

ПЕРЕВЕРНУТЬ СТРАНИЦУ

КАК ОТПУСКАТЬ ПРОШЛОЕ
И ДВИГАТЬСЯ ДАЛЬШЕ

ИЛЬЯ ЛЕЙН

Илья Лейн

**Перевернуть страницу.
Как отпускать прошлое
и двигаться дальше**

«Автор»

2026

Лейн И.

Перевернуть страницу. Как отпускать прошлое и двигаться дальше
/ И. Лейн — «Автор», 2026

Сколько ещё вечеров вы отдадите тому, что уже случилось? Тот разговор закончился. Человек ушёл. Возможность упущена. А вы снова подбираете правильные слова и придумываете жизнь, которая могла бы сложиться иначе. «Перевернуть страницу» помогает поймать себя в этом круге: перестать идеализировать невыбранный путь, тянуть изматывающие отношения и казнить себя за старые ошибки. Здесь есть разборы знакомых ситуаций и способы перейти от бесконечного «почему?» к следующему действию. Начните с главы, которая задевает сильнее всего. У прошлого уже было ваше время. Сегодняшний день тоже отдадите ему?

© Лейн И., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Перевернуть страницу боли: жизнь полна страданий, только отпустив прошлое, можно возродиться	7
Глава 2. Новая страница в общении: решительно держитесь подальше от тех, кто вас изматывает	21
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Перевернуть страницу. Как отпустить прошлое и двигаться дальше

Предисловие

Предисловие

Кто-то говорит: «Человек должен уметь перевернуть страницу; упорство и неуступчивость — это как построить себе тюрьму. Никто не бывает счастлив постоянно; многое зависит от того, умеем ли мы смотреть на жизнь с надеждой. Всегда верьте, что за каждым тупиком скрывается поворот к лучшему, и даже из кучки перьев можно скрутить перьевую метелку». Столкнувшись с неприятностями, просто смиритесь с ними, перешагните через них и скажите себе: «В следующий раз не повторяй эту ошибку». Умение перевернуть страницу — это способность забыть о прошлых неприятностях и различных неудачах и начать всё сначала.

Стоит перевернуть страницу — и ситуация предстает с другой стороны: тупик может превратиться в выход, а путь станет всё шире. Человек, обладающий умением «перевернуть страницу», легче справляется с проблемами и смотрит на них с большей надеждой, что позволяет ему добиваться прорыва и роста даже в неблагоприятных обстоятельствах.

Оставить боль в прошлом — это обретение свободы. Каждый может ошибаться, каждый может нечаянно причинить боль другому или сам пострадать. Если вам причинили боль, нужно уметь оставить её в прошлом. Ведь независимо от того, зажили ли старые раны, с течением времени и изменениями в жизни они всё равно станут реальностью, с которой придётся столкнуться. А ненависть или заикливание на прошлом только превращаются в трясину, сковывающую нас: чем больше мы сопротивляемся, тем глубже погружаемся и в конце концов не можем выбраться. Только научившись прощать других и себя, забывая о прошлых страданиях и вовремя извлекая «колючку» из сердца, можно добиться более быстрого заживления ран.

Умение оставить ссору позади — признак мудрости. Каждый день мы можем сталкиваться с трениями или конфликтами в межличностных отношениях. Некоторые считают, что прошлое осталось в прошлом, и быстро отбрасывают трения и заботы; другие же накапливают в душе всевозможные эмоции, создавая себе серьёзную психологическую нагрузку. Если в межличностном общении вы слишком придаете значение мелочам или слишком заботитесь о чужом мнении, это не только приводит к внутреннему истощению, но и мешает налаживать отношения, ставя вас в пассивное положение в общении. Быстро переверните страницу в отношениях, избавьтесь от людей, которые истощают вас, и только тогда вы сможете двигаться дальше.

Поставить точку в отношениях — это проявление мужества. Лучший способ завершить отношения — это не ссориться, не заикливаться и быстро уйти. Расставание неизбежно приносит грусть и сожаления, но чем больше вы заикливаетесь, тем болезненнее окажутся последствия и тем больше вреда вы нанесете себе. Вместо того чтобы обмениваться оскорблениями, перебирать старые счёты и срывать последнюю завесу приличия во взрослом мире, чтобы в итоге расстаться в неприязни, лучше сохранить взаимное достоинство и хорошие воспоминания, достойно попрощавшись с прошлым и с тем, кем вы были раньше.

Умение оставить тяжёлые переживания позади — признак зрелости. В кругу друзей всегда найдутся люди, которые бесконечно мучаются из-за мелочей. Пропустив несколько дней, я заглядываю в их ленту и вижу, что она всё ещё мучается. Такие люди, чьё внутреннее состояние находится в хаосе и которые не могут успокоить свои эмоции, очень много теряют. Зачастую то, что сковывает человека, — это не его способности и не окружающая обстановка, а его укоренившийся образ мышления. Часто причиной беспокойства может быть всего лишь

мелочь, но если человек не может вырваться из клетки, в которой он сам себя запер, это только утомляет его душу и сужает путь. Научитесь выражать эмоции, а не просто поддаваться им. Настоящая эмоциональная стабильность — это не подавление эмоций, а их принятие, а затем способность перевернуть эту страницу.

.....

«Умение перевернуть страницу» — это книга о духовном росте. Она призвана помочь читателю выйти из внутреннего замешательства и обрести самоискупление через осмысление и решение проблем во всех сферах жизни. Книга состоит из восьми глав, каждая из которых содержит подробный анализ и толкование того или иного аспекта жизни, а также предлагает практические и действенные способы решения проблем. Уверены, что после прочтения этой книги читатель обязательно извлечёт для себя полезные уроки.

В «Четырёх наставлениях Лофаня» сказано: «Всё, что было раньше, — словно вчерашняя смерть; всё, что будет впредь, — словно сегодняшнее рождение». Если вы постоянно мучаетесь из-за людей и событий вчерашнего дня, то упустите и красоту сегодняшнего дня. Умные люди знают, как вовремя перевернуть страницу и оставить в прошлом людей и события, которые того не стоят.

Жизнь подобна книге: переворачивая страницу за страницей, вы обнаруживаете, что следующая страница ещё интереснее.

Глава 1. Перевернуть страницу боли: жизнь полна страданий, только отпустив прошлое, можно возродиться

Примирение с собой, освобождение от оков родной семьи

Психолог Адлер однажды сказал: «Счастливые люди всю жизнь исцеляются детством, а несчастные — всю жизнь исцеляют детство». Если ваш путь полон спотыканий, а раны, оставленные родной семьёй в вашем сердце, так и не зажили, то вместо того, чтобы мучительно ждать, когда изменится ваша семья, лучше смотреть вперед, принять себя в одиночестве и научиться любить себя.

У каждого из нас есть своя родная семья — она является нашей отправной точкой и основой формирования нашего характера. Но в мире нет идеальных семей, и некоторые люди всю жизнь ненавидят свою родную семью, так и не сумев преодолеть причиненную ею боль.

В психологии существует понятие «деструктивного нарциссического расстройства личности», под которым подразумевается, что человек практически в любой ситуации уделяет себе чрезмерное внимание и ставит свои потребности во главу угла. Оно проявляется, в основном, в сильном стремлении к контролю, отсутствии эмпатии, эмоциональной бедности, ревности, высокомерии, внутренней пустоте и т. д.

К сожалению, многие родители обладают таким типом личности и оказывают на своих детей сильное давление, нанося им огромный ущерб. Этот ущерб сохраняется и после того, как дети становятся взрослыми, незаметно влияя на все аспекты их жизни.

В телесериале «Всё хорошо» мать чрезмерно балует других детей, но только к Су Минью относится крайне холодно, проявляя дискриминацию. Такое детство заставило Су Минью считать себя «уродливым плодом», в результате чего, повзрослев, она выглядит сильной, упрямой, независимой и стойкой, но в душе испытывает острую нехватку любви.

Если приписывать все несчастья своей жизни только семье, в которой мы выросли, это всего лишь попытка убежать от самого себя, не желающего менять свою судьбу. Все, что мы можем сделать, — это в процессе взросления постоянно совершенствоваться и выходить за рамки своей родной семьи.

Психолог Роберт Дейбод в книге «Мистер Жаба ходит к психологу» рассказывает такую историю.

В детстве мистер Лягушка был постоянно несчастен. Его отец был консервативным и холодным, а мать — слабохарактерной и трусливой. Жизнь мистера Лягушки полностью контролировалась отцом, и каждый его шаг решали за него другие.

Взрослея, Мистер Лягушка изо всех сил старался быть душой компании, угодить окружающим и заслужить их признание, не желая больше жить в тени отцовской славы, но ему это не удалось. Пережив череду неудач, Мистер Лягушка лишился даже своего поместья и любимой должности члена попечительского совета.

Мистер Гама стал унылым и запущенным, он даже подумывал о самоубийстве. Но с помощью хорошего друга он оказался в доме психотерапевта Цанлу. «Как ты думаешь, я поправлюсь?» На самом деле мистер Гама не верил, что Цанлу сможет его вылечить, он просто не хотел обидеть друга. «Если бы я не верила, что каждый способен стать лучше, я бы не занималась этой работой. В конечном счёте, всё зависит от вас». На еженедельных сеансах Цанлу постоянно побуждала господина Гамаса самостоятельно размышлять над проблемами: «Как вы смотрите на эту ситуацию? В каком состоянии ты тогда находился? Как бы ты поступил?» Под руководством цапли мистер Лягушка наконец смело сделал первый шаг. Он вставал рано утром, любовался утренней красотой сада, а также починил давно сломанную гребную лодку

и с удовольствием погреб на ней. Господин Жаба внимательно наблюдал за густыми ивовыми зарослями у реки, за пышной зеленой травой, за мерцающей гладью воды, а проходящие мимо друзья приветствовали его. Господин Жаба почувствовал, что что-то изменилось.

Раньше мистер Гама считал избавление от влияния отца главной задачей своей жизни, но теперь он обнаружил, что на самом деле его ждёт ещё много всего, что стоит испытать.

Возможно, многие ждут, когда родители скажут им «прости». Однако наша цель не в том, чтобы осуждать, обвинять или злиться на родителей. Мы не стремимся выпросить у родителей извинения и не заставляем себя прощать их, а надеемся, что сможем примириться с самими собой и прорвать эту окова.

То, как родители относились к нам, — это всего лишь их личный выбор и поступки, и нам не нужно больше тратить лишние эмоции и силы на то, чтобы их осуждать или мучиться из-за этого. Не стоит больше позволять их прошлым поступкам влиять на нас, ведь впереди нас ждут гораздо более обширные горизонты, которые стоит исследовать. Наша задача сейчас — по-настоящему любить себя, любить жизнь и любить тех, кого мы любим.

Чтобы избавиться от травм, нанесённых родной семьёй, и в конце концов примириться с самим собой, превратив плохую руку в козырную, давайте поразмышляем над следующими словами.

1. Наши чувства, хорошие или плохие, заслуживают внимания. Мы можем плакать, можем быть уязвимыми — выплеснуть эмоции в слезах — это нормально.

2. Никто не может заслужить любовь своими достижениями; не думайте, что, став успешным, вы получите любовь родителей. Успех — не причина любви, а её следствие.

3. Простите себя за то, что в той среде у вас не было возможности научиться уважать себя и утешать себя, и за то, что вы часто противоречили себе, критиковали и даже жестоко осуждали себя.

Можно сказать, что родная семья сформировала наше настоящее, но она дала нам лишь отправную точку, исходное значение. Какой путь вы выберете, откуда начнёте, как быстро и как далеко продвинетесь — за это отвечаете вы сами.

Осознайте прошлые травмы, уменьшите вред, нанесённый вам родной семьёй, сосредоточьте всё своё внимание на себе или на семье, которую вы создадите в будущем, и не позволяйте прошлым травмам повторяться, продолжаться и влиять на всю вашу жизнь.

Если вы подверглись физическому насилию, это не ваша вина

Шекспир однажды сказал: «В аду пусто, а дьяволы бродят по земле». Столкнувшись со злодеем, человек, будучи слабым, испуганным и неспособным защитить себя, в конечном итоге терпит насилие. Несмотря на то что он явно является жертвой, он не может простить себя, постоянно винит себя и причиняет себе боль.

Некоторые подростки и взрослые, пережившие сексуальное насилие, стесняются говорить о том, что с ними произошло. Время не только не залечило их раны, но и усугубило их отвращение к себе и крайнее недоверие к окружающим:

«Может, в тот день мне не стоило надевать такую одежду? Может, она была слишком откровенной?»

«Если бы я сопротивлялась, то, может быть, всё сложилось бы по-другому?»

«Я больше никому не буду доверять».

.....

Писательница Линь Ихань однажды сказала на своей свадьбе: «Я утратила способность радоваться, как человек, лишившийся зрения и не способный его вернуть. Но, если говорить точнее, речь идет не столько о радости, сколько о страсти. Я утратила страсть к еде, утратила страсть к общению с людьми, и в конце концов утратила страсть к самой жизни».

В романе «Рай первой любви Фан Сици» она писала: «Как хорошо, душа покидает тело, я забуду нынешнее унижение, а когда вернусь, буду снова целой и невредимой». А затем — угасание жизни.

Это чувство стыда — не то временное чувство стыда, которое возникает у людей из-за «какого-то проступка», а твоя внутренняя самооценка — это чувство, которое заставляет тебя чувствовать себя грязной, постыдной, неполноценной и бесполезной; оно заставляет тебя из глубины души испытывать отвращение к себе и считать, что ты не заслуживаешь любви.

В то же время, когда мы не получаем достаточного понимания и поддержки, в нас постепенно зарождаются мысли о самообвинении, и мы ставим себя в положение «наказанного», позволяя этим мыслям продолжать разрастаться. Такие мысли о самонаказании неутешимы и разрушительны.

Однако, когда ты надеваешь красивое платье в цветочек, и ветер развеивает его, виноваты ни ветер, ни платье, ни ты сама — виноват тот, кто заглядывает тебе под юбку.

Американский клинический психолог Мэг Джей в своей книге «Мы все были ранены, но у нас сложилась лучшая жизнь» пишет: «За исключением немногих, у которых есть возможность самостоятельно обратиться за помощью к специалисту, большинство людей, даже став взрослыми, по-прежнему считают пережитые в детстве мрачные события своей тайной, о которой нельзя никому рассказывать».

Если невыразимая боль становится для тебя невыносимой, а выплеснуть её наружу не получается, попробуй применить некоторые методы самоисцеления.

Свободное письмо как метод самоисцеления

Не нужно использовать витиеватые выражения — главное, чтобы душа открылась искренне. Выплесните на бумагу самые сокровенные мысли, даже самые уязвимые, самые постыдные и самые яростные эмоции, не стесняясь и не утаивая ничего. В этот момент не нужно анализировать свои мысли — просто позвольте им течь, как родниковой воде, будь то светлые или тёмные, радостные или печальные. Просто записывайте, не оценивая, пусть кончик пера танцует в такт колебаниям вашего настроения.

Вначале не нужно писать слишком долго — достаточно всего лишь полностью зафиксировать свои самые искренние и непосредственные эмоции. Пяти минут будет достаточно. Не торопитесь, действуйте постепенно.

Не жалейте о том, что тогда не сопротивлялись

Реакции сопротивления, бегства или оцепенения, возникающие у человека при угрозе, являются инстинктивными и направлены на то, чтобы защитить себя от вреда. Если при посягательстве вы не сопротивлялись, а застыли на месте, то это произошло только потому, что ваше тело посчитало, что ни сопротивление, ни бегство не смогут защитить вас, и поэтому сделало такой выбор.

В тот день Хуэйминь полностью застыла, не осмеливаясь сопротивляться, «словно сложенная кукла». С тех пор она постоянно упрекала себя за слабость и беспомощность, сожалея о том, что не сопротивлялась.

Но врач сказал ей: «Дорогая, сексуальное насилие — это не твоя вина, ты по-прежнему остаёшься красивой, чистой и непорочной девушкой. В тот вечер вокруг никого не было, и если бы ты сопротивлялась и кричала, это разозлило бы насильника и привело бы к ещё более тяжёлым последствиям. Дорогая, таким образом ты спасла себе жизнь — это выбор, который сложнее, чем смерть, и требует гораздо большего мужества. Я очень тобой восхищаюсь!»

Как и прежде, люби себя, поддерживай себя, верь в себя — и ты обретишь здоровую иммунную систему, создашь мощный барьер, защищающий тебя от вреда. Слова и поступки других людей могут ранить тебя только потому, что, получив твое одобрение, они проникают в твой внутренний мир.

Пожалуйста, по возможности заботься о своих внутренних чувствах и не вини себя из-за мнения других. Ведь мы не можем изменить прошлое. Только когда мы перестанем заикливаться на прошлых травмах, начнётся процесс самоисцеления.

У поэтессы Линь Ванью есть такое стихотворение:

«Я тоже любима / Любима всем миром / Любима солнечным светом / Любима волнами, набегаящими одна за другой / Любима мягкой травой, на которой так приятно лежать / Любима лунным светом, ласкающим меня белым пухом / Любима летним вечерним ветром, дующим так сильно, / Что я почти готова лечь на спину и путешествовать вместе с ним / Хотя часто / В одиночестве напеваю себе песни / Я — дитя мира / Дитя, которое кто-то любит»

Все те страдания, которые ты пережил, — это отнюдь не твоя вина. Твоё будущее по-прежнему светло и прекрасно, и ты всегда достоин любви.

Предательство друзей: главное не прощение, а умение отпустить

Когда ты делишься секретом с другом, ожидая, что он сохранит его в тайне, но обнаруживаешь, что он раскрыл его другим, ты испытываешь огромное разочарование и горе. В такие моменты ты начинаешь сомневаться в своей способности правильно судить о людях и теряешь доверие к межличностным отношениям.

Ведь ведь мы-то договорились, что будем «железными друзьями», готовыми заступиться друг за друга даже ценой собственной жизни, а теперь он нанес тебе два удара ножом в спину. Когда мы сталкиваемся с предательством друга, гнев и боль часто захватывают всю душу. Мы можем долго погружаться в воспоминания о прошлом, постоянно спрашивая себя, почему мы тогда доверились этому человеку. Хочется простить, но не хочется смириться; хочется отомстить, но это не стоит того.

В телесериале «Юный Пай» Лин Давей, оставшись без работы после сокращений в компании, не мог найти новую работу. В момент отчаяния его «порекомендовал» его лучший друг в фиктивную компанию. В результате компания исчезла, а он оказался в полицейском участке. Лин Давей хотел простить друга, но ему было слишком больно, и под давлением он постепенно пришел в упадок.

Со временем тебе, возможно, станет немного легче на душе, но тебе будет трудно забыть о прежнем предательстве друга. Поздно ночью, когда вокруг тихо, ты просматриваешь старые записи чата, и этот человек, который тебя предал, словно заноза глубоко вонзилась в твое сердце. Раны не видно, но боль даёт о себе знать.

Принять человека, который тебя предал, можно только в том случае, если вы оба в данный момент готовы двигаться «вперёд», но между двумя людьми, между которыми уже возникла пропасть и чувство вины, невозможно восстановить прежнюю глубину отношений, невозможно быть такими же откровенными, как раньше — такое «движение вперёд» может оставаться лишь поверхностным.

На самом деле, не обязательно заставлять себя прощать другого человека — мы же не святые, и нам трудно проявить такую великодушность. Самое главное — отпустить обиду за предательство, оставить прошлое позади, что также означает простить самого себя.

В молодости Руссо влюбился в одну девушку. Попроведя некоторое время вместе, они решили обручиться, и Руссо был очень счастлив. Но в день обручения его девушка пришла с другим молодым человеком и сказала ему: «Прости, я думаю, что вместе мы не будем счастливы».

Вскоре об этом узнал весь городок, и Руссо, почувствовав себя ужасно опозоренным, сбежал из него и уехал далеко.

За 30 лет, проведённых вдали от дома, Руссо написал такие произведения, как «Исповедь», «Эмиль» и «Общественный договор», став известным мыслителем во всей Европе. Когда Руссо вновь вернулся в этот городок, кто-то спросил его: «Ты ещё помнишь ту девушку, которая ушла от тебя 30 лет назад?»

Руссо ответил: «Как я мог забыть? Мы же тогда уже решили обручиться».

«В тот день она открыто отказалась от помолвки, опозорив тебя. Позже и сама она не избежала печальной участи. Все эти годы она жила в нищете; если бы не помощь родственников, ей пришлось бы просить милостыню на улицах».

«Если это правда, мне очень жаль. У меня здесь есть немного мелочи, не мог бы ты передать ей от меня? И, пожалуйста, не говори ей, что это от меня, боюсь, она откажется».

«Разве у вас нет к ней ни капли обиды? Во время помолвки она отказала вам ради того человека, из-за чего вы были полностью опозорены в городе».

«Это было 30 лет назад. Если бы я все это время питал к ней обиду, разве не прожил бы я эти долгие 30 лет в этой обиде? Какая от этого была бы мне польза? Это все равно что прийти к тебе с целым цзинем гнилого мяса — разве вонь, которая будет сопровождать меня по дороге, не станет наказанием для меня самого?»

Отпустить — это не значит забыть, а значит смело смотреть в лицо прошлому. Наши горькие чувства постепенно рассеиваются с течением времени, а гнев постепенно стихает. Только не уклоняясь и не сопротивляясь каждому этапу эмоциональных перемен, мы сможем смело пройти через них и найти путь к собственному освобождению. Благодаря естественному эмоциональному переходу и работе с чувствами мы обретём истинное внутреннее освобождение и покой.

Пережив предательство, сталкиваясь с другом, который нас обидел, важно не то, простить ли его, а то, простить ли себя — вот вопрос, над которым нам нужно серьезно задуматься. Не стоит продолжать причинять себе боль гневом, как и не стоит наносить себе вред, пытаясь наказать другого. В крайнем случае, можно просто найти другого друга — в этом огромном море людей мы обязательно встретим искреннего и верного друга.

Как же нам избавиться от навязчивой мысли о предательстве друга и выйти из состояния страдания?

1. Скажите себе: боль уже достигла своего пика, и теперь настало время, чтобы рана зажила.

2. Проанализируйте себя: помимо того, что мы обвиняем друга, нам также нужно проанализировать, не было ли у нас каких-то проблем или поступков, которые дали другу повод предать нас. Обнаружив эти проблемы, мы сможем предотвратить повторение подобных ситуаций.

3. Откажитесь от иллюзий: иногда мы надеемся, что друг осознает свою ошибку, извинится и исправится. Однако, если у друга нет такого желания, нам следует отказаться от этих иллюзий и признать, что такой человек не заслуживает нашего доверия и дружбы.

В жизни трудно гарантировать, что ничего не изменится, и все, что мы можем сделать, — это постараться свести свои потери к минимуму, когда происходят перемены. Независимо от того, простим мы или нет, лучший ответ — это то, чтобы мы жили хорошо.

Пусть прошлые несправедливости и несчастья останутся в прошлом

Бальзак однажды сказал: «Если человек не может забыть многое, жизнь не может продолжаться». Однако несправедливость, с которой мы когда-то столкнулись, словно высечена топором и вырезана ножом, оставила на нас глубокие следы, которые мы не можем забыть, от которых не можем избавиться и которые не можем преодолеть.

Некоторые награды ещё не успели попасть на глаза рядовым студентам, как уже были заранее распределены между руководителями студенческого совета; при конкуренции за повышение по службе, несмотря на то, что твои достижения и способности явно превосходят соперника, ты проигрываешь из-за его хороших отношений с высшим руководством; в семье, где есть старшая сестра и младший брат, родители требуют, чтобы сестра заботилась о брате, уступала ему и помогала ему.

Столкнувшись с такими проявлениями несправедливости, мы неизбежно хотим выплеснуть гнев, испытываем ненависть, жалуемся и считаем, что даже если это и не принесет нам пользы, мы должны отстоять свою честь, но всё это не решает проблему несправедливости, с которой мы сталкиваемся. Мы всегда сталкиваемся с самыми разными проявлениями несправедливости, большими и маленькими — такой уж этот мир. Упрямо сопротивляться, не признавать поражения и не отступать, пока не упремся в стену, — в итоге пострадаем только мы сами. Борьба в бездне, борьба в мучениях — какое это мучительное состояние.

Мы не можем изменить эту несправедливость, но она приводит к разным результатам у разных людей. Девушка по имени Ван Синь, поступившая в Пекинский университет из отсталого региона, в своей статье «Благодарность бедности» написала: «Спасибо тебе, бедность, за то, что ты заставила меня твердо поверить в силу образования и знаний... Спасибо тебе, бедность, за то, что ты дала мне неиссякаемую надежду и мужество никогда не склонять голову». Несмотря на то что у неё не было доступа к лучшим образовательным ресурсам и благоприятным условиям, она смогла изменить эту ситуацию своими собственными усилиями после окончания учёбы.

Поэт Тагор однажды сказал: «Твоя ноша превратится в дар, а твои страдания озарят твой путь». Мы не можем решить, какие карты нам раздаст будущее, но мы можем решить, как их разыграть. Даже если наши условия несправедливы, справедливо то, что каждый может выбрать борьбу; это не значит, что для тех, кто находится в неравноправном положении, усилия теряют смысл. Только приложив больше усилий, мы сможем вырваться из своей среды и проявить себя на более широкой арене.

Вместо того чтобы постоянно заикливаться на несправедливости, лучше подумать о том, в чём тебе повезло. Писатель Мопассан однажды сказал: «Жизнь не может быть такой хорошей, как ты себе представляешь, но и не такой плохой, как ты себе представляешь». Иногда нам может казаться, что «небо обрушилось», но на самом деле всё, возможно, не так плохо, как нам кажется.

Писатель Лю Юн однажды встретил девочку, которая в слезах жаловалась ему: она сказала, что у неё отличные оценки, и когда она заканчивала начальную школу, она могла бы благодаря своим способностям получить заветную награду — на эту награду в школе было только два места, но её вытеснили.

Он спросил девочку, кто же обошёл её. Один из них был заслуженным первым в классе, а другой — одноклассник, страдающий опухолью мозга.

Девочка рассказывала, плача, и чувствовала себя очень обиженной: ей казалось, что мир очень несправедлив.

Заразившись эмоциями девочки, он тоже заплакал вместе с ней. Когда она успокоилась, он сказал ей: «Подумай: тому ученику с опухолью мозга всего 12 лет, и он уже страдает от такой тяжёлой болезни, перенёс много операций — для него добиться таких результатов было очень нелегко! Что касается оценок, то твои лучше, а его хуже, и то, что награду дали не тебе, а ему, действительно несправедливо. Но разве не слишком несправедливо поступил с ним Бог, если он заболел опухолью мозга в столь юном возрасте? Подумай же о том, в чём тебе повезло!»

Все люди рождаются разными, а где есть различия, там возникает неравенство, а где неравенство — там и несправедливость. Если мы будем заикливаться на этих несправедливостях, то возьмём на себя тяжёлый груз: чем больше несправедливостей мы не сможем отпустить, тем больше будем уставать и тем сложнее будет двигаться вперёд. Чем раньше мы отпустим их и чем спокойнее будем относиться к этим несправедливостям, тем больше времени и энергии у нас останется на себя.

Постепенно мы обнаружим, что когда мы получаем повышение и прибавку к зарплате благодаря своим реальным способностям, никому не будет интересно, в каких отношениях мы находимся с руководством; когда мы уверенно выступаем с трибуны, всех больше интересуют

цифры и предложения, а не наше семейное происхождение; когда мы демонстрируем новые навыки, которые освоили, никому не будет важно, насколько дороги наши сегодняшние туфли и одежда.

Возможно, мы до сих пор не можем забыть о том, что произошло. Если, сталкиваясь с несправедливостью, мы по-прежнему чувствуем растерянность и обиду, стоит подумать над следующими словами.

1. Громко высказывайте то, что с вами произошло, и свои эмоции, не держите их в себе.

2. Внимательно проанализируйте уроки, извлечённые из этих несправедливостей. Например, если у семьи нет возможности устроить нас на работу, то, пробуя разные виды занятости, мы приобретаем ценный опыт.

3. Если вы сталкиваетесь с такими проявлениями несправедливости, как недовес при покупке товаров или завышение цен в такси, позвоните по горячей линии или обратитесь в местные органы власти.

Те несправедливости и несчастья, с которыми мы сталкиваемся, не могут заставить нас опуститься на самое дно. Страдания прошлого уже давно похоронены временем и не в силах победить нас сегодня. Нам нужно сосредоточиться на развитии в настоящем.

Как принять страдания от несчастных случаев и смириться с поворотами судьбы

Всё, что мы переживаем сейчас, станет прошлым, и даже самая сильная буря уляжется. Независимо от того, переживаем ли мы разрыв отношений, потерю работы или утрату близкого человека, жизнь всегда возвращается в нормальное русло — просто нужно время, чтобы залечить раны.

В жизни, когда внезапно настигают беды, мы часто чувствуем себя окружёнными бесконечной болью, словно нас давит тяжёлая гора, не давая дышать, и мы балансируем на грани отчаяния.

В телесериале «Великие реки и великие реки» беременная Сун Юньпин случайно упала во время работы, что привело к сильному кровотечению, и, несмотря на попытки спасти её, она скончалась. Узнав об этом, её младший брат Сун Юньхуэй был вне себя от горя и винил себя за то, что занял место сестры в университете. Сун Юньхуэй считал, что если бы в университет поступила сестра, она не стала бы заниматься бизнесом, а если бы она не трудилась так усердно, то и несчастья бы не случилось.

Когда происходит несчастье, вся жизнь человека вынужденно останавливается. Независимо от того, чем мы занимались изначально и что хотели делать, нам приходится приостановить свой жизненный путь. И независимо от того, хотим мы этого или нет, готовы ли мы к этому или нет, будь мы в панике или же сильны и стойкие, — мы все оказываемся в состоянии травмы и переживаем страдания, связанные с кризисом.

Некоторым людям очень трудно оправиться от этих страданий, главным образом потому, что они склонны преувеличивать нанесённую им травму, а у некоторых раны со временем даже становятся всё больше. Возможно, сама по себе эта рана не такая уж большая, но в последующие дни они снова и снова возвращаются к этому событию, из-за чего рана становится всё больше.

Драматург Шекспир однажды сказал: «В мрачные дни не давайте жестокой судьбе повода для ликования. Раз уж судьба пришла, чтобы унижить нас, мы должны отомстить ей, сохраняя спокойствие». Всё, что осталось в прошлом, — лишь прелюдия; мудрый человек никогда не будет сидеть и стенать из-за этих страданий, останавливаясь на месте.

Экспедиция отважно восходила на очень крутую снежную гору.

Внезапно командир, к несчастью, промахнулся ногой и начал стремительно падать вниз. Он мог бы издать крик отчаяния, но прекрасно понимал: как только он заговорит, это не только

не спасет его жизнь, но и может вызвать панику среди товарищей, что приведет к цепной реакции и поставит под угрозу всю команду.

Поэтому он крепко стиснул зубы, терпя невыносимую боль, и не издал ни звука. Так, без единого звука, он исчез в бездонной горной долине.

Эту сцену видел один из членов команды. Он тоже мог бы закричать от ужаса, но многолетний опыт подсказал ему, что это не только не спасёт капитана, но и напугает остальных. Поэтому он с трудом сдерживая душевную боль, продолжил подъём, но слёзы невольно скатывались ему по щекам. Только когда команда успешно достигла вершины снежной горы, они с ужасом обнаружили, что капитана нет. Этот участник честно рассказал всем правду, и все замолчали.

Эта экспедиция была очень выдающейся командой, потому что ее участники умели спокойно и с достоинством встречать смерть — будь то собственная гибель или несчастье товарища по команде — и противостоять ей с твердой верой и необыкновенным мужеством.

Непредвиденное может случиться в любой момент, подобно тому, как наш язык и зубы, несмотря на их слаженную работу, иногда все же приводят к укусам. Но если мы относимся к этому с хладнокровием, то, по крайней мере, ситуация не станет еще хуже. Чрезмерное придание значения прошлым травмирующим переживаниям поглощает наш разум, застилает нам глаза и не даёт увидеть восходящее утреннее солнце и распускающиеся весенние цветы. Но, к счастью, всё это не является неизменным: пока в нашем сердце живёт солнце, однажды его свет прогонит тьму.

Су Ши трижды поднимался и трижды падал в течение своей жизни; он был вынужден пройти почти по всей территории династии Сун; его жена и дети покинули его, и теперь они разлучены миром и могилой, но он прожил свою бурную жизнь, не теряя душевного равновесия. Находясь в Хуанчжоу, он написал: «Бамбуковая палка и соломенные сандалии легче лошади, кого бояться? В дождевом тумане в соломенном плаще — так прожить всю жизнь». Находясь в Ханчжоу, он разработал множество кулинарных рецептов, которые передаются из поколения в поколение. Пройдя через туманный дождь над Пинху, обойдя все горы, реки и озера, пережив на своем пути бедствия и опасности, испытав все превратности судьбы и вкусив все привкусы жизни, он наконец понял, что мир принадлежит ему одному и не имеет отношения к кому-либо еще. Самый чудесный пейзаж в жизни — это душевное спокойствие и безмятежность: «Лодка отплывает отсюда, остаток жизни я проведу на реках и морях».

Обладая таким же, как у Су Ши, настроением — не бояться боли и смело встречать все неприятные ощущения жизни, — мы не будем тратить настоящее время на сожаления о прошлом или беспокойство о будущем. Мы сможем понять, что прошлое уже нельзя изменить, а будущее ещё не наступило, и только цепляясь за каждое мгновение настоящего, мы сможем по-настоящему насладиться красотой жизни. Тогда мы не будем мучиться из-за прошлых неудач или беспокойств о будущем, а полностью погрузимся в жизнь здесь и сейчас, в полной мере проживая каждый миг.

Чтобы обрести настрой, позволяющий не бояться боли перед лицом капризов судьбы, мы можем попробовать следующие методы.

1. Если вам очень больно и вы не можете справиться с этим, попробуйте помочь другим, сделайте что-нибудь доброе в меру своих сил, чтобы отвлечься. Например, изучите основы оказания первой помощи; получите сертификат санитара; внимательно изучите, как пользоваться медицинским оборудованием; когда в метро или автобусе встретите людей с ограниченными возможностями, помогите им сесть или выйти.

2. Мы ни в коем случае не одиноки. Поднимите голову, оглянитесь вокруг, обратитесь за поддержкой к родным и друзьям — не стоит больше мучиться в одиночестве. Они всегда готовы выслушать нас и ждут, когда мы обратимся к ним за помощью.

3. Иногда неплохо быть как улитка: отгородиться от информации, которая нас огорчает, перестать сталкиваться с тем, что вызывает у нас печаль, и на время укрыться в своей раковине, чтобы отдохнуть.

Пьеса может повториться, но нашу жизнь нельзя переиграть. Жизнь подобна неудержимому потоку реки: прошлое никогда не вернётся. Будь то дождь и ветер или солнечный свет — всё это уже позади. Нам нужно просто жить настоящим: солнце светит ярко, весна безгранична, а над тёплым нефритом поднимается пар.

Раскаяние и самообвинение после мошенничества: как помочь себе психологически

В ходе мошеннических действий мошенники часто с помощью тщательно продуманной маскировки на начальном этапе дают жертве огромную эмоциональную поддержку, а после того, как обманом получают деньги, быстро уходят. Когда жертва осознает, что её обманули, она не только горевает из-за потери денег, но и в одиночку переживает растерянность и обиду, связанные с потерей той эмоциональной поддержки, на которую она раньше полагалась.

«Эти деньги для меня очень важны, это все, что у меня есть!»

«Эти деньги, необходимые для спасения жизни моего близкого человека, дома ждут эту сумму на операцию».

«Что мне делать? Я не хочу больше жить!»

...

После того как нас обманывают, мы испытываем чувство стыда: с одной стороны, мы сожалеем о случившемся, с другой — боимся, что над нами будут смеяться, боимся обращаться в полицию и боимся столкнуться с реальностью; в конце концов, не выдержав давления, мы можем покончить с собой. Такое чувство стыда можно также назвать «стыдом за болезнь».

Стыд за болезнь — это внутреннее чувство позора, возникающее у пациента в связи с заболеванием; с ним могут сталкиваться, например, люди с психическими расстройствами, ВИЧ-инфицированные или онкологические больные. Стыд за болезнь подразделяется на социальный и внутренний. Первый — это дискриминационное отношение общества к пациенту, второй — негативные эмоции, такие как стыд, страх и чувство вины, вызванные социальной дискриминацией. Соответственно, оно также подразделяется на внутреннее и внешнее проявление: первое проявляется в виде самобичевания, стыда, угнетенности и т. п., исходящих от самого пациента, а второе — в виде предвзятости и неуважения со стороны общества по отношению к пациенту.

В фильме «Все на кон» А-Тянь, не устояв перед соблазном, начинает играть в онлайн-азартные игры. Он считал себя достаточно умным, чтобы не попасться на обман, и вначале действительно выиграл деньги, чем очень гордился. Позже он не смог удержаться от того, чтобы вложить ещё больше денег, и, несмотря на уговоры своей девушки, вложил в азартные игры практически всё своё состояние. Однако результат оказался предсказуемым: Атянь проиграл всё. Не выдержав эмоционального потрясения, он прыгнул с крыши, впал в глубокую кому и оказался в состоянии «растения».

В тот момент, когда мы осознаём, что стали жертвой мошенничества, наши психологические реакции бывают очень сложными. Сначала мы, возможно, испытываем недоверие, не веря, что действительно стали мишенью мошенников. Мы можем снова и снова проверять переписку и пересматривать ход сделки, пытаясь доказать себе, что нас не обманули. Затем наступают чувства стыда, гнева, беспомощности, растерянности, одиночества, уныния, тревоги, раздражительности, немирности и так далее.

Сяо Мэй познакомилась с одним парнем во время игры, и для удобства в игре добавила его в WeChat. Парень сказал Сяо Мэй, что аватарка — это его фотография, и прислал ей несколько «своих» стильных снимков из жизни.

Парень не только играл с Сяомей, но и постепенно стал проявлять к ней все больше заботы. При мысли о том, что такой симпатичный парень каждый день так заботится о ней, Сяомей становилось очень радостно. Спустя чуть больше месяца они стали встречаться.

Парень несколько раз подряд дарил Сяо Мэй помаду от известных брендов. Сяо Мэй была рада, но при этом испытывала некоторое беспокойство, опасаясь, что парень слишком тратится. Однако парень объяснил Сяо Мэй, что вложил деньги в некоторые финансовые проекты, которые гарантированно приносят прибыль, поэтому у него и есть средства, чтобы покупать ей такую дорогую помаду.

По его совету Сяо Мэй тоже заинтересовалась: она попросила у парня название и ссылку на инвестиционную платформу и сама попробовала вложить по 5000 юаней в два этапа. Когда прибыль поступила на счёт, она действительно получила небольшую прибыль.

Под постоянным давлением парня Сяо Мэй вместе с ним вложила на этой платформе 50 000 юаней, чтобы обеспечить будущие расходы на их отношения. Но когда Сяо Мэй захотела вывести деньги, она обнаружила, что из-за сбоя на платформе вывод средств невозможен, а когда она обратилась к парню с вопросом, то обнаружила, что он заблокировал её.

В психологии существует так называемый «эффект порога», который означает, что, как только вы соглашаетесь на небольшую просьбу другого человека, вам, не желая разрушить свой имидж в его глазах, захочется найти способ выполнить его более значительную просьбу или требование. Так вы обнаружите, что требования собеседника становятся всё более и более сложными для выполнения, пока вы не окажетесь в ситуации, когда не сможете их выполнить.

Когда вас заманивают мелкими подарками или знаками внимания, лучше проявить бдительность и убедиться, что собеседник не мошенник, иначе в итоге вы рискуете остаться ни с чем — и без денег, и без отношений.

Лучше всего вовремя распознать аферу, но если вы не смогли этого сделать и стали жертвой мошенничества, остается только прибегнуть к некоторым методам, чтобы успокоиться.

Не погружайтесь в водоворот самообвинений

Мошенничество — довольно распространенное преступление, и оно не обойдет вас стороной, даже если у вас высокий IQ, богатый опыт или высокая бдительность. Чувство вины только усугубит вашу психологическую нагрузку. Помните: мошенники используют самые разные уловки, чтобы заманить вас в ловушку, и вы не виноваты — не стоит винить себя за это.

Пополняйте знания о противодействии мошенничеству

Мы можем повысить свою осведомленность о мошенничестве, читая соответствующие книги и статьи, посещая лекции по защите от мошенничества и т. д., и стараться не доверять легко, не раскрывать личную информацию и не переводить деньги. Если вы обнаружили, что вас обманули, своевременно обратитесь в полицию. Как только вам позвонят по общенациональной горячей линии по борьбе с мошенничеством 96110, обязательно ответьте на звонок. Обязательно установите и зарегистрируйтесь в приложении Национального центра по борьбе с мошенничеством.

Поделитесь с близкими

Когда мы переживаем неудачи, иногда чувствуем себя одинокими. Очень важно искать поддержки у близких, друзей или в сообществе. Делясь с другими своими переживаниями и чувствами, мы можем облегчить психологическое бремя и получить понимание и поддержку. Кроме того, участие в деятельности групп взаимопомощи или местных сообществ позволяет нам поделиться своими переживаниями с людьми, у которых был похожий опыт, и вместе справиться с трудностями.

Изменить свой настрой — нелегкая задача, но поверьте: мы постепенно выберемся из этой сложной ситуации. Также верьте в то, что наш психический мир обладает способностью к самовосстановлению. Дайте времени постепенно успокоить свои эмоции, поразмыслить и сделать выводы, чтобы вернуться к нормальной жизни.

Пока мы живы, не стоит беспокоиться о будущем. Не стоит чрезмерно драматизировать факт «обмана» и не следует накладывать на себя слишком большое давление, ведь в состоянии сильного стресса нам трудно справляться с делами, включая работу и повседневную жизнь.

Высшая степень мести злодеям — это сделать свою жизнь лучше.

Философ Ницше однажды сказал: «Слишком долго сражаясь с драконом, ты сам становишься драконом. Слишком долго вглядываясь в бездну, бездна вглядывается в тебя». Если мы слишком долго пребываем в ненависти, наше сердце тоже станет черным как смоль.

На жизненном пути мы неизбежно сталкиваемся с неприятными людьми, особенно с теми, кто нанёс нам душевную травму. В определённые моменты эти люди могут пробудить в нас скрытую злобу и даже вызвать крайние мысли о мести. Однако месть зачастую заставляет нас запутаться в ненависти, и потеря превышает выгоду. Если мы будем долго ненавидеть тех, кто причинил нам боль, это принесёт страдания только нам самим.

В романе Цзинь Юна «Смех над миром» Линь Пинчжи изначально жил в семье богатого купца, и его семья была счастливой и благополучной. Но его семья была уничтожена из-за уничтожения передаваемого по наследству мануала фехтования, и, неся на себе тяжелый груз кровной мести, Линь Пинчжи поступил в престижную школу, чтобы овладеть боевыми искусствами. Однако его доверенный учитель тайно подставил его. Переполненный ненавистью Линь Пинчжи перед свадьбой с дочерью своего учителя решил кастрировать себя мечом, чтобы освоить секреты мечевого мастерства, и вступил в брак, который остался лишь на бумаге. В конце концов Линь Пинчжи отомстил за свою большую обиду, но заплатил за это ужасную цену: он ослеп, лишился лица, получил тяжелые ранения и остался инвалидом на всю жизнь.

В психологии существует «закон диких лошадей»: на бескрайних африканских саваннах стадо диких лошадей неторопливо пасёт. Внезапно кровожадная летучая мышь пикирует вниз, прижимается к заднице одной из лошадей и готовится выпить кровь. Испуганный дикий конь начинает безумно прыгать, махать хвостом, ржать и мчаться во все стороны, пытаясь сбросить прижавшуюся к его заднице летучую мышь. Однако со временем этот дикий конь всё же падает. Многие полагали, что он умер от потери крови, но зоологи, тщательно изучив случай, обнаружили, что нанесённый летучей мышью ущерб был ничтожно мал, а смерть дикого коня на самом деле была вызвана его неспособностью контролировать свои эмоции, что в конечном итоге и стало причиной его гибели.

Те, кто причиняет нам боль, в большинстве случаев не являются непростительно злыми и не угрожают нашей жизни, но мы, подобно дикому коню, впадаем в ярость, из-за чего каждый день становится невыносимым.

Цзи Сяньлинь в книге «Жизнь в свободе» сказал: «Если не можешь забыть, то страдание будет оставаться свежим и ярким в каждом мгновении, мучая тебя жестоко и безжалостно; лучше отпустить это, быть равнодушным, ещё более равнодушным, ещё более равнодушным.» Лучше не заикливаться на этом, а сделать вид, что ничего не произошло. Раз уж многие вещи изменить невозможно, нужно научиться принимать их. Если обида со стороны других является давлением, мы можем превратить её в движущую силу, которая заставит нас работать ещё усерднее и смело идти вперёд. Ты достаточно хорош, чтобы превзойти его; реализация твоих «амбиций» — это и есть лучшая «месть».

Спор с кем-то — не более чем лай немошного; только защищая себя силой, можно заставить других испытывать к тебе уважение. Никогда не забывай о том, что нужно прилагать усилия — именно в этом заключается наша уверенность в том, что мы непобедимы.

Прожить яркую жизнь — это самое большое презрение к врагам. Постоянное движение вверх доказывает, что нас не сломали. Лучше жить с глубокими чувствами в этом бездушном мире, чем оправдывать ожидания тех, кому ты не нравишься. Мы должны всегда сохранять стремление к вершинам, быть упорными и никогда не сдаваться. Не склоняй голову — иначе упадёт корона; не плачь — иначе злодеи будут смеяться.

Чтобы стать сильнее и жить ярче, мы должны всегда помнить следующие слова.

1. Углубляйтесь в то, в чём вы сильны, и максимально используйте свои преимущества. Например, если у вас отличные языковые способности, изучите ещё один иностранный язык; если у вас хорошее восприятие объёма и пространства, попробуйте заняться рисованием.

2. Изучите простые приемы управления финансами, чтобы стать богаче. Например, отложите часть свободных средств на срочный депозит, четко ведите учет доходов и расходов, а если вам что-то понравилось, не покупайте это сразу — подождите несколько дней и подумайте, действительно ли вы этого хотите.

«Раньше я был для тебя никому не нужен, а теперь ты не достойна меня». Вот как нужно мстить человеку: становиться всё лучше и лучше, чтобы враг завидовал нам, ревновал и ненавидел.

Страдания выжившего: как обрести самоискупление

Жить — значит самому ощущать счастье и трудности жизни; а «выжить» — это всего лишь оценка со стороны окружающих.

Солдат, переживший войну и благополучно вернувшийся домой; девочка, выжившая после массовой стрельбы в школе; сотрудник, не попавший под сокращение во время волны увольнений; водитель, уцелевший в смертельном ДТП. Выжившие после тяжелых травм часто живут в мучениях.

В фильме «Не сдавайся» Брэндон — пожарный. Во время внезапно разразившегося пожара Брэндона отправили оценить ситуацию, и он отделился от товарищей по команде, спустившись с горы первым, но его 19 товарищей по команде оказались в ловушке на вершине и в конце концов погибли в огне, так и не дождавшись своевременной помощи. Брэндон стал единственным выжившим.

Брэндон постоянно задавал себе вопрос: «Почему выжил именно я?», и даже считал, что лучше бы выжил любой из его товарищей, чем он сам.

«Мне очень жаль, что выжил только я»,

«Я видел, как мама упала передо мной и просто ушла из жизни, а я ничего не мог сделать».

«Почему умер не я?»

Этот психологический феномен называется «чувством вины выжившего».

Оно относится к тем, кто пережил бедствие, но не обрёл счастливую и радостную жизнь, как того ожидали окружающие, а, напротив, продолжает испытывать мучительные страдания. Эти страдания в основном состоят из чувства вины и самообвинения. Такая ситуация часто возникает после различных бедствий: стихийных бедствий, террористических атак, войн, авиакатастроф и т. д.

Психолог доктор Асим Шах говорит: «Чувство вины выжившего может проявиться через год после травматического события, а то и через несколько лет. Горе у каждого протекает по-своему, и нельзя установить для него какой-то срок». Оно может длиться несколько месяцев, несколько лет или даже всю жизнь.

Существует три основные причины, по которым выжившие испытывают страдания и чувство вины.

1. Другие люди находятся в смертельной опасности, а сам остался невредим.

2. Ощущение, что ты не смог что-то сделать, например, когда видишь, что жизни стольких людей находятся под угрозой, а ты бессилён что-либо изменить.

3. Совершение определенных поступков, например, когда мы считаем, что, уехав откуда-то в одиночку, мы «бросили» своих близких.

Многие люди, погрязшие в чувстве вины выжившего, постоянно подвергают себя моральному осуждению, подсознательно берут на себя дополнительную ответственность и даже пытаются облегчить своё чувство вины, принимая себя или соглашаясь на просьбы дру-

гих. Поэтому чем сильнее у человека развито чувство морали, тем сильнее он погружается в такие эмоции, как чувство вины, самообвинение, тревога и депрессия. Кроме того, из-за упадка духа, потери мотивации и постоянного подавленного настроения в организме могут даже возникать недомогания без видимой причины.

Однако сила жизни заключается не только в способности пережить испытания, но и в том, как в последующей, казалось бы, спокойной жизни справиться с бурлящими внутри эмоциями и стать лучшей версией себя.

Во время землетрясения в Вэньчуане в 2008 году Сюэцзюнь потеряла своего единственного ребенка. Даже спустя столько лет Сюэцзюнь по-прежнему не может забыть ту боль, которую она испытала в тот день, потеряв сына.

«Как только я думаю о том, что он был ещё таким маленьким и во время землетрясения его придавила обрушившаяся стена, как же ему было больно! Почему погиб не я? Почему в конце концов спасли именно меня? Почему я не могу взять это на себя вместо него?»

«Все очень страдают, и ради всех я должна держать свои эмоции под контролем. Мы уже потеряли малыша, нельзя, чтобы в семье стало ещё хуже». Чтобы облегчить своё душевное состояние, Сюэцзюнь и её муж начали посещать организованные правительством мероприятия по психологической помощи и различные лекции. Там они познакомились со многими людьми, пережившими похожие трагедии, и вместе поддерживали друг друга. Постепенно они перестали избегать разговоров о погибшем малыше.

«Хотя сейчас, когда я об этом вспоминаю, мне всё ещё грустно, если посмотреть на это с другой стороны, он всегда был нашим солнышком. Если бы он был с нами, он бы не хотел, чтобы мама с папой каждый день проводили в слёзах». Спустя несколько лет у Сюэцзюнь родился второй ребёнок.

«Второй малыш немного похож на старшего, но он еще пухлее, чем тот был в детстве. Теперь каждый день после работы я хочу как можно больше времени проводить с малышом и уделяю ему особое внимание», — говорит Сюэцзюнь. «На самом деле мне довольно повезло: по крайней мере, моя семья и друзья любят меня».

По сравнению с безграничностью и вечностью Вселенной каждая жизнь — это мимолетный и ограниченный опыт, несущий особую миссию и обязательно оставляющий после себя уникальный след. Чувство вины живых не имеет никакого значения для того, кто ушел. Только прожив свою жизнь как неповторимую личность, можно не зря прожить свою жизнь. От небытия к бытию, а затем обратно к небытию — разные пути ведут к одной цели.

Если вам никак не удастся избавиться от страданий и самообвинений, связанных с тем, что вы остались в живых, попробуйте следующие способы.

1. Участвуйте в общественных благотворительных мероприятиях: благотворительность помогает нам восстановить чувство собственной ценности; даже самое незначительное дело может доказать, что наша «удача» способна создать дополнительную ценность.

2. Научиться прощать себя: найдите тихое место, успокойтесь, представьте, что человек, которому вы хотите извиниться, стоит перед вами, и выскажите все накопившиеся в сердце чувства вины и связанные с ними мысли. После этого представьте, что вы стали этим человеком, и попробуйте почувствовать, какие эмоции и мысли у него возникнут после того, как он выслушает вас. Продолжайте такое диалоговое общение, пока он не простит вас, а вы не простите себя.

3. Изливать свою душевную боль: мы можем в меру раскрыть свои сокровенные мысли человеку, способному выслушать нас без осуждения. Если собеседник сможет глубоко понять нас и утешить, это поможет нам излечить душевные раны и, таким образом, избавиться от чувства вины. Профессиональный психолог — неплохой выбор.

Мы никогда не должны чувствовать вину перед другими за то, что у нас всё хорошо. Ведь забота о себе — это естественное и законное право. Иногда, несмотря на глубокое сожаление,

мы вынуждены в первую очередь позаботиться о себе. Только если каждый позаботится о себе в первую очередь, это станет самым эффективным способом снизить вероятность причинения вреда другим.

Помните: даже если остаток нашей жизни кажется нам незначительным, в том, чтобы просто остаться в живых, нет ничего предосудительного. В любой момент, когда человек испытывает радость от того, что жив, это само по себе уже замечательно.

Глава 2. Новая страница в общении: решительно держитесь подальше от тех, кто вас изматывает

Умные люди никогда не тратят время на бесполезные социальные контакты

В жизни мы всегда сталкиваемся с самыми разными людьми, но не каждый может стать нашим другом. Отказаться от бессмысленных социальных контактов, очистить свой круг общения и круг друзей — это проявление жизненной мудрости.

Уверен, вам не чужды такие ситуации.

Вы присоединяетесь к столу, за которым собрались так называемые «крутые», обмениваетесь любезностями с группой незнакомцев, бесконечно ведя светские беседы. Вы с глубоким почтением поднимаете бокал в честь других, ищете повод, чтобы они добавили вас в WeChat, но когда через три дня вы пытаетесь связаться с ними, они уже не помнят, кто вы такой...

Из-за боязни обидеть коллег вы даже без необходимости серьезно отвечаете на каждое сообщение и каждое письмо; даже если вам не хочется, вы не смеете отказываться от приглашений коллег на развлечения или поход по магазинам...

Не тратите ли и вы слишком много времени и энергии на подобные бесполезные социальные контакты? Хотя вы явно устали, вам кажется, что накопление связей пойдет на пользу вашему будущему карьерному росту, и вы вынуждены участвовать в подобных мероприятиях.

На самом деле, нам не нужно впускать в свою жизнь слишком много людей. Социальные психологи проводили исследования на тему «предельного количества друзей, с которыми человек может поддерживать отношения одновременно в течение жизни». Выводы: 10, 30, 60. Под цифрой «10» подразумевается, что, когда вы окажетесь в затруднительном положении, даже если учесть всех близких и друзей, готовых помочь вам безоговорочно, их число не превысит 10 человек. И именно эти 10 человек являются вашими настоящими друзьями.

Под цифрой 30 подразумеваются знакомые, с которыми вы время от времени поддерживаете связь. Например, одноклассники из старшей школы, соседи по комнате в университете, бывшие коллеги и т. д. Под цифрой 60 подразумеваются те, с кем у вас самые поверхностные отношения и которых можно назвать лишь знакомыми, с которыми вы обмениваетесь кивками. Например, вы познакомились с кем-то на каком-то мероприятии, добавили друг друга в WeChat, но больше не общались, пока не возникло какое-то дело.

Понятие «друг» очень широкое, и даже если у вас огромный запас энергии, вам будет трудно поддерживать отношения одновременно с более чем 100 друзьями. При этом настоящих друзей, с которыми вы можете стабильно общаться, оказывать друг другу поддержку и помощь, можно пересчитать по пальцам. Если мы будем тратить время на поддержание отношений с более чем 60 «переменчивыми» друзьями, где же тогда останется время и силы на реализацию своих карьерных планов?

Элита четко понимает смысл и роль социальных контактов. Так называемое общение — не что иное, как обмен социальными ресурсами между двумя сторонами. А пока вы не овладели по-настоящему ценными социальными ресурсами, ваши знакомые будут либо просто знакомыми по приветствию, либо друзьями только за столом. Когда у вас действительно возникнет потребность, лишь немногие из них смогут вам помочь.

Нам следует отказаться от бесполезных социальных контактов и тем более не инициировать их сами. Отказываясь от бесполезных контактов, мы должны активно формировать эффективный круг общения.

Создание взаимной ценности

Представьте себе, как вас представляют в обществе: «Это мой друг», «Она очень тихая девушка»...

А как представляют выдающихся людей? «Она — опытный режиссёр, у неё много работ». «Он — известный в отрасли фотограф, лауреат престижных фотоконкурсов». «Она ведёт публичный аккаунт, многие её статьи набирают более 100 тысяч репостов»...

Если вы работаете в сфере научных исследований, искусства, творчества или занимаетесь технической или дизайнерской деятельностью, вам, по сути, не нужно активно искать каналы для общения. Ведь в некоторых профессиях, отраслях и сферах для самореализации достаточно продемонстрировать свои реальные способности. Прежде всего, вам нужно довести то, в чём вы сильны, до совершенства, углубиться в свою профессиональную область и стать человеком, который приносит пользу окружающим и с которым стоит общаться.

Сократите бесполезное общение в сети

Не бывает ли так, что даже когда вы очень заняты, вы все равно находите время, чтобы пообщаться с друзьями в сети? А когда вы не заняты, вам хочется целый день проводить в различных чатах, шутя и подшучивая в группах однокурсников и друзей? Но на самом деле темы, о которых вы там общаетесь, очень мелочны и бессодержательны. Такое общение в сети не имеет никакого качества.

Возможно, мы не можем полностью отказаться от общения в сети, но можем оптимизировать свои социальные связи, чтобы уменьшить количество бесполезной информации, отвлекающей нас. Например, заблокировать малознакомых людей; выйти из ненужных групп; включить режим «Не беспокоить» для сообщений в группах; разделить социальные сети, используемые для работы и личной жизни; общаться в сети только в определённые промежутки времени, а большую часть времени и энергии посвящать работе и т. д.

Используйте качественные социальные контакты, чтобы помочь себе в поиске работы и карьерном росте

Если вы занимаетесь продажами или другой профессией, требующей общения с людьми, вам следует искать всевозможные возможности для эффективного общения, стремясь обрести ресурсы и получить возможность проконсультироваться с экспертами.

1. Вместо того чтобы с трудом пробиваться на крупные банкеты, лучше посещайте или организуйте небольшие отраслевые встречи. Ограничьте количество участников примерно десятью людьми — так вы сможете более глубоко обсуждать темы и укреплять дружеские отношения.

2. Если на организованной вами встрече или коктейльной вечеринке вы проявили особый интерес к одному или нескольким участникам, обязательно проявите к ним должное уважение. Перед мероприятием искренне пригласите их. Во время встречи представьте их в качестве почетных гостей, специальных гостей или наставников. При представлении старайтесь быть как можно более подробными и конкретными, чтобы собеседник почувствовал вашу искренность.

3. Познакомившись с важной личностью на каком-либо публичном мероприятии, на следующий день не стесняйтесь использовать WeChat или другие средства связи, чтобы самостоятельно завязать с ним частную беседу. Дело в том, что знакомства на публике всегда ограничены временем и обстановкой, что не позволяет обеим сторонам углубить общение.

Мир взрослых: только отбор, но не изменение

Один мастер по изготовлению изделий из нефрита в интервью как-то сказал журналисту, что в этом ремесле существует множество технологических этапов, но выбор материала имеет решающее значение. Ведь даже самое искусное мастерство резьбы не способно изменить структуру нефрита.

Мы каждый раз напоминаем друзьям, чтобы они не опаздывали, но они всё равно опаздывают, и мы очень злимся. Мы хотим изменить плохие привычки партнёра, но как ни стараемся, ничего не получается, и в итоге оба изнуряются, а иногда даже расстаются из-за этого.

На самом деле, при рождении мы все — как чистый лист бумаги: то, что на него нарисуются впоследствии, и определяет, какими людьми мы станем. Если наши родители часто ссорятся, мы становимся вспыльчивыми и лишенными чувства безопасности; если в семье царит гармония и счастье, мы становимся доброжелательными и добрыми людьми.

То, кем мы стали сейчас, — это воплощение и проявление окружающей среды и пережитого; это кажется случайностью, но на самом деле является неизбежностью. Люди и события, с которыми сталкивается человек, определяют его мысли и представления; на самом деле мы являемся воплощением этих представлений. Например, если человек изучает математику, то в его голове — математические знания; если он изучает музыку, то его мысли связаны с музыкальными знаниями. После того как такие представления и характер постепенно сформировались, их очень трудно изменить.

Если мы просто хотим удовлетворить свои предпочтения, то совершенно не нужно убеждать других измениться, как и не нужно позволять другим убеждать нас самих измениться. Кто-то говорит: «Не вмешивайся в карму других, не нарушай их судьбу. Иначе ты нанесёшь ущерб самому себе, ведь ты не сможешь спасти всех людей на свете. Поэтому врач не стучится в дверь, учитель не идёт навстречу, учение не передаётся легко; не спрашивай — не говори». Если мировоззрения различаются, не нужно их насильно сближать.

Круг людей, с которыми мы сталкиваемся в жизни, очень ограничен, и не каждый может войти в наш мир. Нам нужно лишь отбирать тех, кто на одной волне с нами — таких людей в этой жизни можно искать бесконечно, и совершенно не нужно тратить силы на то, чтобы менять окружающих. Мы только отбираем, а не воспитываем; мы только выбираем, а не меняем; не нужно насильно изменять чужое мировоззрение.

В сериале «Невероятная миссис Майзел» Микки заметила, что её подруга в своём выступлении дословно заимствовала фрагмент из стендап-номера своей коллеги. Сначала она подумала, что это всего лишь небольшой казус и что, если она слегка напомнит об этом, подруга сразу же исправится. Но, как оказалось, друг лишь небрежно ответил: «Все так делают». По его мнению, заимствование шутки — всего лишь часть выступления; главное — проявить свою индивидуальность, а о плагиате речи не идёт. Чтобы изменить мнение друга, Микки при каждой встрече не забывала напоминать ему, что если его обвинят в плагиате, его репутация может быть разрушена в мгновение ока. Однако отношение друга становилось всё хуже, и он даже начал обрушивать на неё оскорбления. В конце концов дело дошло до того, что друг стал искать материал в её личной жизни, вставляя его в свои стендап-выступления, и открыто высмеивал и очернял её. Чтобы восстановить свою репутацию, Мики бегала по всем инстанциям, но целых полгода не могла получить ни одной возможности выступить на сцене. Эта череда неудач помогла Мики глубоко осознать, насколько сложно пытаться изменить основные убеждения другого человека, и что это может даже нанести вред самой себе.

Если человек сам не прозреет, как ему помочь? Убедить человека всегда помогает не логика, а столкновение с препятствием; пробудить его всегда помогает не нравоучение, а испытания. Если собеседник вообще не осознает своих проблем, то ваша активная и искренняя помощь в их решении не обязательно принесет хороший результат.

Как сказала писательница Би Шуминь: «Внимательно выбирайте подходящих людей, а не тратьте силы и время на тех, кто вам не подходит». Взрослый человек может изменить только самого себя. Как говорится, не стоит навязывать свои желания и не следует удерживать людей силой. Каждый живет в мире, который сам себе создал, и нам достаточно общаться с теми, кто разделяет наши взгляды. Чтобы найти единомышленников, можно попробовать следующие способы.

1. Можно вступить в клубы, организации или группы в социальных сетях, связанные с вашими интересами, чтобы общаться, делиться опытом и учиться вместе с людьми, у которых те же интересы.

2. Если вы хотите подружиться с кем-то, сначала понаблюдайте, какие люди его окружают, и посмотрите, каков характер и нрав его друзей. Как гласит пословица: «Подобное к подобному притягивается, люди объединяются в группы».

3. Делясь своим опытом, знаниями и достижениями, мы можем привлечь тех, кто интересуется нашей деятельностью.

Если вы считаете, что человек вам не подходит, просто отсейте его из своего круга общения — не стоит жаловаться и клеветать, и нет необходимости пытаться изменить других, иначе вы рискуете измотать себя и получить меньше, чем потратили. Откройте следующую главу своей жизни, начните новую жизнь — и на последней странице вас обязательно ждет расцвет на тысячи миль.

Хочешь разбогатеть — сначала уйди из круга людей, которые тебя истощают

В «Расширенных мудрых изречениях» сказано: «Когда есть чай и вино, братьев много, но в беде ни одного не увидишь». Друж्या по выпивке и еде связаны с нами только корыстными интересами, и когда мы попадаем в затруднительное положение, эти дружья разбегаются, как птицы и звери.

Сюнь-цзы говорил: «Пырей, растущий среди льна, выпрямляется без поддержки; белый песок, оказавшись в грязи, чернеет вместе с ней». Качество окружения зачастую определяет качество и высоту нашей жизни. Если мы постоянно общаемся с людьми из круга, где царит спекуляция, лень и бездумность, и даже совершаем поступки, противоречащие нравственности, то в итоге мы только испортим свою совесть и, возможно, даже окажемся за решеткой.

Хорошие дружья — как весенний ветер в марте и цветущие в апреле цветы: они согревают душу и радуют сердце. Хорошие дружья научат нас правильно делать выбор и помогут преодолеть трудности. Мы обнаружим, что благодаря хорошему другу жизнь становится насыщенной и разнообразной, а наше будущее — полным надежды. Однако если мы подружмся с плохим другом, то его искаженные ценности загрязнят наш духовный мир: в лучшем случае это приведет к неудачам в жизни, а в худшем — может завести нас на путь преступности.

Вокруг нас всегда найдутся люди и дела, которые отнимают у нас силы и время: например, негативные эмоции, которые вызывают у нас дружья, скучные развлечения, бессмысленное общение и так далее. Если мы позволим им занять всё наше время, то окажемся в пассивной роли.

Люди, которые нас истощают, не только тратят впустую наше время, но и наносят вред нашему душевному и физическому здоровью.

А жизнь у человека только одна, поэтому ни в коем случае не стоит тратить её на тех, кто нас истощает и мешает нам двигаться вперёд.

Дружба между благородными людьми сдержанна, как вода. Настоящий друг, которого стоит ценить, настоящий друг, которого можно назвать душевным другом, будет держать с нами надлежащую дистанцию, не будет беспокоить нас из-за мелочей и тем более не будет каждый день приставать к нам с предложениями поесть, выпить или развлечься.

Если нас всегда окружают позитивные и целеустремлённые люди, которые каждый день обсуждают интересные темы, такая атмосфера будет подталкивать нас к тому, чтобы стремиться к лучшему. Мы также будем постоянно совершенствоваться и предъявлять к себе всё более высокие требования.

Однажды один молодой человек захотел стать великим монахом, но его окружали одни дурные дружья, и это не давало ему покоя.

Однажды он пришёл к одному дзенскому мастеру, чтобы попросить наставлений по практике.

Дзен-мастер сказал ему: «Прежде всего, тебе нужно отойти от прежних друзей, найти выдающегося наставника и следовать его указаниям — только так ты сможешь добиться успеха. Но у меня сейчас есть более важные дела, и я не могу тебе помочь».

Поэтому молодой человек отправился на поиски и наконец нашёл старого монаха, готового научить его. Однако старый монах сказал ему: «Ты пришёл как раз вовремя — мне как раз нужен молодой человек, который помог бы мне отремонтировать главный зал храма».

Молодой человек был очень разочарован, считая, что его долгий путь оказался совершенно напрасным. Несмотря на это, он всё же остался, чтобы помогать старому монаху.

В ходе ремонтных работ он овладел многими знаниями и навыками, а также осознал свои недостатки. Старый монах относился к нему с большой заботой и давал ему много наставлений. В конце концов этот молодой человек стал великим монахом.

Птица, летящая вслед за фениксом, может улететь далеко; человек, общающийся с мудрыми и добродетельными, сам становится выше. Когда мы попадаем в круг достойных людей, мы быстро растём. Встреченные нами добрые наставники и друзья могут провести нас через тёмный и узкий канал к воде, до которой мы раньше не могли добраться, и таким образом расширить наши горизонты. Хорошие учителя и друзья — это те, кто может направлять нас и помочь избежать излишних изгибов на пути, а также те, кто может контролировать нас и помочь нам не поддаваться дурным помыслам.

Пусть друзей будет мало, главное — чтобы они были искренними; пусть круг общения будет узким, главное — чтобы в нём было уютно. Человек должен научиться вовремя останавливать убытки, и только тогда он обретёт способность к возрождению. Как воин должен научиться отрубать себе запястье, так и мы должны научиться расставаться с теми, кто уже давно не на одной волне с нами. Встретив людей, которые постоянно истощают нас, можно использовать следующие методы, чтобы дистанцироваться от них.

1. Научитесь игнорировать негативную информацию: не обращайтесь на неё внимания, не слушайте и не замечайте. Относитесь к словам, полным жалоб и недовольства, как к ветру, дующему мимо ушей — эти люди и события не стоят того, чтобы мы тратили на них время и силы.

2. Научитесь быть экономными и крепко держать кошелек при себе. Ни у кого деньги не растут на дереве, поэтому мы должны отказываться быть «добычей» для других; иногда неплохо быть «скупым как старая курица».

3. Встречи, которые кажутся бесцельными и в которых участвуют более четырёх незнакомых людей, как правило, не приносят нам особой пользы, а лишь отнимают время и деньги — лучше их не посещать.

Писательница Ян Цзян однажды сказала: «Мир принадлежит тебе самому и не имеет никакого отношения к другим». Живя, нужно смотреть на вещи проще, не поддаваться вредным привычкам и тем более не общаться с теми, кто постоянно истощает тебя. Только так можно с чистой совестью жить в своём собственном мире, не причиняя вреда другим и имея достаточную уверенность, чтобы не позволить другим причинить вред тебе.

Отношения, в которых нужно кому-то угождать, лучше вообще не заводить

Дружба между благородными людьми проста, как вода: отношения кажутся непримечательными, но при этом каждый из них всегда может комфортно оставаться самим собой. Когда два человека общаются, им не нужно специально уступать друг другу или заискивать, чтобы ладить друг с другом.

Всю жизнь мы ищем равноправные и комфортные отношения, полагая, что, если будем достаточно угождать и идти на уступки, то сможем наладить хорошие отношения с другими, но со временем обнаруживаем, что это не так.

Бывало ли у вас такое: иногда вы слишком чувствительны, позволяете настроению других вести вас за нос, и при малейшем недовольстве собеседника испытываете страх и тревогу; никогда не отказываете в просьбах других, но единственное, от чего отказываетесь, — это помощь со стороны; из-за чрезмерной скромности, сталкиваясь с сомнениями и насмешками, вы всегда выбираете самокритику, а не опровергаете собеседника.

Думаю, многие испытывали подобное. Японский писатель Осаму Дзадзай в романе «Недостойный человека» писал: «Мое несчастье заключается именно в том, что у меня нет способности отказывать; я боюсь, что, отказав кому-то, я оставлю в наших сердцах трещину, которую никогда не удастся затыкнуть».

В психологии существует понятие «личность, стремящаяся угодить», которое как раз и описывает такую ситуацию. На арене межличностного общения человек, привыкший угодить окружающим, подобен внимательному актеру. Мы тонко улавливаем изменения в эмоциях других, чтобы скорректировать своё поведение в соответствии с ожиданиями окружающих. Мы прилагаем все усилия, чтобы оправдать ожидания окружающих, надеясь создать атмосферу удовлетворения и радости. Однако такие длительные усилия зачастую обходятся нам ценой собственного счастья и удовлетворения.

В телесериале «Судьба: я люблю тебя» Чэнь Синь — типичная «девушка-стикер»: когда она нужна, её можно «отклеить» и использовать, а когда не нужна — беззаботно выбросить. Поскольку Синь не умеет отказывать, она часто помогает коллегам работать сверхурочно, чтобы успеть выполнить задания, из-за чего пренебрегает своим парнем, и в конце концов он бросает её.

Наше стремление угодить другим иногда проистекает из наших внутренних тревог и страхов: в такие моменты мы хотим утешить себя одобрением, заботой и признанием со стороны окружающих.

Исследования показывают, что когда мы сталкиваемся с недовольством или отрицанием со стороны других, наше сердце наполняется паникой и беспокойством. Эти эмоции могут вызвать напряжение мышц, учащение сердцебиения и дыхания, а также сконцентрировать все наше внимание на одной единственной точке. В этот момент единственное, что кажется нам важным, — это доставить удовольствие другим. Особенно когда мы изо всех сил стараемся угодить кому-то, но нам это с трудом удаётся, этот страх становится ещё сильнее. Усиление страха приводит к тому, что наша боль постоянно нарастает, что, в свою очередь, делает наше стремление угодить ещё более настойчивым.

Иногда стремление угодить другим может быть вызвано не нашим истинным намерением, а недостатком уверенности в себе. Некоторые люди становятся сильными именно потому, что обладают мощными способностями и достаточной уверенностью в себе.

Уверенность в себе и внутренняя сила — вот главные факторы, позволяющие человеку держать спину прямо. Формирование самооценки или социальной идентичности человека в основном основано на восприятии оценок и реакций окружающих. Реакция окружающих на нас дает нам самую прямую обратную связь. Мы надеемся получить признание и одобрение, угождая другим, чтобы таким образом удовлетворить свою самооценку — это проявление чрезмерной зависимости от внешней системы оценок. Репутацию нужно зарабатывать самому, а не ждать, что её дадут другие. Неуверенность в себе — не наш недостаток, как и привычка угождать другим; настоящий недостаток — это неспособность принимать активные меры для решения проблем.

Хорошие отношения — это когда я дарю тебе весенний март, а ты даришь мне солнечный свет и цветущие персиковые деревья; это совместное стремление двух людей, а не целенаправленное поддержание отношений одним человеком. Тот, кто действительно хочет общаться с тобой, не будет тебя обижать; только тот, кому ты безразличен, не видит твоих достоинств, и что бы ты ни делал, в его глазах это не имеет значения.

Все отношения строятся на взаимодействии, и нам не нужно в одностороннем порядке угождать другим. Чтобы избавиться от этого подсознательного стремления угодить и перестать быть «вечно добрым человеком», мы можем воспользоваться следующими советами.

Расстояние придает красоту, а тоска усиливает чувства

Лучшие отношения — это те, в которых не нужно специально поддерживать частый контакт, достаточно просто понимать друг друга без слов. Даже если вы не общаетесь каждый день, вы всё равно думаете друг о друге. Иногда одного взгляда или многозначительной улыбки достаточно, чтобы передать взаимное понимание и гармонию. Зачастую ежедневное пребывание бок о бок не укрепляет отношения, а, напротив, становится мучением для обеих сторон. Многие люди из-за слишком частых контактов только усугубляют напряженность в отношениях.

Не стоит насильно пытаться удержать уже разорванные отношения

Если другой человек хочет уйти, не стоит цепляться за него и думать, что без него наш мир рухнет. Встречаться в подходящее время и в подходящем месте, а также прощаться в подходящее время и в подходящем месте — всё это нормальные вещи в жизни. Тот, кого мы любим, и тот, кто любит нас, возможно, просто играет важную роль в какой-то период нашей жизни; когда этот период проходит, наш сценарий нужно переписать.

Не брать на себя то, что превышает наши возможности

Например, друг присмотрел себе очень дорогую одежду, и, хотя вы явно не можете себе её позволить, вы всё равно покупаете её в рассрочку, чтобы подарить другу. Приглашаете друга поужинать: он любит морепродукты, поэтому вы идёте в дорогой ресторан и заказываете омаров, икру и суп «Фо Тяо Цян». Друг, конечно, остался доволен, но вам придётся целый месяц экономить на всем. Такие чрезмерные траты не только становятся большим бременем для нас самих, но и не всегда идут на пользу другу. Ведь у нас и так нет столь высоких финансовых возможностей, а другу будет неудобно отвечать взаимностью — он же не может подарить вам подарок за несколько десятков юаней или пригласить вас в следующий раз пообедать в уличной лавке.

Только научившись отказываться от этих поверхностных связей, мы сможем освободить место для настоящей дружбы. Дружеские отношения обязательно должны основываться на искреннем общении обеих сторон, а не на поверхностных лестных речах и стремлении угодить. Когда мы относимся к каждому отношению с легкостью и естественностью, мы можем обрести искреннюю и прочную дружбу.

Если кто-то презирает тебя, не стоит ссориться, но нужно перевернуть эту страницу

Прощение — это спасение для того, кто тебя обидел; отпустить — это освобождение для самого себя.

В жизни каждый из нас может столкнуться с ситуацией, когда нас презирают. Такое пренебрежение может быть вызвано несправедливым обращением на работе, недопониманием в межличностных отношениях или даже необоснованными обвинениями в интернете.

Кто-то говорит: «Самое большое зло человеческой натуры — не выносить успеха других». Некоторые люди просто не могут смириться с тем, что кто-то превосходит их, и часто злословят за спиной; при этом они считают доброту других проявлением глупости и слабости, которой можно воспользоваться.

Столкнувшись с такими случаями пренебрежения и притеснений, многие решают ответить тем же и вступают в конфликт. Но такой подход зачастую только усложняет ситуацию и может даже привести к ещё более глубоким противоречиям.

Есть и те, кто хочет простить, но те пренебрежительные взгляды и насмешки, которые мы когда-то испытали, по-прежнему причиняют нам реальную боль. Каждый хочет оставить в своей жизни только хорошие воспоминания, избавившись от того прошлого, которое вызывает печаль и огорчение и о котором не хочется вспоминать. Но это всегда остается недостижимой мечтой. Дело в том, что боль от того, что тебя обижали и ранили, зачастую остается в памяти глубже, чем радостные воспоминания, и её гораздо сложнее стереть.

В психологии существует «эффект усиления болезненных воспоминаний», который означает, что пережитые нами страдания и негативные эмоции вызывают определенные изменения в нашем мозге: чем больше мы пытаемся избавиться от этих воспоминаний, тем чаще мозг извлекает их из памяти и представляет нам, и тем труднее нам их забыть.

В отношении обид, нанесённых нам другими, не нужно ни мстить, ни прощать, но нужно научиться отпускать. И речь идёт не о словах, а о полном освобождении в душе.

В отношении перенесённой боли ответный удар — это один из вариантов, а отпустить — другой. Отпустить не означает быть слабым, а значит дать своему сердцу выход. Отпустить — это не прощение, а просто не позволять ненависти доминировать в своих эмоциях и вернуть себе душевную свободу.

В фильме «Юность» Лю Фэн, прозванный «живым Лэй Фэном», был ложно обвинен в «сексуальном насилии» из-за показаний Линь Диндин. В результате вся его жизнь претерпела кардинальные изменения.

Несмотря на это, Лю Фэн никогда не питал обиды за тот период своей жизни. Напротив, он решил шаг за шагом идти по своему жизненному пути и, несмотря на инвалидность, вел беззаботную и спокойную жизнь.

Время шло, и когда Лю Фэн снова увидел на фотографии поправившуюся Линь Диндин, он не смог сдержать улыбку. В тот момент на его измученном жизнью лице засиял свет.

Один мысль — и все становится легко. Только научившись отпускать, можно жить легко и непринуждённо, без страданий; только так можно помириться с прошлым и уверенно идти вперёд по жизненному пути. В этом мире не все ошибки заслуживают прощения, но тот, кто больше всего заслуживает прощения, милосердия и спасения, — это всегда сам пострадавший.

Вместо того чтобы страдать от оскорбительных слов и холодного взгляда других, изнуряя себя душевными переживаниями и без конца мучая себя, лучше собраться с силами и заняться тем, чем следует.

Активно общайтесь с собеседником, устраняйте недоразумения

Когда нас презирают, мы можем попробовать провести откровенный разговор с собеседником, выразив свои чувства и мысли. В процессе общения следует обращать внимание на тон и формулировки, по возможности избегая агрессивных высказываний. Благодаря конструктивному общению мы сможем устранить недоразумения, улучшить понимание собеседника в отношении нас и, таким образом, разрешить конфликт.

Сохраняйте спокойствие, когда вас презирают

Когда на вас обрушиваются оскорбления, нужно успокоиться и не поддаваться влиянию этих слов. Попробуйте про себя повторить: «Они просто завидуют моим достижениям, со мной всё в порядке, а импульсивность — это дьявол».

Много лет назад Колумб открыл Новый Свет. По возвращении в Европу это событие вызвало настоящий фурор, и даже королева устроила в его честь праздничный банкет, на который собралось множество аристократов. Семья Колумба была из довольно скромных слоёв, поэтому аристократы немного смотрели на него свысока.

Один мелкий аристократ сказал: «Ну и что, просто плыл на корабле, пока не нашел новое место — разве это так сложно?» Другой заметил: «Ему просто повезло, ведь это всего лишь плавание на корабле — что тут сложного?»

Услышав эти насмешки, Колумб не стал сразу отвечать, а сначала дал себе время успокоиться. Когда все немного утихло, он внезапно взял яйцо и спросил: «Кто-нибудь может поставить яйцо вертикально?»

Эти аристократы считали себя очень умными, и для них поставить яйцо на конец казалось делом проще простого. Но, попробовав по очереди, все потерпели неудачу и оказались в ужасно неловком положении. Тогда кто-то, не желая сдаваться, сказал: «Колумб, попробуй сам!» Колумб слегка стукнул одним концом яйца о стол — и яйцо действительно встало!

Все были ошеломлены, и прежние насмешки мгновенно стихли. Больше никто не осмеливался его недооценивать.

Попробуйте посмотреть на проблему с точки зрения собеседника, понять его мотивы и цели. Хладнокровно проанализируйте ситуацию, найдите первопричину проблемы и целенаправленно решите её.

Благодарите тех, кто нас презирает

Когда мы переворачиваем страницы прошлого, мы проявляем мужество. Спасибо тем, кто нас презирал: благодаря им мы научились жить с высоко поднятой головой. Именно эти насмешки заставили нас перестать терпеть унижения и отказаться от несоответствующих нам кругов общения. Когда мы оставляем прошлое позади, наше будущее становится всё ярче. Поэтому спасибо тем, кто нас презирал: благодаря им у нас появилась возможность жить более насыщенной жизнью и парить в небе, как орёл.

Тридцать лет — на востоке, тридцать лет — на западе. Впереди ещё долгий путь, и пока неизвестно, кто в итоге одержит верх. Самое страшное для человека — это, как говорится, «один раз укусит змея — десять лет боишься веревки в колодце». Если нас презирают, мы должны уважать себя сами. Стоит только научиться перелистывать страницы, и рано или поздно мы завоюем своё достоинство. Если же мы будем вести себя как хаба-собаки, стремясь только понравиться другим, результат будет прямо противоположным.

Друзья бывают на определённых этапах жизни, и постепенное отдаление — это норма

Когда-то мы были неразлучны, а потом постепенно отделились; когда-то мы могли говорить обо всём, а при встрече оставались безмолвными; обещали делить радости и горе, а теперь наши отношения стали холодными и отстранёнными. Даже самые лучшие друзья — всего лишь прохожие в нашей жизни, которые могут сопровождать нас лишь некоторое время.

С близкими друзьями из университета после окончания учебы мы больше не поддерживаем связь: расстояние всё больше отдаляет нас друг от друга, и мы превращаемся в знакомых, которые просто ставят лайки в социальных сетях, или же наши пути перестают пересекаться вовсе. На работе мы также встречаем множество партнёров и коллег. Поначалу мы бок о бок боремся, стремясь к общим целям компании. Однако со временем некоторые решают сменить должность, другие уходят, и все постепенно расходятся по разным путям.

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.