекло, нужно полностью забыть об этом.

То, что утрачено, ушло навсегда: ни печаль, ни уныние не вернут его. Вместо того чтобы тратить время и силы на погружение в воспоминания о прошлых потерях, лучше выйти из уныния, с радостью смотреть в будущее и встречать каждый новый день, ведь где есть будущее, там есть надежда: упустив вчера, ты всё равно получишь сегодня и завтра.

Если женщина хочет жить счастливее, ей не стоит относиться к пролитому молоку как к вопросу жизни и смерти, а также не стоит мучиться из-за потерянного кошелька. Раз это уже произошло, примите это как неудачу. Но это всего лишь небольшие неудачи, с которыми сталкивается каждый, и важно именно ваше отношение к ним. Независимо от того, каких результатов вы хотите достичь в данный момент — будь то профессиональная конкуренция или приготовление простого ужина для мужа — дело может пойти наперекосяк. Если хлеб положен не на то место, если вы упустили шанс на повышение, заранее примите это во внимание. В противном случае это подорвет вашу уверенность в победе.

На самом деле, пролитое молоко — это, конечно, неприятность, но в этом мире нет людей, которым вечно не везет. Когда с вами случается несчастье или неприятность, попробуйте посмотреть на ситуацию с другой стороны или рассмотреть её под другим углом. Возможно, ваши потери или неудачи обернутся для вас богатством, и вы получите за это свою награду.

Глава 9.

Улыбчивая женщина — счастливая женщина

Вы, наверное, уже давно заметили: когда у вас плохое настроение, достаточно посмотреть комедию и от души посмеяться, чтобы уныние значительно улетучилось. В нашей стране есть пословица: «Улыбнись — и на десять лет помолодеешь». Если женщина всегда улыбается, она станет здоровее и красивее.

Встречайте улыбкой каждого, с кем вы сталкиваетесь, и тогда вам будет легко стать женщиной с хорошим вкусом.

Улыбка ничего не стоит, но творит множество чудес.

Кто-то провёл интересный эксперимент, чтобы доказать очарование улыбки.

Две модели надели абсолютно одинаковые маски без каких-либо выражений лица, после чего зрителей спросили, кто из них им больше нравится. Ответы были практически одинаковыми: ни одна из них не понравилась. Поскольку обе маски были безэмоциональными, зрители не могли сделать выбор.

Затем моделям предложили снять маски, и на сцене появились две разные личности, два разных лица: одна из них скрестила руки на груди, хмурилась и не произносила ни слова, а другая улыбалась.

Зрителей снова спросили: «А теперь, кто из них вам больше нравится?» Ответ был таким же: они выбрали того, кто улыбался.

Это наглядно демонстрирует, что улыбка пользуется популярностью и способна сократить дистанцию с незнакомыми людьми. Улыбка — это хорошее начало для любого дела.

Улыбка никогда не разочарует, она только делает человека популярным.

Тот, кто не умеет улыбаться, будет сталкиваться с трудностями на каждом шагу — такова реальность жизни.

Улыбка способна решать проблемы — это истина, которую поймёт любой человек, имеющий опыт в решении дел.

Продавать себя с помощью улыбки — это, без сомнения, залог успеха в жизни.

Авиакомпания «Юнайтед» заявляет, что их небо — это небо доброжелательности и улыбок. И это действительно так: их улыбки можно увидеть не только в небе, но и на земле.

Однажды девушка по имени Дженни пошла на собеседование в компанию «Юнайтед Эйрлайнс». У неё не было ни связей, ни знакомых, она не подтасовывала результаты заранее — она полагалась исключительно на свои собственные способности. Её приняли на работу. Знаете, почему? Потому что на её лице всегда была улыбка.

К удивлению Дженни, во время собеседования экзаменатор, разговаривая с ней, всегда намеренно поворачивался к ней спиной. Не поймите неправильно: этот экзаменатор не был невежливым, просто он хотел прочувствовать улыбку Дженни, ощутить её, ведь работа,

на которую она претендовала, предполагала общение по телефону и касалась бронирования, отмены, изменения или подтверждения рейсов.

Этот экзаменатор с улыбкой сказал Дженни: «Мисс, вы приняты на работу. Ваш главный козырь — это улыбка на вашем лице. Вы должны в полной мере использовать её в будущей работе, чтобы каждый клиент мог почувствовать вашу улыбку по телефону».

На самом деле, в конечном счёте, умение с улыбкой относиться ко всему — это всё-таки вопрос отношения. Если вы сможете из глубины души исправить своё отношение к жизни и выработать оптимистичный и открытый характер, улыбка на вашем лице появится сама собой. С такой улыбкой ваши слова будут обладать неотразимым очарованием.

Улыбка — это форма самовоспитания, причём очень важная. Суть улыбки — в доброжелательности, поддержке и теплоте. Те, кто по-настоящему умеет улыбаться, всегда получают больше возможностей, чем другие, и всегда легче добиваются успеха.

Глава 10.

Если душа наполнена, элегантность приходит сама собой

Если душа не угасает, то даже после того, как пламя прожжет луг, снова наступит весна. Но есть один чрезвычайно важный фактор: когда весенний ветер вернётся, какое лицо ты ему покажешь?

На прошлой неделе Эбби встретила свою сестру, с которой давно не виделась. Эта встреча стала для неё и шоком, и радостью. С детства Эбби и её сестра были неразлучны, но потом каждая вышла замуж: Эбби переехала в Пекин, а сестра уехала за границу вместе со своим мужем. С тех пор они виделись крайне редко, обычно лишь по телефону или через интернет выражая друг другу заботу и тоску. Два года назад сестра Эбби пережила целую череду драматических событий, достойных сюжета телесериала: измену мужа, развод, борьбу за детей и имущество. Затем она заболела и полгода пролежала в постели, но никогда не хотела, чтобы Эбби об этом много говорила. Во время нескольких телефонных разговоров она ни словом не об этом упоминала, а Эбби не хотела задавать лишних вопросов.

Перед встречей Эбби испытывала тревогу: она боялась увидеть, как обида исказила прекрасное лицо сестры, боялась увидеть, как жизнь изъела ту жизнь, которая когда-то была такой яркой и полной сил, превратив её в руины.

Но в тот момент, когда Эбби увидела сестру, все её тревоги сразу же рассеялись. Сестре было за сорок, она была изящно накрашена, в глазах светился блеск, а осанка оставалась лёгкой. Она была одета в повседневную одежду, длинные волосы небрежно спадали на затылок, и, крепко сцепляя пальцы со своим нынешним бойфрендом, она, улыбаясь и весело болтая, медленно шла к ней.

Эбби искренне радовалась за сестру, и в этой радости было столько всего, что трудно выразить словами.

Такая милая сцена, казалось бы, могла произойти только с девушкой, у которой только-только пробудились первые чувства: они ещё не знакомы с жизнью, поэтому прекрасны, как цветы, и чисты, как вода.

Но сейчас она — женщина, которую безжалостно бросил муж и которая когда-то не могла выбраться из пучины ненависти и боли. Все думали, что она завянет, что она погрузится в отчаяние, однако она прошла через самые мрачные места и по-прежнему ярка, как цветок.

Представьте себе: если бы она сейчас выглядела измождённой, с тусклым взглядом и испорченной фигурой, вряд ли она смогла бы создать такой прекрасный пейзаж вместе с окружающими. Однако всё это не самое главное. Самое главное в том, что если бы внутри неё таилась измученная и израненная душа или извращённая личность, пропитанная мирскими страстями и ставшая отвратительной, то даже при самом тщательном уходе, изящной фигуре и очаровательной грации она не смогла бы насладиться той красотой, когда, проникнув в суть пейзажа, можно вместе наблюдать за бесконечным течением ручья.

Так вот, женщина за сорок, пережившая столь жестокие жизненные перипетии, вновь влюбилась, как юная девушка. Она заново обрела жизнь. Однако в жизни не только женщины за сорок, но и многие, кому только что исполнилось тридцать, уже стали неузнаваемыми, а их сердца — старыми, как у старух.

Мелкие и крупные жизненные неурядицы истощили их терпение; всевозможные жизненные безысходности лишили их улыбок. Некогда цветущие красавицы так и не смогли противостоять бегущему времени: нежные и милые девочки того времени превратились в «измученных внутренними и внешними бедами» раздражительных женщин с суровым выражением лица; некогда чистые и добрые женщины стали язвительными, мелочными и эгоистичными.

Конечно, есть и такие женщины, которые превращают жизненные испытания в мудрость: сколько бы страданий ни приносил мир, сколько бы лет ни отточило их характер, они по-прежнему сохраняют мягкость на лице, а их взгляд остаётся мягким, как вода. Не то чтобы они не испытывали боли, но они по-прежнему верят в человеческую природу; не то чтобы они не знали страданий, но они по-прежнему полны энтузиазма к жизни. Они выглядят великолепно на работе и умеют наполнить свою жизнь смыслом; они ведут себя с изяществом и достоинством, и даже с самыми близкими людьми не разговаривают без зазрения совести, как будто выносят мусор; они общаются с детьми на равных и живут в гармонии со своими любимыми.

Именно такими прекрасными они и являются. Эта красота не зависит от возраста. Ван Фэй, которой за сорок, выглядит как юная девушка, а Дэн Вэньди, которой тоже за сорок, выглядит угрюмо — какой вариант выбрать, зависит только от сердца.

Глава 11.

Добавьте немного сладости в горькие переживания

Жизнь удивительно прекрасна, но в ней обязательно найдётся восемь-девять частей горечи разной степени. Зрелая женщина должна уметь находить радость в горе. Страдание — это реальность, а радость — это отношение к ней. Умение часто представлять себе радостные образы перед лицом жестокой реальности — вот что такое зрелость в жизни.

Была одна мать, у которой не было образования: она знала лишь несколько простых иероглифов и умела считать на начальном уровне. Но её метод воспитания детей действительно заслуживает похвалы.

В её доме в бутылках и баночках всегда было немного белого, коричневого и кристаллического сахара. В те времена дети были ещё маленькими, и каждый раз, когда они болели и страдали, она с улыбкой подмешивала в лекарство немного белого сахара или заворачивала лекарство в сахарную бумагу, клала на четверть часа в фарфоровую банку, а потом доставала. Те таблетки, которые так пугали малышей, после того как мама их смешивала и заворачивала, выглядели совсем по-другому — в глазах детей они казались очень заманчивыми, и даже здоровые дети хотели их попробовать.

В глазах детей мать была настоящим виртуозным фокусником, способным превращать горькое в сладкое, а страшное — в любимое.

«Детка, лекарство, конечно, горькое, но если тебе трудно его проглотить, оберни его в сахар — так будет легче». Это жизненная мудрость, к которой пришла простая домохозяйка: она не имела образования, но прекрасно разбиралась в жизни.

Это своего рода «мышление по принципу вычитания»: убрав горечь лекарства, его становится легче проглотить. Сегодня её дети уже выросли и создали свои семьи, но всякий раз, когда у них наступает период уныния, они вспоминают слова матери: «Заверни лекарство в конфетку».

Она была всего лишь обычной домохозяйкой, которая материально не могла оказать детям значительной поддержки, но то духовное богатство, которое она им дала, хватит им на всю жизнь. Она привила детям веру в то, что после горестей наступает счастье: если обернуть

жизненные невзгоды мечтами о прекрасном будущем, то боль станет не такой сильной; если в душе есть свет и в тяжёлые дни думать позитивно, то можно изменить ситуацию к лучшему.

Не знаю, читали ли вы «Рассказы о Сахаре» Саньмао — эта книга наполнена умением находить радость в горе. Прочитав её, вы, наверное, не сможете поверить, если услышите, что кто-то, мечтающий о путешествиях и любящий скитаться, никогда не читал «Саньмао».

Книга состоит из предисловия и 14 глав. Она начинается с теплого письма матери и заканчивается рассказом о том, как автор начинала с нуля. В Сахаре условия жизни чрезвычайно суровы: Санмао жила среди сахарских арабов, чьи образ мыслей и образ жизни оставались примитивными; ресурсы были скудны и дороги, но она прекрасно умела находить радость в размышлениях. Несмотря на множество неудач в жизни, как только появлялся какой-то светлый момент, она превращала его в остроумную и юмористическую историю, а затем увлекательно рассказывала её, захватывая внимание слушателей.

В предисловии мать Санмао написала: «После того как я прочитала твою книгу „С нуля к счастью“, у меня потекли слёзы, а сердце сжалось от боли. Доченька, ты никогда не рассказывала родителям о своих страданиях, материальных лишениях и физическом истощении, которые сказывались на твоём здоровье — ты постоянно болела. Ты превратила эту отдалённую, убогую хижину в ваше королевство (используя только подручные материалы), и я твёрдо верю, что у тебя действительно есть на это способности».

Если у тебя найдётся время, советую купить эту книгу и прочитать её, чтобы узнать истории о том, как найти радость в горе. Там много трудностей, но Санмао с лёгкостью их преодолела.

Без сомнения, и Санмао, и та обычная мать — люди, глубоко проникнутые смыслом жизни. На самом деле жизнь — это совокупность противоположностей: без горечи не бывает сладости. Если мы все научимся в неудачные дни подслащивать свои страдания, то не будет ничего, что нельзя было бы преодолеть.

Глава 12.

Бог любит улыбающиеся лица

Говорят, что женщины созданы из воды, поэтому большинство из них любят плакать; говорят, что женщины нежны, поэтому слёзы стали их секретным оружием; говорят, что в мире изначально не было моря, но из-за огромного количества слёз оно и появилось. Мен Цзяннунь своими слёзами разрушила Великую китайскую стену, а влюблённая девушка превратилась в «камень, ожидающий мужа». Но всё это, в конце концов, лишь легенды: слёзы, пусть и трогательны, не помогут тебе добиться всего, чего ты хочешь.

Реальность жестока: как бы ты ни была влюблена, никто не станет оценивать тебя выше из-за твоих слёз. Слёзы — это лишь способ выразить нежность, лекарство от стресса, но они не изменят твою реальность и не избавят тебя от печали. Единственное, что может решить проблему, — это твоя собственная сила духа, твоя способность не проливать слёзы перед другими.

В 17 лет Мэй Калин вышла замуж, но после рождения троих детей муж бросил её. Она была подавлена, целыми днями ходила безжизненная, и постепенно её здоровье ухудшилось. Несколько врачей поставили диагноз «ревматический артрит», а специалисты предсказали, что вскоре она полностью окажется прикованной к постели.

Хотя она оказалась в безвыходном положении, ради троих маленьких детей, не способных самостоятельно обходиться, она вытерла слёзы и продолжала с трудом работать в компании по прямым продажам, ведь за каждую проведённую презентацию она зарабатывала 11–12 долларов. Ради этих 11–12 долларов, как бы ни было трудно, она должна была с улыбкой встречаться со своими клиентами.

Удивительно, но после того как она улыбалась снова и снова, её здоровье постепенно пошло на поправку, и в конце концов все симптомы артрита исчезли. Мэри Кей с самоиронией сказала: «Оказывается, Бог любит улыбающиеся лица».

В самые тяжёлые годы она была для детей самой надёжной опорой и защитой, но, в конце концов, она была женщиной и часто плакала из-за своего бедственного положения. В такие моменты дети всегда говорили ей: «Мама, не плачь! Ты лучшая мама, как же лучшая мама может плакать?» Плакать было бесполезно, и Мэри Кэйн снова и снова вытирала слёзы.

В 1963 году Мэри Кэйн и её сын потратили все свои сбережения, готовясь к открытию косметической компании «Мэри Кэйн». Однако беда вновь обрушилась на них. Буквально за месяц до запланированного открытия компании второй муж Мэри Кэйн внезапно скончался от рака лёгких и сердечной недостаточности.

Это был мужчина, которого она любила больше всего на свете, с которым она прожила 14 счастливых лет — ведь это были самые счастливые дни в её жизни! Но всё закончилось. И она снова прослезилась.

Её младший сын Ричард вытер матери слёзы и сказал: «Мама, плакать бесполезно! Бог с нами, пожалуйста, не сдавайся!»

Мэри Лин Кей кивнула, с трудом сдерживая горе и стараясь не дать слезам снова потечь. В конце концов, ей предстояло пройти оставшийся путь. Благодаря её непоколебимой вере компания благополучно пережила период становления и вскоре превратилась в довольно известное американское предприятие; по мере роста славы компании сама Мэри Лин Кей стала образцовой американской женщиной, добившейся успеха.

Вооружившись непоколебимой верой, Мэри Кэйн вела вперед миллионы женщин, не желающих довольствоваться посредственностью и жаждущих успеха. Она была словно прекрасная королева, которая своим энтузиазмом, любовью и смехом изменила жизни миллионов женщин, а также изменила свою собственную судьбу.

Женщина, если только это не является крайней необходимостью, не должна легко проливать слёзы на глазах у других. Твои слёзы давно уже должны были иссякнуть ещё в девичьем возрасте. Легкое проливание слёз не означает богатства чувств; только спокойствие и выдержка способны подчеркнуть элегантный облик зрелой женщины.

Мы должны научиться вытирать слёзы, потому что завтра и послезавтра, возможно, придётся пережить ещё больше трудностей. Мы должны научиться быть сильными, научиться с улыбкой встречать всё, что принесёт будущее, будь то радостные события или ситуации, вызывающие замешательство. Мы должны верить: когда наши шаги станут всё более размеренными и спокойными, все трудности перестанут быть трудностями, и всё, абсолютно всё, пройдёт.

Глава 13.

Каждый день — новый день

«After all, tomorrow is another day» — верю, что каждый, кто читал роман американской писательницы Маргарет Митчелл «Унесенные ветром», помнит эти слова, которые главная героиня Скарлет неоднократно произносила в романе. Столкнувшись с жизненными трудностями и различными проблемами, она всегда утешала и оправдывала себя этой фразой: «В любом случае, завтра — новый день», — и черпала из этого огромную силу.

Подобно судьбе Скарлетт из романа, полной скитаний, мы все в течение жизни сталкиваемся с самыми разными трудностями и неудачами. Столкнувшись с проблемами, которые трудно решить сразу, бегство от них и уныние не помогут; только встретив их с позитивным настроем, можно в конечном итоге найти выход. У оптимистичного человека каждый день восходит новое солнце: он настроен позитивно и постоянно черпает из жизни энергию для движения вперед.

Мистер Кваро, к сожалению, скончался, и миссис Кваро почувствовала себя совершенно подавленной, а её жизнь в мгновение ока оказалась в затруднительном положении. Она написала письмо своему бывшему начальнику, мистеру Брайанту, в надежде, что он позволит ей вернуться на прежнюю работу. Раньше она зарабатывала на жизнь продажей «Всемирной энциклопедии». Два года назад, когда заболел её муж, она продала машину. Тогда ей с трудом

удалось накопить деньги и в рассрочку купить подержанную машину, после чего она снова начала выезжать на продажу энциклопедий.

Она надеялась, что возвращение к работе поможет ей избавиться от уныния. Но ездить за рулём в одиночестве и обедать в одиночестве было для неё почти невыносимо. В некоторых районах ей просто не удавалось добиться каких-либо результатов, и хотя сумма рассрочки за машину была небольшой, погасить её было очень трудно.

Весной следующего года она оказалась в городе Вишари, штат Миссури, где школы были очень бедными, а дороги — в ужасном состоянии, из-за чего было трудно найти клиентов. Она чувствовала себя одинокой и подавленной, однажды даже подумывала о самоубийстве. Ей казалось, что успех невозможен, а в жизни нет никакой надежды. Каждое утро ей было страшно вставать и сталкиваться с жизнью. Она боялась всего: боялась не смочь выплатить рассрочку за машину, боялась не смочь оплатить аренду, боялась, что не хватит еды, боялась, что её здоровье ухудшится, а денег на врача не будет. Единственной причиной, удерживавшей её от самоубийства, было беспокойство о том, что её сестра очень переживет из-за этого, да и у той не хватит денег на похороны.

Однако однажды она прочитала статью, которая вывела её из уныния и придала ей мужества продолжать жить. Она навсегда останется благодарна за одну вдохновляющую фразу из той статьи: «Для умного человека солнце каждый день новое». Она напечатала эту фразу на машинке и приклеила на лобовое стекло своей машины, чтобы видеть её каждую минуту, когда ездит. Она обнаружила, что жить одним днём не так уж и сложно; она научилась забывать прошлое и каждое утро говорила себе: «Сегодня — это новая жизнь». Это помогло ей преодолеть страх одиночества и страх нужды. Сейчас она счастлива, довольно успешна и относится к жизни с энтузиазмом и любовью. Теперь она знает, что не нужно бояться ничего, что бы ни случилось в жизни; теперь она знает, что не нужно бояться будущего; теперь она знает, что нужно просто жить одним днём — ведь «для умного человека солнце каждый день новое».

В повседневной жизни могут происходить как чрезвычайно воодушевляющие события, так и вызывающие уныние и пессимизм — и это вполне нормально. Если наши мысли постоянно крутятся вокруг тех событий, которые нас не устраивают, это равносильно тому, что мы смотрим вниз, и в конце концов мы обязательно упадем. Поэтому мы должны стараться, чтобы наши мысли, то, на что мы смотрим, и то, что мы говорим, были светлыми, оптимистичными и позитивными; верить, что каждое солнце — новое, что завтра — новый день, и только развивая дух, устремлённый вверх, мы сможем добиться успеха в наших делах.

Будь то радость или страдание, прошлое в конце концов останется в прошлом, а насильственное удержание себя в воспоминаниях только усугубит вашу боль! Каким бы ни было завтра, будущее всё равно наступит, и если вы хотите жить лучше завтра, вы должны встретить его с позитивным настроем! Вы должны знать — солнце каждый день новое!

Часть 2. Если ты в порядке, то и мир в порядке

Умея управлять своими эмоциями, ты становишься элегантным; умея контролировать свой внутренний мир, ты становишься успешным. Элегантность — это не само сердце, а состояние души: из богатого и прекрасного внутреннего мира расцветают многочисленные цветы, и элегантность — один из них.

Глава 14.

Красота не так уж важна

Красота, безусловно, является достоянием женщины, но ею не стоит хвастаться.

Женщине далеко не достаточно одного лишь красивого лица — это лишь украшение первого впечатления, которое она производит на окружающих. Даже красавица, подобная цветку, в конце концов не устоит перед бегущим временем. Когда годы уйдут, а красота угаснет, чем же мы будем поддерживать свою привлекательность?

Поверьте: если человек влюбился в вас из-за вашей внешности, то однажды он уйдет от вас именно из-за нее.

Однажды одна очень красивая женщина стала несколько самодовольной. У неё были высокие материальные требования: она считала, что такая привлекательная женщина, как она, обязательно должна выйти замуж за богатого и красивого мужчину. В её представлении красота была её главным капиталом, а брак — её крупнейшей инвестицией. Однако ей так и не удавалось найти подходящего парня.

Однажды она пришла на Уолл-стрит и разместила своё объявление о поиске супруга на этой улице, где сосредоточено больше всего богатства в мире, в надежде найти здесь жениха-миллионера. Она прикрепила к объявлению свою самую красивую фотографию и написала прямо: «Я, Кэрин, обладаю выдающейся внешностью, потрясающей фигурой, элегантными манерами и очаровательной улыбкой... Я надеюсь провести остаток жизни с достойным мужчиной. Идеальный мужчина в моих представлениях должен соответствовать следующим критериям: состояние не менее 5 миллионов долларов, рост не менее 1,85 метра, отсутствие вредных привычек, джентльменские манеры...»

Она полагала, что как только её объявление о поиске супруга появится, богатые мужчины наверняка потянутся к ней толпами. Но кто бы мог подумать, что прошло целых два месяца, а откликов так и не поступило ни одного. Это вызвало у неё огромное чувство разочарования — она никогда не думала, что такая красивая, как она, может оказаться в таком пренебрежении.

После этого, по знакомству с подругой, она познакомилась с молодым профессиональным менеджером с Уолл-стрит и подружилась с ним. Однажды, когда они обедали вдвоём, она заговорила об этом и спросила его: «Как моё красота может не вызвать интереса ни у одного мужчины?»

Он улыбнулся и ответил: «Это вполне нормальная ситуация. Возьмём, к примеру, меня: я могу сказать тебе, что у меня активы на сумму более 8 миллионов, мой рост — 1,87 метра, у меня нет вредных привычек, и я всегда следую стандартам джентльмена. Но даже если бы я увидел твоё объявление о поиске супруга, я бы не заинтересовался тобой, хотя ты действительно очень красива. Причина не в чём другом, просто ты ошибочно считаешь свою внешность капиталом для инвестиций. На Уолл-стрит у каждого есть инвестиционный ум; они разбираются в инвестициях лучше тебя и четче понимают, во что стоит вкладывать средства. Возможно, с вашей точки зрения ваша красота — это капитал, который может придать им блеска, и им будет приятно появляться с вами на различных банкетах. Но с их точки зрения красота — это всего лишь то, что не сохраняет свою ценность, а даже постепенно обесценивается, ведь вы будете стареть, в отличие от активов в их руках, которые с течением времени постоянно растут в цене и могут принести даже многократную прибыль...»

«Поэтому, если ты хочешь покорить достойного мужчину, ни в коем случае не делай свою красоту своим капиталом, а старайся стать лучше. Только женщина, которая становится все лучше и лучше, может с годами обрести богатство и зрелость, излучать истинное очарование, построить счастливый брак и жизнь, а также помочь своему мужчине достичь еще большего успеха».

Кэрин вдруг всё поняла и опустила голову. Когда она снова подняла взгляд, она улыбнулась и сказала: «Думаю, я поняла».

Да, она поняла одну истину: для женщины внешность не является самым важным, самое главное — это внутреннее содержание женщины. Ведь однажды красота уйдет с лица женщины, но то, что она накопила внутри, не покинет её, а, напротив, будет постоянно обогащаться с течением времени. Точно так же для счастливого брака важнее всего не красота, а мудрость женщины, ведь только мудрая женщина способна построить счастливую семейную жизнь.

Поэтому, дорогая, если ты красавица, не хвастайся этим. Сними эту внешнюю оболочку, и у всех нас останется только обнажённая душа. Когда блеск угаснет, а красота увянет, тебе придётся полагаться на другие достоинства, чтобы привлечь внимание окружающих. Если ты не красавица, не унывай из-за этого, а цени то, что даровали тебе родители, — это может стать для тебя лакмусовой бумажкой, позволяющей проверить искренность других.

Глава 15.

Лучше сдерживать ревность

Одна женщина рассказала, что у её лучшей подруги всё складывается просто идеально: она сама красива, её муж — красавец и способный человек, он лелеет жену, у них милые дети, они живут в достатке — все это вызывает у других настоящую зависть, и она чувствует некоторую неудовлетворённость.

Но однажды подруга вдруг побледнела, выглядела изможденной и горько плакала — оказалось, что её муж изменил ей. Утешая подругу, женщина в душе почувствовала невольное «удовлетворение» — она ощутила «равновесие».

В конце концов она пришла к выводу: когда у тебя случаются неудачи, ни в коем случае не рассказывай об этом другим, а проглоти их, как будто зубы сломаны, чтобы, ища утешения у других, не утешить при этом их самих.

Это типичная ревность. Женщины склонны к ревности, и это явление, кажется, существует с самого появления женщин. То, что может вызвать у женщины ревность, настолько много, что, пожалуй, и перечислить невозможно. Как только женщина начинает ревновать, даже у Бога болит голова. Если в отношениях между женщинами возникает ревность, эта дружба, если и не разрушится, то, по крайней мере, несколько ослабнет.

Женщины чаще всего ревнуют к себе подобных, и женская ревность пронизывает каждый уголок жизни:

если женщина отличается высокими профессиональными качествами, окружающие будут за спиной называть её «властной» или «деспотичной»; они скажут: «Наверное, немногие мужчины способны с ней выдержать». При этом они даже будут втайне сочувствовать мужчине, находящемуся рядом с ней, а если в её браке действительно возникнут проблемы, то эти люди сочтут это вполне заслуженным — разве не она сама такая властная? Сама напросилась!

Если у женщины высокое образование, то окружающие женщины невольно считают её высокомерной; даже если это всего лишь заслуженная уверенность в себе, в их глазах она всё равно выглядит надменной.

Если женщина родилась в богатой семье, то, каких бы усилий она ни приложила в своей жизни, её будут называть «девушкой из богатой семьи», не знающей, что такое бедность, и не обладающей собственными способностями, а всё, что у неё есть сегодня, — это «благодаря семье».

Если женщина очень красива, другие женщины обязательно назовут её «вазочкой»; если у неё большая грудь и прекрасная фигура, то тех, кто скажет, что у неё «большая грудь, но нет мозгов», будет гораздо больше, чем мужчин.

Если женщина развелась, независимо от того, кто был прав, а кто виноват, и по какой причине, в глазах других женщин это почти скандал, неизгладимый позор для женщины — у неё наверняка есть какой-то невыносимый недостаток, раз её так и бросили.

Когда ревность берет верх, женщины не шадят даже самих себя. Если у женщины с сильной ревностью нет дела, она начинает мучительно размышлять: почему у той такая же неземная красота, как у Чжоу Сюнь? Почему та может жить жизнью богатой жены? Почему та такая талантливая? Размышляя об этом, она доводит себя до чувства неполноценности и даже низости.

Женщина, у которой ревность зашкаливает, не может терпеть, когда кто-то превосходит её в чём-либо. В её сознании действует принцип: «Если я не могу чего-то добиться, пусть и другие не добиваются; если я не могу чего-то получить, пусть и другие не получают». Чтобы удовлетворить эту извращённую психологическую потребность, они готовы пойти на всё.

Ван Янь и Чжэн Лу — студентки третьего курса одного из художественных вузов, они живут в одном общежитии. Вскоре после поступления они стали неразлучными подругами. Ван Янь была живой и общительной, а Чжэн Лу — замкнутой и малоразговорчивой. Чжэн Лу постепенно стала чувствовать себя уродливым утенком, а Ван Янь — прекрасной принцессой, и это доставляло ей сильное душевное страдание. Она считала, что Ван Янь везде затмевает её, и в душе тайно ненавидела её. На четвёртом курсе Ван Янь приняла участие в организованном колледже конкурсе по дизайну одежды и заняла первое место. Узнав об этом, Чжэн Лу почувствовала сильную боль в душе и, воспользовавшись тем, что Ван Янь не было в общежитии, разорвала её конкурсную работу на клочки и разбросала их по кровати. Вернувшись и увидев это, Ван Янь не знала, как теперь вести себя с Чжэн Лу, и не могла понять, почему всё так обернулось.

Если ревность не сдерживать, она перерастает в ненависть, и эта ненависть заставляет нас страдать от талантов и достижений других, а от несчастий и бедствий других — испытывать удовлетворение. Можно сказать, что мы ищем радость не в своих достижениях, а страдание — в достижениях других, поэтому и собственное несчастье, и чужое счастье доставляют нам невыносимую боль.

Вот почему жизнь женщин так утомительна: в большинстве случаев это душевная усталость, и во многом они сами виноваты в этом — из-за чрезмерной эгоцентричности, порождающей ревность, из-за нежелания уступать другим, из-за чрезмерно чувствительных инстинктивных реакций. Из-за всего этого женщины склонны к эмоциональности, им трудно общаться с людьми, и поэтому за всю жизнь у них редко появляется несколько близких друзей, с которыми они могли бы поддерживать длительные отношения.

Каждый день бесчисленное количество женщин погружается в эту бессмысленную трату сил: сегодня они завидуют одному, завтра — другому, растрачивая лучшие годы своей молодости на бессмысленные эмоции. Конечно, невозможно полностью избавить женщину от зависти — умеренная зависть является нормальным явлением для каждой женщины, главное, не допустить, чтобы она превратилась в патологию.

Нам следует поучиться у умных женщин: как только они осознают, что в них зародилась ревность, они сразу же останавливаются, избавляются от злых помыслов, направленных на других, и превращают ревность в стимул учиться у других, стремясь догнать их. На самом деле, только так мы сможем обрести полноценную и счастливую жизнь.

Глава 16.

Счёт за тщеславие, который ты не сможешь оплатить

Тщеславие — это дьявол. Как только женщина попадает в лапы этого дьявола и он вселяется в неё, она обретает призрачный облик.

В интернете я прочитала пост под названием «За фасадом роскоши», в котором рассказывалось о том, что в одном из китайских городов с развитой транспортной инфраструктурой провели опрос и обнаружили: среди женщин с ежемесячным доходом от 2000 до 3000 юаней значительная часть накапливает большую часть своего полугодового заработка, чтобы затем купить в элитном магазине сумку Louis Vuitton, с удовольствием носят эту сумку, толкаясь в переполненных автобусах или добираясь до работы пешком. Похоже, поговорка «Лучше умереть, чем потерять лицо» как раз и относится к таким женщинам. Это ярко демонстрирует женское тщеславие. Потратить полгода на то, чтобы достать одну сумку, изнуряя себя физически и морально — не является ли это самоистязанием?

Эльва — девушка, очень любящая красоту и умеющая хорошо одеваться. Девушки, только что познакомившиеся с ней, с удовольствием ходят с ней по магазинам, потому что у неё отличный вкус и она может дать много советов. У Эльвы было несколько парней, и она часто этим гордилась.

Постепенно все подруги Эльвы начали встречаться с парнями или выходить замуж. С тех пор, когда они вместе ходили по магазинам, если у других покупали вещи дороже, чем у неё, или если подарки от мужей других девушек были лучше, чем от её парня, она, вернувшись домой, требовала от него того же, а если не получала желаемого, устраивала сцены. В конце концов её парень просто не выдержал и сбежал. Оставшись одна, она, стремясь поскорее выйти замуж, вышла замуж за первого попавшегося, условия которого можно было назвать лишь «неплохими». Через год её младшая сестра нашла себе красивого и богатого парня; у них сложились прекрасные отношения, и вскоре после начала знакомства они решили пожениться. Она постоянно убеждала сестру расстаться с этим мужчиной, потому что, судя по её многолетнему опыту, на таких мужчин в большинстве случаев нельзя полагаться. Сестра сказала, что она преувеличивает, и решительно вышла за него замуж. Супружеская жизнь у неё складывалась хорошо, но отношения между семьями сестёр были не очень хорошими, и они редко общались.

У неё родился ребёнок, он был смуглым и худым, похожим на отца. Услышав, что у других детей кожа белая и они пухлые, она заявила, что пухлые дети выглядят глупо. На каждой вечеринке она критиковала вещи, которые покупали другие, а она себе позволить не могла, и говорила всякие ерунду. Сейчас у неё осталось всё меньше друзей, никто не хочет с ней общаться.

У Джейми возникли проблемы в семье: у мужа появилась любовница, и он сейчас добивается развода. Джейми, со слезами и соплями на лице, посреди ночи обратилась к своей лучшей подруге, чтобы вылить душу, и в самые эмоциональные моменты не могла сдержать рыданий. Хотя подруга и сочувствовала Джейми, она, похоже, давно предчувствовала, что этот день наступит. Джейми — человек с сильным характером и не менее сильным тщеславием: она во всём сравнивает себя с другими и считает, что только победа над другими придаёт ей достоинство.

Сначала она сравнивала своего мужа с другими: его доход был ниже, чем у других, поэтому она целыми днями давала ему наставления и прилагала все усилия, чтобы подстегнуть супруга к самосовершенствованию; затем она сравнивала своих детей: если их оценки были недостаточно хорошими, она отчаянно нанимала для них репетиторов, записывала на дополнительные занятия и категорически не позволяла детям отставать с самого начала. В результате муж разбогател и бросил Джейми. Джейми изначально хотела превзойти других, чтобы везде сохранять лицо, но не подозревала, что в конце концов проиграет из-за собственного тщеславия и столкнется с кризисом в браке. Хотя этот мужчина поступил совершенно неправильно, поставьте себя на его место: кто выдержит, когда жена каждый день указывает, что делать,

приказывает изо всех сил стараться, а жизнь превращается в настоящую войну? Поэтому, как только у мужчины появляется возможность, первым делом он, конечно же, захочет избавиться от вас.

Тщеславие — это демон, прилипший к женщине; под маской тщеславия часто скрывается уродливый внутренний мир. Тщеславие человека наносит вред как ему самому, так и окружающим.

В глубине души тщеславие — это чувство неуверенности. Внешне человек стремится сохранить лицо, притворяется кем-то, кем он не является, но внутри чувствует пустоту. Внешнее тщеславие и внутреннее чувство неуверенности находятся в постоянной борьбе: с одной стороны, до достижения цели человек мучается из-за своего неудовлетворительного положения; с другой — даже после достижения цели он боится, что правда выйдет наружу. Если женщина постоянно мучается этим противоречием, исходящим как минимум из двух источников, её душа всегда будет страдать, и о счастье не может быть и речи.

С другой стороны, тщеславие у женщины — не совсем плохая вещь. Чжоу Гопин в статье «Идеальная женщина в моём сердце» пишет: «Тщеславие неизбежно, в небольшой дозе оно не вредит, а даже может придать жизни красок, но нужно знать меру». Да, посредственная, скучная женщина подобна пасмурной, безжизненной погоде, которая вызывает у людей чувство угрюмости, подавленности, скуки и однообразия. А некоторые яркие и самобытные черты женского характера подобны сверкающим звездам на небе, которые наполняют жизнь динамикой и блеском. То же самое можно сказать и о небольшом женском тщеславии. Однако чрезмерное тщеславие, подобно избыточному количеству косметики на лице, излишнему количеству украшений на теле и ярким цветам в одежде, с одной стороны, слегка ослепляет, но с другой — неизбежно вызывает раздражение. Мудрая женщина, безусловно, является мастером в искусстве гармоничного сочетания оттенков жизни и быта. Мудрая женщина уделяет больше внимания совершенствованию своего внутреннего мира и самосовершенствованию, а затем подбирает внешний облик, соответствующий её характеру, — гармонично сочетая внутреннее и внешнее, она достигает красоты с высоким вкусом!

Глава 17.

Можно быть роскошной, но не нужно быть расточительной

Ничто так не вызывает споров среди женщин, как понятие «роскошь», особенно среди офисных работниц. Традиционные женщины считают, что роскошь — это расточительство и чрезмерное наслаждение; женщины нового поколения же полагают, что роскошь — это мода, и именно она создает богатство.

Многие офисные работницы нового поколения — молодые, модные, уверенные в себе, стремящиеся к красоте и успеху. Они зарабатывают немало, тратят ещё больше, постоянно стремятся к роскошной жизни и наслаждаются образом жизни, который обычным людям кажется почти расточительным.

Для тех, кто считает, что деньги нужно тратить, роскошь не представляет собой ничего особенного. Мода всегда молода: если что-то нравится, то и покупают; в конце концов, деньги заработаны собственными силами, и никто не вправе вмешиваться в то, как их тратить; деньги нужно тратить — ведь тяжелый труд и есть залог заработка, и если, получив деньги, тратить их сдержанно, то какой смысл в такой жизни?

Кроме того, некоторые считают: времена меняются, всё больше людей разделяют идею «превращения жизни в искусство», такая роскошь уже принята обществом, и многие горожане «сознательно» присоединились к «роскошному образу жизни», став основными потребителями дорогих товаров повседневного спроса. Даже относительно консервативные «пожилые люди», хотя в душе и давно решили, что ни за что не купят ничего подобного, наверняка все равно будут часто присматриваться к таким вещам — иначе они отстанут от жизни и окажутся в отрыве от общества.

Предприниматели же утверждают, что роскошное потребление не всегда является проявлением тщеславия, но потребление из тщеславия почти всегда носит роскошный характер. Определение роскоши должно быть относительным: оно зависит как от среднего уровня доходов в обществе, так и от психологических ощущений каждого человека, а также варьируется в зависимости от времени, человека и места. На сегодняшнем этапе развития общества потребление уже давно перестало быть лишь удовлетворением жизненных потребностей, а демонстрация богатства — символом роскоши; на смену этому пришли в основном те жизненные впечатления, которые в обычной жизни трудно получить.

Радостное трачение денег может сделать жизнь более насыщенной, качественной и приносить большее удовлетворение. Еще десяток лет назад мобильные телефоны, домашние компьютеры, кондиционеры и т. п. считались предметами роскоши для простых людей, а в мгновение ока ими стали пользоваться даже уборщицы в подъездах; бедные считают покупку квартиры и владение личным автомобилем роскошью, а богатые полагают, что жить в роскошном особняке с садом и летать на частном самолете — это еще не роскошь; в развитых странах даже в домах простых людей есть отдельные ваннанные комнаты, а для малообеспеченных жителей отсталых стран это, без сомнения, недостижимая мечта.

В современном обществе наличие достаточных средств для роскоши не обязательно является плохой вещью — по крайней мере, это свидетельствует о том, что вы вносите определённый вклад в развитие общества, и это гораздо лучше, чем быть «скрягой» в духе Гранта. С другой стороны, смогло бы экономика развиваться так быстро, если бы в обществе не было людей, позволяющих себе роскошь? Исходя только из этого, «роскошь» не кажется чем-то плохим.

Однако чаще всего роскошь выглядит как палка о двух концах.

Современные люди, стремясь к более высокому уровню жизни, усердно трудятся: покупают дома и машины, отправляют детей в лучшие школы, с трудом ищут работу с более высоким доходом, рано выходят из дома и поздно возвращаются, даже отказываются от времени, которое можно было бы провести с семьёй, от удовольствия чтения, от возможности просто помечтать под музыку Моцарта — и всё это ради того, чтобы заработать больше денег и жить завтра лучше.

В современном обществе действительно существует тенденция оценивать успех по материальному благосостоянию, но настоящая элита не стремится исключительно к роскоши; роскошью пытаются заполнить пустоту в душе лишь те, кто не находит духовного пристанища. Многие «роскошничают» потому, что в прошлом сильно страдали от бедности и теперь стремятся любой ценой показать, что они уже не те «бедняки», какими были раньше, с удвоенной силой демонстрируя крайне подавленное в детстве желание тратить деньги. Если у человека есть деньги, в роскоши нет ничего предосудительного, но зачем тратить на роскошь, если денег нет? Некоторые просто упорно пытаются держать фасад: не могут позволить себе купить квартиру — берут кредит! Нужны деньги на ремонт — берут кредит! Хотят купить машину — берут кредит! «Кредиты» превратили многих в «крупных должников». Не то чтобы кредиты — это плохо, но все-таки нужно учитывать свои возможности. Если ради поддержания внешнего имиджа вы изо всех сил стремитесь к роскоши, как же вам жить дальше?

Роскошные женщины следят за модными тенденциями, интересуются увлечениями богатых людей, подражают стилю жизни «высшего общества». Они тратят огромное количество времени на то, чтобы углубить свои знания о брендах, и все это лишь для того, чтобы продемонстрировать перед окружающими своё богатство, модность и успех. С самого первого дня вступления в общество они стремятся к цели «роскоши». Однако некоторые достигают этой цели, а некоторые — нет.

Можете ли вы позволить себе роскошь? Живете ли вы в роскоши? Будете ли вы жить в роскоши? Женщины, лучше отказаться от роскоши, ведь самая прекрасная жизнь — это

скромная жизнь. Роскошная жизнь — это, по сути, палка о двух концах: наслаждаясь роскошью, вы одновременно подвергаете свое тело и душу разрушительному воздействию.

Глава 18.

Снимите роскошную и лицемерную маску

Только живя без маски, можно показать свою истинную сущность. Постоянная необходимость прятаться за маской, метания между желанием проявить себя и потребностью защитить себя только изнуряют вас внутренними противоречиями.

Некоторые женщины, возможно, привыкли жить в маске: они с огромным усилием скрывают свои недостатки и изъяны, происхождение и социальный статус или погружаются в иллюзорный мир — это проявление крайней невежественности и низкой самооценки. Эти люди пытаются предстать перед окружающими в образе идеального и всемогущего человека, чтобы завоевать любовь и уважение, не подозревая, что такие попытки тщетны и бесполезны, а в конечном итоге только поставят их в крайне неловкое положение. Ведь всё ложное и призрачное всегда очень недолговечно: как густой дым, который рано или поздно рассеивается, как прекрасная радуга, которая всегда мимолетна, как великолепный мираж, который неизбежно исчезает. Лицемерие подобно пустоши, покрытой толстым слоем снега: с приходом весны, когда снег тает, её бесплодный и мрачный облик обнажается без всяких прикрас.

Ян Цинь происходила из обычной семьи, занималась обычной работой, вышла замуж за обычного мужа и создала обычную семью — одним словом, она была совершенно обычной.

Но однажды в газете с большим размахом объявили о наборе актрисы на роль принцессы.

Ее добрая подруга отправила за нее фотографию на кастинг, и, как ни странно, с этого момента жизнь этой обычной девушки превратилась в «жизнь принцессы».

Это было очень тяжело: она прочитала огромное количество книг о королевских принцессах, тщательно вникала в каждую мелочь их душевных переживаний, снова и снова повторяла каждое слово и каждое движение, каждую гримасу и улыбку принцессы...

Не похоже, не похоже, это не похоже, то тоже! Режиссёр и оператор были невероятно придирчивы, заставляя её снова и снова переснимать сцены...

Теперь Ян Цинь уже с лёгкостью играет роль «принцессы», и ей не нужно много времени, чтобы войти в образ. Плохо то, что теперь ей очень трудно вернуться к своей обычной жизни — иногда это занимает целую ночь. Каждое утро, просыпаясь, она должна снова и снова напоминать себе: «Я — Ян Цинь», чтобы не начать без причины командовать окружающими; общаясь со своим добрым мужем и живой дочерью, она должна снова и снова повторять себе: «Я — Ян Цинь», чтобы не проявлять по отношению к ним необъяснимую капризность.

Ян Цинь с глубоким чувством говорила людям: «Человеку, который привык к щедрым подаркам и высочайшему почитанию, действительно очень трудно вернуться к обычной жизни».

Говоря это, она по-прежнему выглядела как «принцесса».

Как говорится, «когда ложное принимается за истинное, истинное становится ложным»: многие люди настолько отчуждаются от себя под «костюмом», что даже после того, как спектакль закончился и зрители разошлись, они не могут снять грим и не могут найти себя. Внезапно оглянувшись назад, она поняла, что то, на что она надеялась, по-прежнему требует надежды, а то, чего она жаждала, по-прежнему требует жажды. Изменилась только наша сущность. Спросите себя: «Задумывался ли я когда-нибудь о своём самом истинном внутреннем мире? Уважал ли я свою сущность?» Сердце действительно даст нам самый правдивый ответ.

Человек живёт не для того, чтобы играть роль перед другими, и не для того, чтобы соответствовать чужим представлениям. У каждого свой путь жизни, так зачем же нам нужно одобрение других, чтобы чувствовать себя комфортно? Лучше жить более искренне. Возможно, мы не носим роскошных нарядов из шелка и парчи, не украшаем себя нефритом и жемчугом,

но в глубине души мы всё равно можем обрести спокойствие и свободу, освободившись от всякой маски.

Нам нужно жить более искренне, смотреть в лицо реальности, признавать разрыв между идеалами и реальностью. Только так мы сможем успокоиться, бороться за свои идеалы и жизнь, и проявить свои истинные способности; только так мы сможем держать спину прямо и не чувствовать неловкости, когда говорим о себе перед друзьями.

Давайте жить более искренне, жить более искренне — и тогда мы сможем пройти по жизни с чистой совестью и без сожалений.

Глава 19.

Сравнение — это чаша, которая становится всё горьче с каждой глоткой

Там, где много женщин, неизбежно возникают те или иные соревнования: одни — непреднамеренные, другие — намеренные. Например, некоторые женщины, работающие в элитных офисных зданиях, зарабатывают гораздо меньше, чем тратят. Сегодня они вместе с коллегами покупают пару туфель, завтра — сумку, и все это стоит немало, так что зарплата в мгновение ока улетучивается. На встречах с друзьями они часто хвастаются своими покупками: платье от такого-то бренда, которое стоит половину зарплаты, туфли от такого-то известного бренда — тоже половину зарплаты... Если кто-то пытается их умирить, они всегда с уверенностью отвечают: «Все коллеги так делают, разве я могу поступать иначе? В компании есть требования к внешнему виду сотрудников, я не смею покупать вещи со скидкой».

Такие слова заставляют даже стесняться опровергать их. Как будто остальные никогда не работали! Не знаю, в какой компании поощряют сотрудников к соревнованию в роскоши, запрещают покупать товары со скидкой или требуют, чтобы одежда и сумки были только от ведущих мировых брендов — это уже не работа, а подиум.

Женщины любят соревноваться — это не вызывает сомнений. Психологи говорят, что женщины практически всю жизнь проводят в соревновании. За ореолом соревнования скрываются внутреннее удовлетворение или неудовлетворенность, спокойствие или недовольство, радость или обида. Соревнование проникает в самую суть женской натуры. На самом деле, само по себе «соревнование» не является чем-то плохим, плохо то, как люди относятся к нему. Как только у человека появляется нездоровое стремление к сравнению, он часто не может обрести душевного покоя, целыми днями тревожится о том, чего хочет, гонится за ненужными вещами, впустую тратит годы и редко обретает счастье.

Можно сказать, что счастье Тонг-Тонг было разрушено во время одной вечеринки, на которой она почувствовала себя особенно униженной.

Лулу считалась самой красивой из этой компании; на вечеринку она пришла со своим новым парнем, который, как говорили, был наследником крупной компании из Вэньчжоу, а его семья пользовалась большим авторитетом в местном обществе. Лулу держала в руках сумочку LV, то и дело открывая и закрывая её, будто боялась, что другие её не заметят.

Цици в такую жару надела маленький меховой шарфик — якобы подарок от своего парня, торгующего мехом на Северо-Востоке, — и без умолку рассказывала всем, как дорог этот мех, как тщательно за ним нужно ухаживать и как сложно его сочетать с одеждой. Она вела себя так, будто уже стала женой владельца меховой компании.

Кэлин, правда, не носила ничего от дизайнеров, но без умолку рассказывала о своём красавце-бойфренде, который к тому же богат, и широко рассуждала об их планах на свадьбу: они собираются купить квартиру в Пекине и уже намерены нанять рабочих, чтобы те стояли в очереди за бронированием жилья. Медовый месяц они проведут во Франции...

Тонг-Тонг чувствовала себя самой неудачницей: её парень работал в государственном учреждении, и хотя работа была неплохая, а зарплата неплохая, по сравнению с ними он выглядел блекло, да и внешне не был особенно красавцем. Тонг-Тонг с одной стороны презирала своих подруг за их мещанство, а с другой — очень им завидовала. Вернувшись домой, она чем

больше об этом думала, тем больше злилась: ей хотелось, чтобы у Цици от мехового пальто появилась потница, чтобы бизнес семьи парня Линьлинь обанкротился, а парень Кайлин перелюбил. Прокляв их про себя, Тонг-Тонг снова начала жаловаться, что её парень несостоятельный и не может заработать больших денег; из-за этого они поссорились, и Тонг-Тонг, рассердившись, весь следующий день не ела.

Тонг-Тонг чем больше об этом думала, тем хуже себя чувствовала; она целыми днями ходила угрюмая и даже заболела из-за этого. Выздоровев, она начала придумывать всевозможные поводы для жалоб и мучений, и её парень, измученный до предела, был вынужден сам предложить расстаться.

Тонг-Тонг начала кардинально менять себя: в её глазах теперь могли быть достойны только богатые холостяки. С нынешним мужем она познакомилась на свадьбе у одного из друзей; на третий день после свадьбы жених и невеста устроили «благодарственный ужин». Позже Тонг-Тонг узнала, что этот «благодарственный ужин» в основном организовал друг жениха — Чэнь Пэн — специально для того, чтобы посмотреть на неё. Чэнь Пэн был менеджером в одной группе компаний, которая, по сути, была семейным бизнесом, и его семья была состоятельной. По словам друзей, он до сих пор не женился из-за своей избирательности: у людей из богатых семей много опасений, они придерживаются традиционных взглядов и всегда ищут жену с простой семьёй, которая будет добродетельной и умеет вести хозяйство.

Тонг-Тонг, мечтавшая выйти замуж в богатую семью, начала «подстраивать» себя под его ожидания. Чэнь Пэн не хотел находить себе карьеристку и твёрдо придерживался принципа «мужчина — на работе, женщина — дома», поэтому, когда Тонг-Тонг впервые пошла знакомиться с родителями Чэнь Пэна, она специально дала понять: у неё нет особых амбиций в карьере, и она считает семью гораздо важнее.

Чэнь Пэн любил простых девушек, и Тонг-Тонг, подстраиваясь под него, сказала, что её самое большое увлечение — сидеть дома. На самом деле у Тонг-Тонг было одно «особое умение» — она отлично выдерживала алкоголь. Но после того как она начала встречаться с Чэнь Пэном, Тонг-Тонг постоянно утверждала, что не пьёт. Однажды, когда они развлекались в компании друзей, один из них проговорился в присутствии Чэнь Пэна, и Тонг-Тонг тут же стала яростно все отрицать, чуть не вступив в ссору. Из-за этих отношений друзья перешли от благословений к неловкости.

В конце концов Тонг-Тонг и Чэнь Пэн все-таки поженились. После свадьбы Тонг-Тонг, по желанию Чэнь Пэна, уволилась с работы и полностью посвятила себя роли домохозяйки, но сейчас, вспоминая об этом, у неё возникает ощущение, будто она «попала на чужой корабль».

Во-первых, это проблема с домашними делами: раньше, когда они встречались, Тонг-Тонг ещё могла как-то обманывать, но после свадьбы это стало невозможно скрывать. Чэнь Пэн считает, что Тонг-Тонг всё меньше и меньше занимается домашними делами; даже те дела, которые не требуют её личного участия, нуждаются в организации и координации, но Тонг-Тонг об этом и не догадывается.

Самое главное, что в душе Тонг-Тонг по-прежнему стремится к карьере и имеет свои планы, а жизнь домохозяйки заставляет её талант пропадать зря. Тонг-Тонг несколько раз предлагала устроиться на работу, но Чэнь Пэн каждый раз категорически отказывал ей.

Сейчас их отношения подошли к грани «холодной войны», и Тонг-Тонг чувствует, что вот-вот сломается.

Можно сказать, что сейчас Тонг-Тонг каждый день «пьёт» — пьёт ту горькую чашу, которую сама наполнила в своё время. Когда-то, увидев, что другие превосходят её, она начала испытывать психологический дискомфорт — на самом деле это была просто психология соперничества. Объективно говоря, соперничество — не всегда плохо. Если благодаря ему можно обнаружить свои недостатки, осознать свою уникальность, признать различия с другими, определить направление усилий и пробудить желание к здоровой конкуренции, то что плохого в

таком соперничестве? Что плохого в таком сравнении? Оно способствует прогрессу, и в этом нет ничего плохого.

Однако если сравнивать всё подряд — собираться вместе и сравнивать карьеру, положение, жилье, машины, деньги... — если непременно нужно выяснить, кто сильнее, а кто слабее, и при победе самодовольно радоваться, не понимая зачем, а при поражении опускать голову и долго переживать, — это уже психологический дисбаланс. В некотором смысле это — самонавязанные проблемы. Как гласит пословица: в этом мире всегда найдутся люди, у которых больше и лучше, чем у тебя, поэтому в этой гонке ты не сможешь «выиграть». Сравнивая себя с другими, ты всегда получишь лишь мимолетную радость.

Жизненная мудрость заключается в следующем: нет нужды из-за престижа изнурять себя, везде перед людьми выставляя себя сильным, будто ты способен на всё. У каждого есть недостатки, нужно смело признавать, что ты уступаешь другим, а также смело говорить «нет» тому, что тебе не по силам — так ты естественным образом обретишь спокойную и счастливую жизнь.

Глава 20.

Не позволяйте внешнему миру заразить вас суетой

Кто-то говорит, что этот мир похож на кастрюлю с кипящей кашей, а люди — на рисовые зерна в ней: в этом хаосе никто не может найти себя, и суетливость стала настоящей болезнью нашего времени. Эксперты, изучающие феномен суетливости, сменяют друг друга, тщательно диагностируя проблему и назначая «лечение»: одни считают, что это экономическая проблема, которую следует решать экономическими средствами; некоторые считают, что проблема заключается в этике, морали и ценностях, и лечить её нужно с помощью образования; третьи полагают, что это культурная проблема, которую следует решать восстановлением традиций и продвижением национальной культуры. Было выписано немало рецептов, но, к сожалению, их эффективность оставляет желать лучшего, а в некоторых случаях даже проявляются побочные эффекты, которые только подпитывают новую волну суетливости.

Что же такое поверхностность? Сделать однозначный вывод очень сложно. Если говорить, что это просто один из видов мышления, то он может проявляться в поверхностном подходе к делам и к жизни; если же считать это неким демоном, постоянно стремящимся вторгнуться в наши умы, то это тоже вполне возможно.

Дася имела стабильную работу в государственном предприятии, но, видя, как другие носят брендовую одежду и ездят на роскошных автомобилях, испытывала сильную зависть. Не выдержав своих нарастающих жалоб, она уволилась. Вскоре она нашла должность помощника, которой завидовали окружающие, но её алчное желание заставляло её чувствовать неполноценность и недовольство при виде состоятельных руководителей, и вскоре её психика деформировалась. Психотерапевт посоветовал ей после работы ходить в парк на рыбалку, но её спокойное сердце не позволяло ей успокоиться, да и ловила она каждый день лишь несколько мелких рыбок. Хуже всего было то, что каждый раз, когда она поднимала глаза и смотрела на противоположный берег озера, она видела, как рыбаки на том берегу радостно прыгают, а в их ведрах лежало несколько живых, прыгающих крупных карпов. «Неужели я от природы несчастлива, раз даже на рыбалке ловлю меньше, чем другие?» Вернувшись домой, она рассказала об этом матери, но та отнеслась к этому с недоумением: «Почему бы тебе не пойти рыбачить на противоположный берег? Разве так ты не сможешь поймать крупную рыбу?» Ей как будто прозрело, и на следующий день после работы она отправилась на противоположный берег. Её взгляд невольно скользнул к ведру того человека, и она была удивлена — оказалось, что рыба в его ведре была такого же размера, как и та, которую ловила она сама!

Оказалось, что закат, отражающийся на поверхности озера, создал у неё иллюзию. Все было так же, просто у неё было плохое настроение, и она придавала слишком большое значе-

ние некоторым внешним явлениям. Когда человек слишком нетерпелив, он делает свою жизнь тяжёлой и несчастной.

Видно, что в этом мире нет беспорядка, беспорядок царит только в сердце человека. Если вы сохраните спокойствие и уравновешенность, то, какими бы суровыми ни были окружающие условия, вы сможете сохранить душевное равновесие.

В американском журнале «Reader's Digest» была опубликована статья, в которой приводились следующие примеры:

Брюс — врач, все его пациенты — дети с сердечными заболеваниями, некоторым из них срочно требуется пересадка сердца, но подходящего донора так и не удается найти. В его работе бывают и неприятные моменты, например, когда пациент умирает. Когда он возвращается домой, жена спрашивает его о работе, и он рассказывает ей. Затем супруги идут к своим двум маленьким сыновьям, обнимают их или читают им сказки.

Анна Уайлд — волонтер в центре помощи людям, переживающим кризисные ситуации, где она отвечает на телефонные звонки. Звонящие часто угрожают выстрелить или покончить с собой, а затем внезапно вешают трубку. Если консультант новичок, то в последующие дни он, скорее всего, будет лихорадочно пролистывать газеты, очень переживая, что увидит новость о самоубийстве того человека, который звонил. Но опытные консультанты обычно так не поступают. Если у Уайлд в какой-то день на работе сложилось не очень хорошо, после смены она возвращается домой и с любовью готовит ужин. Она говорит: «Я нарезаю мясо, рублю его — ужин получается аппетитным и ароматным, он восстанавливает мои силы, и на следующий день я снова могу хорошо работать».

В статье говорится: «Некоторые люди целыми днями занимаются психологической помощью жертвам изнасилования, проводят расследования на местах убийств или погружаются под воду в поисках обломков самолетов, но при этом у них еще хватает сил в воскресенье днем болеть за футбольную команду средней школы. Как им удается справляться с такими сложными задачами? ... Если спросить, в чем секрет, они отвечают, что дело в том, что они «понимают суть вещей».

На мой взгляд, этот «смысл» заключается в том, что не во всех делах этого мира мы можем взять инициативу в свои руки или добиться успеха, просто приложив усилия; во многих случаях мы можем лишь выполнить свой долг, и только это — как говорится, «человек замышляет, а Бог решает». Поняв это, мы не будем впадать в уныние или раздражение из-за внешнего давления и страданий.

Женщине, проходящей через жизнь, стоит быть более спокойной и оптимистичной, чтобы чувствовать себя более свободно и непринуждённо. Жизнь даётся только один раз, и не наслаждаться ею — это грех. Не позволяйте внешнему миру вывести вас из равновесия. Женщина с жизненным опытом должна оставаться бдительной по отношению к посторонним мыслям и держаться от них на расстоянии, а когда приходит беспокойство, стараться его преодолеть.

Глава 21.

Вы никогда не были жертвой

При проведении экзамена или аттестации, какими бы справедливыми ни были процедуры и какими бы четкими ни были правила, те, кто не прошел отбор, всегда скажут: «Здесь наверняка есть какая-то подтасовка!» Более того, такие подозрения всегда находят отклик в общественном мнении. При отборе кандидатов на повышение в компании, каким бы прозрачным ни был процесс, всегда найдется небольшая группа людей, которые будут обсуждать: «Этот человек прошел только благодаря подлизыванию» или «Наверняка дал руководству взятку!» В общественных спорах о бедных и богатых такое отношение проявляется еще ярче: в нем почти нет понимания принципов права и неправа, а преобладает эмоциональная разрядка, характерная для жертвы. Такое эмоциональное состояние в психологии называется

«психологией жертвы». Это негативный способ реагирования на проблемы, по сути представляющий собой психологическое бегство. Имея «психологию жертвы», человек легко, постоянно утверждая свою невиновность, перекладывает ответственность на других, не решая при этом проблему. Как поется в песне «Почему всегда страдаю я»: «Почему всегда страдаю я, что же я такого натворил...»

Два молодых человека работали в одном торговом центре, один из них проработал здесь уже 4 года. Его друг беседовал с ним у прилавка, и тот говорил, что в этом магазине его не ценят и он собирается уволиться. Во время разговора к нему подошёл покупатель и попросил показать ему шляпы, но молодой человек проигнорировал его и продолжил разговор. Только закончив разговор, он обратился к явно недовольному покупателю: «Здесь нет отдела шляп». Покупатель спросил, где находится отдел шляп, и молодой человек лениво ответил: «Спросите у администратора вон там, он вам скажет». На протяжении четырёх лет у этого молодого человека постоянно появлялись отличные возможности, но он об этом не подозревал. Он мог бы превратить каждого покупателя в постоянного клиента и тем самым продемонстрировать свои таланты, но вместо этого он вел себя холодно и отстранённо, упуская одну хорошую возможность за другой.

Другой молодой человек был новичком. В тот день днём на улице шёл дождь, и в магазин зашла пожилая женщина, которая бесцельно бродила по залу, явно не намереваясь ничего покупать. Большинство продавцов не обращали на неё внимания, а этот молодой новичок сам подошёл к ней, вежливо поприветствовал и спросил, не нужна ли ей помощь. Пожилая женщина ответила, что просто зашла укрыться от дождя и не собирается ничего покупать. Молодой человек успокоил её, сказав, что ничего страшного, и что она всё равно здесь желанная гостья. Он даже завязал с ней разговор, чтобы показать, насколько он рад её визиту. Когда она собиралась уходить, молодой человек проводил её до выхода и раскрыл для неё зонтик. Пожилая женщина попросила у него визитную карточку и ушла.

Позже молодой человек совершенно забыл об этом случае. Но однажды его внезапно вызвал в свой кабинет генеральный директор магазина и показал ему письмо, написанное той самой пожилой дамой, которая укрывалась от дождя. Пожилая дама просила, чтобы торговый центр направил одного из продавцов в Великобританию для заключения крупной сделки от имени компании. Она специально указала, что эту работу должен выполнить именно этот молодой человек. Оказалось, что эта пожилая дама была матерью одного из крупнейших британских бизнесменов. Благодаря своему энтузиазму, позитивному настрою и спокойному характеру молодой человек получил отличную возможность для карьерного роста.

А тот молодой человек, проработавший в магазине четыре года, узнав, что какой-то новичок получил такую прекрасную возможность, пришёл в ярость. Он всем рассказывал, что этот человек наверняка родственник генерального директора, а может, даже брат его любовницы, и не подозревал, что на самом деле произошло с тем молодым человеком.

Конечно, в том, что этот молодой человек получил возможность повышения, была доля случайности, но есть одна поговорка, которая всегда напоминает каждому: «Возможности всегда достаются тем, кто к ним готов». Те, кто подходит к делу несерьёзно и пытается обойти правила, никогда не смогут прочно удержать удачу в своих руках. Как и первый продавец: он каждый день ворчал и даже грубил покупателям; даже если бы ему посчастливилось встретить кого-то вроде премьер-министра Великобритании, он бы ни за что не смог быстро сделать карьеру, а, скорее всего, наоборот, лишился бы работы.

На самом деле, именно в этом и заключается причина различий в жизненных условиях людей: лучше сказать, что вы сами себе мешаете, чем что все вокруг против вас. Однако те, кто страдает «психологией жертвы», никогда так не подумают. У них есть целая система искажённой логики: «Дело не во мне, а в том, что другие плохие»; «Дело не во мне, а в том, что в детстве у меня не было таких условий»; «Дело не во мне, а в том, что общество несправедливо». Они

заперли себя в клетку собственных мыслей, считая, что сами всегда правы, а во всех ошибках виноваты окружающие и общество. На самом деле, если вам кажется, что мир несправедлив, это, по сути, означает, что вы недостаточно сильны и еще не добились достаточных успехов.

Если вы захотите, вы всегда сможете что-то контролировать. Кто из нас не испытывает страданий и не сталкивается с внутренними конфликтами? Разве что вы погрузились с головой в жалобы и саможаление. Стоит вам только принять позицию человека, контролирующего ситуацию, и по-новому взглянуть на свою работу и жизнь, как вы обнаружите, что жизнь очень скоро претерпит качественные изменения.

Глава 22.

Только когда ты будешь прав, мир станет правильным

Счастье и несчастье полностью зависят от нашего отношения к жизни и к самому себе.

Один и тот же пончик: в глазах одних он кажется вкусным и вызывает радость просто потому, что это пончик; в глазах других же отсутствие дырки в середине вызывает сожаление и огорчение. Таким образом, счастье и несчастье полностью зависят от нас самих, а настоящее счастье исходит из глубины души.

Две девушки, выросшие вместе, по особым причинам лишились родителей и впоследствии были усыновлены семьями европейских дипломатов. Обе учились в известных мировых учебных заведениях. Однако между ними существовала немалая разница: одна из них уже в тридцати с лишним лет стала успешной бизнес-леди, управляющей довольно известной компанией; а другая преподавала в одном из отечественных учебных заведений, получая неплохую зарплату, но при этом постоянно считала себя неудачницей.

В том году девушка, занимавшаяся бизнесом в Европе, вернулась на родину и пригласила родственников, друзей и соседей на ужин, в том числе и свою подругу, преподававшую в Китае. Ужин начался с обмена любезностями: все обсуждали, как изменилась их жизнь за эти годы, и делились забавными историями. По мере того как разговор развивался, учительница стала всё чаще рассказывать о своих несчастьях: какая она была жалкая сирота, как её усыновили родители из Европы и увезли в далёкую страну, как она чувствовала себя одинокой. Она вернулась на родину, полная энтузиазма служить стране, но как её не ценили и т. д.

Сначала все проявляли сочувствие. Но по мере того как её недовольство становилось всё сильнее, девушка-предпринимательница наконец не выдержала и прервала её рассказ: «Хватит! Ты всё время говоришь о том, какая ты несчастная. Ты хоть задумывалась, что было бы, если бы твои приемные родители тогда выбрали кого-то другого из сотен или тысяч сирот?» Учительница посмотрела прямо на свою подругу, ту девушку-предпринимательницу, и сказала: «Ты не знаешь, что причина моего несчастья в том, что...» — и продолжила рассказ о несправедливом обращении, с которым она столкнулась.

В конце концов девушка-предпринимательница сказала: «Я не могу поверить, что ты до сих пор так думаешь! Я помню, как в 25 лет не могла терпеть окружающий мир, я ненавидела всё вокруг, ненавидела всех вокруг, как будто все люди были против меня. Я была очень опечалена, беспомощна и подавлена. Тогда я думала точно так же, как ты сейчас — у нас обеих было достаточно причин для жалоб». Она говорила всё более и более взволнованно. «Я советую тебе перестать так относиться к себе! Подумай, как тебе повезло: тебе не пришлось прожить жалкое существование, как настоящему сироте, — на самом деле ты получила отличное образование. На тебе лежит ответственность помогать другим выбраться из водоворота бедности, а не ограждать себя кучей оправданий, погружающихся в саможаление. Только после того как я избавилась от саможаления и осознала, насколько мне на самом деле повезло, я добилась своего нынешнего успеха!»

Учительница была глубоко потрясена. Впервые кто-то опроверг её мысли и прервал её горькие воспоминания, которые раньше так легко вызывали сочувствие у окружающих.

В глазах разных людей мир выглядит по-разному. На самом деле звезда остаётся той же звездой, а мир — тем же миром. Если смотреть на него с восхищением, то можно обнаружить множество прекрасных пейзажей; если же смотреть с полным сердцем обиды, то мир покажется совершенно бесполезным.

Как гласит пословица: «Каждая стена — это дверь». Даже если стена перед вами закрывает путь так, что не проходит ни лучик света, вы всё равно можете рассматривать её как один из выходов. В мелочной повседневной жизни каждый день происходит много событий. Если вы постоянно погружаетесь в то, что уже произошло, без конца жалуетесь, постоянно обвиняете других, всегда считаете, что у других живётся лучше, чем у вас, и всегда чувствуете, что жизнь обошлась с вами несправедливо, Если так будет продолжаться, ваше душевное состояние будет становиться всё более угрюмым. Человек, который умеет только жаловаться, обречён жить в состоянии туманной неясности, не видя впереди светлого неба жизни.

Глава 23.

Женщина, которая любит жаловаться, не может быть красивой

Жалобы можно назвать общей слабостью женщин. В детстве мы жаловались, что у нас меньше игрушек, чем у других детей; пойдя в школу, мы жаловались, что учитель кого-то фаворизирует; став немного старше, мы начинали жаловаться, что наша одежда не такая красивая, как у других; а потом? Жалуемся, что наш парень не такой красивый, как у других, жалуемся, что наш муж не такой успешный, как у других, жалуемся на неудовлетворительную работу, жалуемся на несправедливость начальника... Одним словом, мы постоянно жалуемся то на одно, то на другое. Возможно, именно поэтому у женщин появилось еще одно прозвище — «жалующаяся женщина».

Мы должны понимать, что в этом мире не бывает абсолютной справедливости: в детстве мы жаловались, потому что были неопытны, а сейчас, возможно, жалуемся по инстинкту, но, по крайней мере, на одно нам следует обратить внимание — жалобы всегда нужно высказывать с учетом обстоятельств и места. Если же вы будете без конца ворчать в любое время и в любом месте, то, скорее всего, разрушите тот имидж, который с таким трудом создали, и даже сведите на нет все свои предыдущие усилия.

Сяо Ци — административный помощник в одной компании. Коллеги считают её «хозяйкой» компании и обращаются к ней за помощью по любым, даже самым мелочным, вопросам. В результате у Сяо Ци каждый день насыщен разнообразными делами, она крутится как белка в колесе, и недовольство и жалобы стали для неё повседневной реальностью.

В тот день с самого утра снова слышались её жалобы: «Ужасно, просто ужасно!» Один из коллег нахмурился и недовольно пробормотал: «Я-то был в отличном настроении, а из-за твоего ворчания теперь и я раздражён».

На самом деле Сяо Ци — человек открытый и общительный, она ответственно подходит к работе. Хотя она и полна жалоб, всё, что нужно сделать, она выполняет без малейших упущений. Техническое обслуживание оборудования, закупка канцелярских товаров, оплата связи, покупка авиабилетов, бронирование номеров в отелях... Сяо Ци весь день крутится как в карусели и мечтает, чтобы у неё выросло восемь рук. К тому же она очень отзывчивая: те, кому лень спускаться в обед, просят её заказать еду на вынос.

Только что она оплатила телефонный счёт, как из финансового отдела пришёл Ли, чтобы забрать клей. Сяо Ци недовольно сказала: «Разве ты не приходил вчера? Почему только у тебя столько дел — сегодня то, завтра сё?» С грохотом открыв ящик, она вытащила клей-карандаш и швырнула его на стол: «Впредь забирай всё сразу!» Ли почувствовала себя неловко, но не знала, что ответить, и поспешила улыбнуться: «Посмотри на себя: каждый раз, когда просишь у меня возместить расходы, называешь меня «дорогая», а стоит только попросить тебя о чем-то — сразу же надуваешься».

Все как раз смеялись, когда в офис ворвалась Ван На из отдела продаж — оказалось, в копировальной машине застряла бумага. На лице Сяо Ци выражение сразу сменилось с солнечного на хмурое, и она нетерпеливо махнула рукой: «Поняла, как надоело! Уже сто раз тебе говорила: сначала заполни заявку на ремонт». Она швырнула бланк: «Заполни, а я пойду посмотрю». Выходя, Сяо Ци пробурчала: «В общем отделе все, наверное, вымерли — ко мне обращаются по поводу всего!» Сидящий напротив Сяо Чжан был в ярости: «Что это за слова? Я что, тебе что-то сделал?»

Хотя она и вела себя не лучшим образом, нормальная работа всей компании действительно не обходилась без Сяо Ци. И хотя иногда она ставила их в неловкое положение своими резкими ответами, никто ничего не говорил. Как бы это сказать? Разве она не делала всё, что от неё требовалось, с полной самоотдачей? Но эти «ненавижу», «уже надо надо» и «я же уже говорила»... это действительно вызывало дискомфорт. Особенно у тех, кто работал с ней в одном офисе: как только Сяо Ци что-то говорила, у них сразу начинала болеть голова. «Да ладно тебе, ты что, не знаешь, что такое эмоциональное загрязнение?» — таков был единодушный отклик всех.

В конце года в компании проводилось общее голосование за лучшего работника. Хотя все считали такую акцию банальной и смешной, в душе каждый надеялся попасть в список победителей. Премия — это мелочь, но кто же не хочет, чтобы его работу оценили по достоинству? Руководство считало, что звание лучшего работника несомненно принадлежит Сяо Ци, но, посмотрев на результаты голосования, оказалось, что из более чем 50 бюллетеней Сяо Ци получила всего 12 голосов.

Кто-то в кулуарах заметил: «Сяо Ци — хороший человек, просто у неё слишком острый язык».

Сяо Ци чувствовала себя обиженной: «Я работаю до изнеможения, а никто меня не понимает...»

Что значит «трудиться впустую»? Как в случае с Сяо Ци: она выполняла работу за других до мелочей, но из-за желания высказать своё недовольство наполнила душу жалобами, в результате чего все её усилия пошли насмарку. В современном обществе конкуренция становится всё более ожесточённой. Мы не можем постоянно занимать абсолютное преимущество в конкурентной борьбе, и тем более не можем рассчитывать на «железную работу». «Существование» само по себе не обязательно «оправданно», но жалобы только мешают нам добиваться чего-либо. Скрывать недовольство в душе, корректировать свой настрой и активно реагировать на людей и события, вызывающие у вас недовольство, — вот что должна делать умная женщина.

Глава 24.

Элегантная женщина не злится

Кто-то говорит, что женщина — самое разумное существо, потому что, что бы она ни делала и что бы ни говорила, она всегда найдет для себя лучшее оправдание; а кто-то утверждает, что женщина — самое неразумное существо, потому что зачастую её доводы просто невозможно понять. Женщины часто злятся на себя из-за какой-то непонятной мысли, а могут и из-за мелочи, которая мельче не бывает, устроить грандиозную сцену, причем причину этого, пожалуй, зачастую не может объяснить даже сама женщина.

На самом деле никому не удаётся избежать гнева: не только женщины злятся, мужчины тоже не лишены вспыльчивости, просто у большинства женщин это случается чаще, чем у мужчин. При этом женщины, злящиеся по самым разным причинам, проявляют свой гнев по-разному: одни переводят обиду в аппетит, другие просто зарываются в подушку и засыпают, третьи тратят деньги как воду, а четвёртые сначала плачут, потом устраивают скандал, а потом угрожают покончить с собой... Интересно, не правда ли? Таковы женщины — самые разные, разнообразные и склонные к гневу. Гнев для женщины — это способ выплеснуть эмоции.

Нельзя сказать, что его нужно запрещать, но, по крайней мере, не стоит вести себя как сварливая баба на улице: если у вас есть аргументы, приводите их; а если вы столкнулись с человеком, с которым невозможно разговаривать по-человечески, просто не обращайтесь на него внимания. В любом случае, не наказывайте себя за чужие ошибки.

Красавица Линь Чжилин однажды давала интервью одному местному модному телеканалу. Ведущий этой программы, как говорят, имел определённые связи и вел себя с Линь весьма недружелюбно: он неоднократно перебивал её во время интервью и резко опровергал некоторые её точки зрения.

Даже зрители почувствовали недружелюбие собеседника, но Лин Чжилин, хотя сначала и почувствовала себя немного не в своей тарелке, всё же отлично ответила на вопросы, сохраняя сдержанность и вежливость, оставаясь при этом естественной и приветливой. Это значительно изменило мнение многих людей о Лин Чжилин.

У Одри Хепберн есть знаменитая фраза: «Элегантная женщина не злится». Наверное, речь идет именно о таких женщинах, как Лин Чжилин.

На самом деле, у элегантной женщины тоже бывает характер, но она умеет в любой момент контролировать свои эмоции. Они знают, что жизнь коротка, и тратить время и силы на гнев — глупость; беспорядочные вспышки гнева и сбитое настроение заставляют юность угасать быстрее, и в конечном итоге это вредит самой себе. Столкнувшись с неприязненными нападками и холодным насмешками, они предпочитают просто улыбнуться и пройти мимо. У элегантной женщины широкий кругозор, и она ни за что не будет заикливаться на мелочах и выходить из себя из-за них. Она понимает, что в этом мире слишком мало совершенства, и нет смысла заикливаться на победах и поражениях, а мимолетная слава и богатство — всего лишь мимолетные облака. Вместо того чтобы бесконечно мучиться, лучше отпустить не дающие покоя страдания, отказаться от назойливой придирчивости и с терпимостью принять всё, что дарит этот мир.

Умная женщина, стремящаяся к красоте, здоровью и счастью, должна с этого момента перестать наказывать себя за чужие ошибки!

Глава 25.

Когда вы злитесь, проигрываете всегда вы сами

Ссоры — это особенность человеческой натуры, и женщины особенно любят ссориться. Когда женщина впадает в гнев, она часто постепенно выходит за рамки «разумного существа» и совершает поступки, которые не вредят ни другим, ни ей самой, но напрасно тратят прекрасные мгновения жизни. Гнев да, но что из этого выходит? Разве что повод для посторонних сплетен за чашкой чая.

В Пекине одна девушка поссорилась со своим парнем в метро. Сначала она пнула его ногой, а тот, не выдержав, дал ей пощечину. У этой девушки был действительно взрывной характер: в порыве гнева она даже прыгнула с платформы метро. К счастью, обслуживающий персонал вовремя заметил это и предупредил девушку, чтобы она не прикасалась к рельсам под высоким напряжением, а её парень в последний момент поднял её на платформу, благодаря чему трагедии удалось избежать.

В провинции Цзянси произошёл довольно необычный случай развода, также связанный с порывом гнева. Супруги поссорились из-за каких-то бытовых мелочей, и беременная жена, в порыве гнева, в тот же день побежала в больницу, чтобы сделать аборт. В нашей стране, в соответствии с демографической политикой, аборт не является преступлением. Однако муж был в ярости и подал на развод, сославшись на то, что жена сделала аборт без его согласия. Судья посчитал, что право на рождение детей в браке принадлежит не только женщине, удовлетворил просьбу мужа о разводе и обязал жену выплатить мужу компенсацию за моральный ущерб.

Небольшая ссора, а жена пошла на столь радикальный шаг — для обычного человека это кажется невероятным, но женщина, склонная к упрямству, действительно способна совершить

поступки, от которых у всех отвисает челюсть. Многие поступки в жизни, о которых потом приходится сожалеть, на самом деле связаны с упрямством. Упрямство вредит и телу, и душе, и немало людей разрушают свою жизнь именно из-за него.

Однажды, в рабочее время, к одному из коллег пришла молодая женщина с прекрасными манерами, которая, судя по всему, принадлежала к категории офисных работников. Коллега как раз отсутствовал, и она оставила своё имя. Когда коллега вернулся, сослуживцы рассказали ему о случившемся и, не удержавшись, добавили: «Жаль, что она не стала актрисой!» Коллега улыбнулся: «Откуда ты знаешь, что она не стала актрисой? На самом деле она не только работала актрисой, но и упустила шанс сыграть одну очень важную роль». Сказав это, он назвал эту роль, и у соседей по кабинету сердце резко замерло — ведь это была роль, которая могла бы сделать неизвестную актрису знаменитой в одночасье!

Так как же она упустила эту возможность? В то время режиссёр, обладавший пронзительным взглядом, выбирал главную героиню; после долгих раздумий остались только две кандидаты — она и та, которая впоследствии стала знаменитой. И по внешности, и по манере поведения она немного превосходила соперницу. Однако несколько прыщей на лице, которые невозможно было скрыть, заставили режиссёра засомневаться. Но, несмотря на колебания, он всё же склонился в её пользу. К несчастью, именно в этот момент извне разлетелись слухи о её романе с режиссёром. Она, всегда безупречная, в порыве гнева отказалась от участия в конкурсе, тут же уволилась и поспешно вернулась домой с юга.

В течение десяти лет она держалась подальше от мира шоу-бизнеса, где часто появлялись возможности проявить свой талант, и стала обычной офисной работницей. Она сошла со своего пути, занимаясь профессией, которая ей не нравилась, и разве можно одним вздохом избавиться от накопившихся за это время сожалений и обид? К тому же из-за этого её брак не принёс ей особого счастья.

В детстве я слышала историю о человеке, который пошёл ловить рыбу с сетью, но, к несчастью, пошёл сильный дождь, и он в порыве гнева разорвал сеть. Мало того, что он разорвал сеть, он ещё и в ярости бросился в пруд и с тех пор так и не выбрался оттуда. В детстве я думала: «Где же на свете такие дураки? Это наверняка выдуманная история». А сейчас, вспоминая её, я понимаю, что в этой истории есть глубокий смысл.

Если из-за дождя нельзя ловить рыбу, просто дождитесь, пока не прояснится. Не позволяйте дождю проникнуть в душу, не позволяйте гневу долго не рассеиваться, иначе вы потеряете молодость, любовь, а также возможную славу и счастье, которое находится на расстоянии вытянутой руки.

Глава 26.

Сильная аура не обязательно означает доминирование

Сун Даньдань в своей автобиографии «В глубине счастья» подчеркнула одну мысль, которую можно назвать советом для всех женщин. Она сказала: «Счастье женщины заключается в том, чтобы не быть слишком сильной». Простая фраза, но, читая её, мы чувствуем, что в ней заключено очень много смысла...

Возможно, многие женщины уже ощутили это на себе: в жизни мы выглядим блестяще, наша карьера вызывает зависть, но не скрывается ли в глубине души множество неизвестных никому страданий? Те так называемые «сильные женщины» — мы видим их решительными, твердыми и решительными, но, возможно, внутри они еще более уязвимы, потому что им так же нужна мужская забота и ореол защитника; их ожидания в отношениях даже превосходят ожидания обычных женщин. Просто их внешний облик слишком силен, что зачастую отпугивает мужчин, и это, безусловно, является своего рода безмолвной болью.

На самом деле, независимо от того, верят ли мужчины в красоту сильных личностей, в глубине души китайские мужчины все же надеются, что женщина будет обладать некоторой долей нежности. Они хотят, чтобы женщина была ласковой и привязчивой, но при этом не

слишком прилипала к ним; они хотят, чтобы она могла самостоятельно справляться с делами, но в то же время сохраняла за ним достаточный авторитет и мужское достоинство как при посторонних, так и наедине. Да, мужчины очень жадны: их требования к женщинам граничат с жестокостью. Они хотят, чтобы мы были прекрасными хозяйками и при этом умели вести себя в обществе, чтобы мы соблюдали «три послушания и четыре добродетели», а также владели искусством игры на гучин, шахмат, каллиграфии и живописи; чтобы мы были ловкими в общении и умели ладить со всеми. Однако когда мы действительно отвечаем всем этим требованиям, они начинают считать, что у нас слишком сильный характер и слишком высокие качества, и из-за этого начинают испытывать чувство неполноценности.

Многие женщины до сих пор не осознают и не понимают всего этого, и поэтому в современном обществе, где всё больше подчеркивается, что «женщина — половина неба», женщины всё громче заявляют: «Кто сказал, что женщина хуже мужчины?», демонстрируя во всём сильную позицию, даже в отношениях со своими мужчинами. Это, безусловно, перебор. На самом деле, как женщины, мы в любом случае должны помнить: какими бы выдающимися мы ни были, мы остаемся женщинами, а не всемогущими супергероями. Если вы будете демонстрировать «величественную» манеру поведения перед всеми, включая своего мужчину, то окружающие будут бояться войти в ваш мир, а ваш мужчина почувствует, что в вашей жизни для него больше нет места, и тогда ваши отношения окажутся под угрозой. Помню, как кто-то однажды сказал: «Китайским женщинам не хватает материнских качеств, но хватает женских», и, похоже, это неоспоримый факт — многие китайские женщины действительно слишком доминирующие.

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.